



# news... 12

Milí naši!

Aj tento mesiac sme sa zmožili na dva krátke postrehy, jeden rozhovor, jeden príbeh a tri vtipy. Články budú o koncepte vnútorného facilitátora – ako mi pomáha prežiť turbulentné skupiny a o počúvaní nielen v terapii. Napokon, blíži sa konfera, aj článok môže byť malou pozvánkou. Rozhovor s Benom Furmanom ukáže to, ako rozmýšľa popredný predstaviteľ na riešenie zameraného prístupu o svojej práci. Ozaj, pri čítaní interview s týmto chlapíkom ma napadlo, že v budúcich číslach vás radi zoznámime s jeho štruktúrovaným prístupom k zmene v tímoch, ktorý nazval reteamingom. Čochvíľa vám zašleme aj náš nový program na jar 2011.

Vďaka za podporu. Peknú jeseň želá váš Coachingplus tím, Ivan a Vlado.

## Niekoľko mojich poznámok k postojom a hodnotám pomáhajúceho profesionála

Nuž priznám (Vlado) sa vám k tomu, že už niekoľko rokov zápasím s pár myšlienkami. Rád sa o ne podelím... „Zápasím“ to znie divne, nie? Aby som sa uživil, pracujem ako tréner manažérskych zručností, aj ako tímový, alebo individuálny kouč, no a v neposlednom rade ako párový terapeut. Jeden deň tak, druhý deň onak, víkend naopak. Iste, niektoré z týchto rol majú mnohé spoločné črty: záujem o druhého, proces vytvárania spojenectiev a vzťahov, nutnosť mať excelentne zmäknuté komunikačné zručnosti, našlo by sa aj viac. Môj zápas však spočíva v dileme, ako sa pohybovať, doslova sa mentálne prepínať na lajne (myslím tým čiaru) medzi psychoterapiou a zážitkovým učením dospelých (myslím tým tréning). Toto je pre mňa „zápas“.

Obe roly a všetky ďalšie medzi nimi si v daných kontextoch vytvárajú vlastné identity, pričom úlohou trénera je naplniť ciele tréningu. Naučiť, v lepšom prípade iba sprostredkovať poznanie a nové skúsenosti. Áno, proces učenia sa u dospelých v sebe zahŕňa aj zážitok, jeho reflexiu, aplikačnú rovinu v konkrétnej praxi učiaceho sa, no v princípe ide o učenie, tvarovanie, tvorivé poskytovanie know how, ktoré môže zlepšiť kvalitu života (práce) učiacim sa. Učenie ako také vychádza z premisy, že „ja viem“ a z premisy, že „ja verím, že to, čo viem, vám môže pomôcť“. Možno nie každé učenie, ale to, ako uvažujem nad tréningom, to ako robím tréning, to ako som sa naučil robiť tréning v sebe, toto východisko zahŕňa. Na opačnej strane lajny je v mojom chápaní psychoterapia. Tu mám čas. Tu dôsledne zohľadňujem tempo klientov a zmysel ich obranných mechanizmov. Tu som vedľa nich, s nimi. Tu nie som učiteľ, ktorý vie. Zdá sa, že kontext psychoterapie a rola psychoterapeuta pre mňa vytvára rámec, kde nemusím byť expertom na obsah, ale na proces. Možno je to alibizmus, veď aj ako terapeut mám isté poznanie a hypotézy o ľuďoch a ich trápeniach, no minimálne sa snažím (nie vždy to vyjde) nepredbiehať klientov a nesprostredkovať im „moje“ poznanie a skúsenosti prv, než naň prídu sami.

Ešte jedna myšlienka než prejdem k tomu, čo signalizuje nadpis. Postmoderná kritika vzdelávania napríklad z foucaultianskych pozícií tvrdí, že poznanie je moc, poznanie = moc. Ak takáto moc nie je neustálym predmetom reflexie, môže to viesť k tomu, že tí, ktorí „nevlastnia“ dominantné poznanie a sú objektom „vzdelávania“ bez toho, aby dostali priestor (nemyslím iba diskusiu), sú utláčaní. Ich skúsenosti, ich príbehy, ich zdroje... ustupujú do pozadia a „skláňajú“ sa pred tým, čo re-prezentuje tréner, kouč, poradca, psychoterapeut. Nech už ide o seba efektívnejšie, alebo seba humánnejšie hodnoty, v ktoré ako pedagógovia veríme. Hlas učiacich sa nezná, no to neznamená, že nie je. Sú utláčaní našimi konceptmi, pravdami. Paulo Freire, ktorý kedysi pred polstoročím štartoval prístup, ktorý nazval pedagogika oslobodenia, ani nemusel byť postmodernista, aby sa snažil o vytvorenie priestoru pre individuálny, ale aj sociálny „hlas“ svojich „žiacov“. A tým aj o transformáciu ich života. A tým aj o ich posilnenie, zmocnenie, umocnenie, či ako preložiť empowerment. Nie sme iba individuálne bytosti. Sme aj sociálno. Sme aj politikum.

Aký je teda môj sen? Ako môžem byť v pohode v rôznych rolách, ktorými sa žijem? V ideálnom prípade rieši moje dilemy koncept facilitátora - umožňovateľa. Postoj vnútorného facilitátora vytvára priestor pre precítenie, prežitie, preskúmanie, porozumenie a prax. Toto vnútorné však neznamená iba individuálne, ale aj interpersonálne a systémové. V ideálnom prípade je moje ego v pozadí. Som prítomný a svojou prítomnosťou vytváram priestor pre iných. Aké ťažké! Snažím sa tak byť

v kontakte nielen s mojím poznaním, ale aj s mojou intuíciou a v prípade, že je to vhodné, snažím sa zdieľať moje zážitky s ľuďmi, s ktorými som vo vzťahu. Dokážem sa v prospech toho, čo je tu a teraz mentálne vzdať posudzovania, súdenia toho, čo vidím, čo znamená, že chcem byť popisný a podporovať uvedomenie si všetkého, čo sa deje. Som prístupný a mentálne dostupný sebareflexii a spätnej väzbe od iných. Som transparentný a čestný voči sebe aj svojim klientom, či skupinám. To znamená, že moje konanie by malo byť v súlade s tým, čo deklarujem. Žijem a reprezentujem jasné áno, keď chcem hovoriť áno a jasné nie, keď nechcem. Viem však vyjednávať tvoriť konsenzus.

Uvedomujem si, že moje vlastné predpoklady, presvedčenia a predsudky majú konkrétny dopad na moje konanie, ktoré klienti vidia. Toto poznanie vedie k dôkladnej reflexii vlastných implicitných teórií o živote a ľuďoch, pričom reflexia by mala viesť k tomu, aby som v konkrétnom konaní mojich klientov neutláčal, ale rozvíjal ich ľudské a profesionálne kapacity. Pri tomto všetko však seba beriem s humorom a humor beriem vážne. Moje presvedčenia a moje poznanie tak nebráni flexibilitu a konkrétnym potrebám klientov, či skupín. K takémuto postoju mi pomáha empatia, súcitiť s ľuďmi, s ktorými spolupracujem a rešpekt voči tomu, s kým som, s kým spolupracujem. K takémuto postoju mi pomáha orientácia na cieľ, výsledok, ktorá je však spojená s presvedčením, že každé „tu a teraz“ má pre skupinu, alebo vzťah v ktorom som, podstatný význam.

Vyššie načrtnuté postoje vnútorného facilitátora (a mnohé iné) sa dajú uplatniť všelikde a nielen v pomáhajúcich profesiách. Napríklad v kuchyni pri manželskej hádke. Napokon, ktorá profesia nie je pomáhajúca?

## Ako počúvame? Pohľady rôznych terapeutických škôl

Zámerom príspevku je zamyslieť sa nad tým, na čo sa terapeuti rôznych škôl – tak ako ich poznám – zameriavajú v kontexte psychoterapeutického rozhovoru. To, o čom budem písať sa hodí aj pre koučovanie, keďže, úprimne, nepoznám koučovaciu školu, ktorá by nebola aspoň jednou nohou zakotvená v nejakej teórii psychoterapeutického procesu. Už tatíček Whitmore sa učil v Palo Alto, mekke rodinnej terapie. Gallwey niekedy cituje, inokedy kopíruje psychosyntézu Assagioliho a Ferucciho... a to som spomenul len zakladateľov. Nejde o to, nie sme na pieskovisku a nesúťažíme, kto ho má väčšieho, kto

má aké zásluhy apod. Koučovanie sa potrebovalo odlíšiť, priblížiť biznis kontextu a urobilo tak. V texte, ktorý čítate, mám ambíciu urobiť prehľad v kľúčových zručnostiach, ktoré sa my, psychoterapeuti učíme šesť rokov a my kouči za 120 hodín (ale zato oveľa drahších).

Kde začať, ak nie u pradeda Freuda. Pokiaľ ide o techniku psychoanalýzy, za gaučom sedí Mr. KKI. Klarifikácia, konfrontácia, interpretácia (v takomto poradí). Toto je všetko, čo je počuť z úst analytika, keďže dokázal byť v móde rovnomerne rozloženej pozornosti medzi pacientove id, ego a superego, ovládnuť impulzy, neagovať a analyzovať. Inak povedané, analytik dokázal v počutí postrehnúť a porozumieť tomu, čo prináša nevedomie pacienta. Na to, aby to dokázal, analytik si ujasňuje či porozumel (klarifikácia), zameriava sa na rozpory a nejasné v tom, čo pacient prezentuje (konfrontácia) a dáva výklad, po novom hypotézy (čo je interpretácia). Inak je ticho. Verte mi, zvláštna komunikácia, veľmi odlišná, od tej každodennej.

Súčasní psychodynamickí kolegovia už nie sú takí rigidní. Napríklad sa s vami nerozprávajú spoza gauča a sedia oproti vám. Kľúčové techniky, ktoré počujete, keď počujete počúvať psychodynamických terapeutov sú dnes reflexia (kompletne prebraný Rogers, či Gendlin), ktorá slúži na vytváranie a udržiavanie kontaktu, analýza konfliktu, analýza prenosu a analýza obrán. Tu je okrem dobrého načasovania nutné, aby terapeut dokázal v počutí zachytiť intrapsychický, nevedomý, alebo predvedomý konflikt, aby dokázal vnímať prenosové posolstvá, aby im porozumel a vo vhodnom čase ich interpretoval a v neposlednom rade, aby porozumel obranným mechanizmom klienta a bol tvorivý v jemnom a niekedy (ak je to vhodné) aj celkom drsnom zaobchádzaní s týmito intrapsychickými fenoménmi.

Niektoré psychodynamické prístupy sa sústreďujú aj na ďalšie „témy“ v kontakte. Zaujímajú sa tak o to, čo nám „hovoria“ klientov sen, denná fantázia, riadená imaginácia, produkcia (napr. šaty či kresba), čo nám hovoria klientove chybné výkony, alebo preieknutia, čo nám hovorí jeho neverbálka. Iné prístupy sa zameriavajú aj na to, čo nám hovorí telo – čiže, ako telo, jeho forma, prežívanie a pohyb dokáže symbolizovať klientovo nevedomené a nevypovedané.

Skok inam. Alfou a omegou všetkého, čo sa dokáže skryť pod názov aktívne počúvanie, a čo tak namáhavo a nie vždy úspešne trénujeme, je práca Carla Rogersa a jeho nasledovníkov (napr. Thomas Gordon, alebo Marshall Rosenberg). Rogersa ani tak nezaujíma nevedomie, ale to, čo v konkrétnom okamihu prežíva (alebo má na hrane uvedomenia) klient. Ide najmä o to, byť sústredený a počuť emóciu, ktorá je spojená

s tým, čo sa stalo, alebo s tým, čo práve teraz je. Nejde však iba o vyzdvihnutie emócie, zámerom je empaticky porozumieť. Kľúčom k porozumeniu a prijatiu je počúť emóciu v kontexte udalostí, alebo v kontexte potrieb klienta. Vyjadrené ornamentom, počúvame človeka v jeho celosti.

Vlastne, na tomto mieste je potrebné pripomenúť, že každá „škola“ počúva a reaguje. Technika vyvstáva z teórie. Kognitívni terapeuti sa snažia zachytiť dysfunkčné kognitívne schémy, alebo jadrové presvedčenia, rodinní terapeuti si všímajú interakčné vzorce v komunikácii... Intervencie každého z nás vychádzajú z toho, že si niečo všimneme, niečo zachytíme a dokážeme na to reagovať. Naše reakcie sú ovplyvnené našimi postojmi a explicitnými, alebo implicitnými teóriami. Ako píšem (Vlado) na inom mieste v tomto newsletteri, je užitočné kriticky reflektovať a overovať svoje predpoklady, či prekoncepty.

Na záver textu k technike počúvania chcem spomenúť príspevky dvoch relatívne nových škôl, ktoré sú kolegom známe skôr otázkami ako technikou počúvania. Jednou je na riešenie zameraný prístup, tou druhou naratívna terapia. Oba prístupy sú známe tým, že sa zameriavajú na to, čo chýba, ale je prítomné (absent but present), no inak ako v psychodynamickej tradícii. Na riešenie zameraní terapeuti, ale aj naratívni terapeuti sledujú v prezentovanom príbehu klienta to, čo je hodné ocenenia. Napríklad pozitívny úmysel, cieľ, zámer, klientove zdroje, nevypovedané možnosti, alebo priania. Ich reflexie sa vzťahujú a následne ďalej rozvíjajú potenciál, spomenuté výnimky z problému, alebo ako by naratívci dali: jedinečné výkony, či iskrivé momenty. Nie vždy sme si ich vedomí. Vždy však sú.

Ak chcete vedieť viac o téme počúvanie, ste pozvaní na našu mikulášsku konferenciu 6. Decembra... Veľa rečníkov, veľa diskusií, veľa stretnutí.

## Rozhovor s Benom Furmanom: SF rešpektuje syndróm „To som nevymyslel ja“

**Carey Glass and Kirsten Dierolf**

*Dr. Ben Furman je psychiater, motivačný rečník a autor z Fínska. Známy je vďaka praktickým adaptáciám prístupu zameraného na riešenie (Solution Focused, SF) v rozličných podmienkach. V programe nazvanom Kids' Skills (Zručnosti detí) sa ľudia,*

*ktorí vychovávají děti, učia povzbudzovať deti k tomu, aby si osvojili zručnosti, ktoré potrebujú pri prekonávaní ťažkostí. Spolu s kolegom Tapanim Aholom vytvorili program Twin Star (Dvojhviezda) a Reteaming models (Modely opätovného budovania tímu) ako praktické aplikácie SF v organizáciách. Prvý ponúka veľmi praktické návrhy, ako zlepšiť psychosociálne prostredie na pracovisku. Druhý predstavuje konkrétne kroky na motivovanie ľudí k zmene. Jednou z charakteristík prístupu Bena Furmana je vyhýbanie sa obviňovaniu - búreniu viny (blamestorming). Rozprávanie o problémoch a o tom, čo ich spôsobilo, rýchlo vedie k obvineniam a výhovorkám. Tie možno prekonať "rozprávaním o riešení": rozprávaním o tom, čo chcete, nie o probléme a potom o tom, čo možno urobiť, aby sme sa k riešeniu dostali. Ďalšou konštantou jeho práce je jeho interaktívny pohľad: "Pracujeme v tímoch dokonca aj vtedy, keď pracujeme s jednotlivcami."*

### **Vzdelaním si lekár a psychiater – ako si sa stretol so SFBT (krátka terapia zameraná na riešenie) a čo ti prvé vnuklo myšlienku, že by to mohlo fungovať?**

Už počas štúdia medicíny ma zaujímala psychoterapia. Chodieval som na prednášky zo psychoterapie a vtedy som objavil gestalt terapiu a rozhodol som sa zúčastniť víkendového workshopu. Šiel som na niekoľko workshopov a nadchli ma novšie terapie do tej miery, že som napokon išiel na stáž na Esalenský Inštitút v Kalifornii. Tam sa stretol s viacerými variáciami Encountrových skupín, ale najviac ma zaujala kniha „Ako skutočná je skutočnosť“, ktorú som objavil v knižnici a napísal ju Paul Watzlawick. To ma priviedlo k záujmu o prácu Miltona Ericksona a ostatné je už história. . . začal som sa zaujímať o dianie na MRI, o prácu Jaya Haleyho, Cloe Madanesovej a tak ďalej. Jedného dňa, keď som pracoval v nemocnici, zavolali mi z veľkej fínskej detskej organizácie a spýtali sa ma, či by som nechcel spojiť svoje sily s Tapanim Aholom, ktorý sa chystal učiť krátku terapiu ľudí v oblasti duševného zdravia. Bol som nadšený – bol som nováčik a to bola príležitosť naučiť sa viac. V týchto výcvikových programoch sme dva krát ročne mali lektorov zo zahraničia a zoznámili sme sa s tým, čo sa dialo v oblasti Ericksonom inšpirovanej krátkej terapie. Bill O’Hanlon bol jedným z tých hosťujúcich lektorov a on nám predstavil koncepciu SF (na riešenie zameranej) terapie. Veľmi sa nám páčili myšlienky SF, až natoľko, že prenikli do našej práce. Nedávno sme zrušili systém dvoch miestností, kde konzultuje terapeut s klientmi v jednej miestnosti a učitelia a ostatní študenti sú v druhej. Pre nás je prirodzenejšie pozvať klientov do väčšej miestnosti, aby sa mohli zúčastniť našich rozhovorov. Žartom sme nazývali tento prístup “Glasnosť” – termín, ktorý sa stal populárny vďaka klíčiacej otvorenosti v Rusku. Keď pracujete s veľkou skupinou ľudí, ktorá pozostáva z klientov, ich rodinných príslušníkov a priateľov a takmer vždy aj odborníkov, ktorí s prípadom nejaký čas pracovali, je dôležité nájsť úctivý spôsob spoznávania všetkých týchto ľudí. SF model poskytol perfektné riešenie.

Nikto nebol obviňovaný, každý sa mohol zúčastniť rozhovorov o lepšej budúcnosti, o tom, čo sa už stalo a bolo to dobré, ako ľudia pomáhali atď. Tento prístup proste vynikajúco zapadol do nášho kontextu.

### **Od medicínskeho modelu si sa posunul k SF, ako si zvládol tieto odlišné prístupy k práci, keď je jeden založený na probléme a druhý ide priamo k riešeniam?**

Rozdiel medzi prístupom SF a medicínskym modelom pôsobí mnoho problémov. Diagnóza nie je len opisom stavu, často je to vysvetlenie príčin problémov. Dokonca aj tzv. deskriptívne diagnózy sú často kontaminované etiologickými predpokladmi, či už explicitne alebo implicitne. A všetci vieme, že to, ako si vysvetľujeme problémy, má veľký vplyv na to, ako ich riešime. A v práci SF sa často snažíme upustiť od vysvetľovania, aby sme boli tvorivejší pri riešení problémov. V medicíne sa považuje lekár, ktorý rieši problémy symptomaticky, ktorý sa nesnaží identifikovať poruchu vysvetľujúcu problém, sa považuje za šarlatána. Dilema sa skutočne ťažko rieši a mne sa to nikdy nedarilo. V posledných rokoch som sa o to viac snažil. Preto som navrhol, aby sme ľudí diagnostikovali, ak to potrebujeme, ale vždy, keď dáme klientom medicínsku diagnózu, ktorá má určiť povahu poruchy alebo etiológiu choroby, mali by byť zo zákona povinní dať im aj druhú diagnózu, cieľovú diagnózu, ktorá im pomôže rozmýšľať o tom, ako možno problém vyriešiť. Medicínska diagnóza prichádza od experta, ktorý "vie", v čom je problém a čo ho spôsobuje. Cieľovú diagnózu, by podľa mňa, nemohol robiť expert sám, pretože každý klient je iný bez ohľadu na medicínsku diagnózu. Keby sa táto myšlienka skutočne brala vážne, potom by som navrhoval, aby bola cieľová diagnóza odvodená od klienta a vychádzala z vyjednávania s klientom o hľadanie uskutočniteľných cieľov, ktoré by klientovi pomohli zvládať alebo prekonať medicínsku chorobu, ktorú podľa expertov klient má. Nebolo by pekné, keby sme povedali: "OK, tak podľa expertov má pacient osobnostnú poruchu. Dobré, lebo nebárs. Ale aká je cieľová diagnóza? Čo sa klient potrebuje naučiť, aby boli veci lepšie bez ohľadu na (doplň lekársku diagnózu)?"

### **Pri práci so Steveom a Insoo sa stali nejaké príhody, ktoré ti utkveli v pamäti a ktoré si si odniesol do práce?**

Myslím, že všetci, ktorí sme zažili učenie Insoo a Stevea, majú nejaké historky z týchto stretnutí. Jedna príhoda, ktorá mi prichádza na um, sa stala, keď Insoo učila pred rokmi vo Fínsku, sedel som tam s kolegom Tapanim Aholom. Insoo vysvetľovala, že asi dve tretiny ich klientov na prvom sedení reaguje pozitívne na otázku: "všimli ste si, že sa stala nejaká pozitívna zmena medzi tým, ako ste sa objednali a teraz, keď ste prišli?" Tapani, ktorý sedel vedľa mňa, mi pošepkal: "Spýtaj sa jej, prečo nepoložia túto otázku, už keď im ľudia volajú." Odpovedal som mu: "Opýtaj sa sám!" No on sa vtedy ešte hanbil hovoriť po anglicky a tak prehovárал, aby som spýtal ja. Spýtal som sa. "Môj kolega vedľa

mňa by chcel vedieť, prečo nekladiete tú otázku, už vtedy, keď vám volajú? Mohli by ste povedať niečo ako 'všimli ste si, že medzitým, ako ste sa rozhodli zavolať nám a doteraz sa odohralo niečo pozitívne?' Insoo sa na mňa pozrela, zagúľala očami a povedala: "Povedz kolegovi, ktorý sedí vedľa teba, aby nekládol také otázky. Už aj tak ťažko vychádzame s peniazmi, pretože naša terapia je taká krátka." Pochopili sme a viac sme sa nepýtali.

**Vymyslel si za pomoci SF rozličné procesy ako napríklad "Reteaming", ktorý je štruktúrovaný. Môžeš vysvetliť prečo si sa rozhodol použiť konkrétne štruktúry?**

Áno, nazývam to balenie. SF prístup je filozofia a chceli sme nájsť spôsob, ako túto filozofiu rozšíriť, aby bola dostupná širšej spoločnosti, na školách, materských školách, pracoviskách, v nemocniciach, inštitúciách, manažmentu, pri výchove detí, vo vzdelávaní, v športe, proste všade. Aby sme to mohli urobiť, museli sme nájsť spôsob balenia myšlienok do praktických nástrojov, ktoré by si ľudia mohli osvojiť bez toho, aby sa podrobili SF terapii a konštruktivistickej filozofii, ktorá je za ňou. Vlastne sme vytvorili len jeden taký nástroj, Reteaming, ktorý bol určený pre pracovné kolektívy. Je to pomerne jednoduchá a veľmi bezpečná procedúra, ktorá postupuje postupnými krokmi na základe princípov SF, ponúkajúca sadu inštrukcií pre koučov, manažérov, konzultantov a iných ľudí, pracujúcich s tímami a jednotlivcami a ktorá pomáha ľuďom stanovovať ciele, uvedomovať si zdroje, všímať si dosiahnutý pokrok atď. Reteaming je jednoducho práca SF spracovaná do príručky. Zistili sme, že náš balíček Reteaming funguje dobre. Dá sa povedať, že dobre odsýpa a skutočne môžeme ľudí niečo naučiť za pár dní – tým, že si vyskúšajú proces na sebe. Dôkaz bol tak povediac v pudingu. A keď už bol taký proces vymyslený, bolo viac než prirodzené využiť ho ako východisko na vytvorenie niečoho podobného pre deti. Dá sa povedať, že ďalší balíček alebo postupná procedúra vyvinutá na našom inštitúte v Helsinkách, Kids' Skills, je jednoducho Reteaming modifikovaný tak, aby vyhovoval deťom. Má rovnaké kroky, rovnako zapája celé spoločenstvo, ako je to v Reteamingu, len sú podané takým spôsobom, ktorý je zrozumiteľný deťom a rodičom.

**Pracuješ s deťmi a dospelými pomocou SF. Reagujú rozdielne a musíš pre každú skupinu SF upravovať?**

Myslím, že jedným z tajomstiev práce SF, je to, že to je prístup, ktorý si veľmi ctí princíp TNJ. Je to pravdepodobne prístup, ktorý si ctí princíp TNJ najviac na svete. Aha, možno niektorí nepoznáte túto skratku. Je to dôležitá skratka. Je to vysvetlenie, prečo dobré nápady a návrhy nefungujú. Znamená to "to som nevymyslel ja". Ľudia často zrušia úžasné riešenia a nápady preto, že na ne neprišli oni sami. Na prednáškach často žartujem tým spôsobom, že sa pýtam ľudí, či vedia, ako navrhnúť myšlienku šéfke SF spôsobom. Po krátkom tichu im poviem odpoveď sám: pôjdete za šéfkou a poviete jej, že



ste rozmýšľali nad nápadom, ktorý navrhla pred niekoľkými týždňami a že ste prišli k názoru, že to je vynikajúci nápad. Šéfka sa začuduje, o akom nápade to hovoríte, čo to povedala. Keď už ste vzbudili v nej zvedavosť, predostriete svoj vlastný nápad, ako keby to bol nápad, ktorý navrhla ona. Uvidíte, že aj keď si šéfka nebude celkom pamätať navrhovanú vec, bude to považovať za veľmi zaujímavé! Myslím, že nie celkom chápeme, akú veľkú rolu hrá TNJ pri riešení problémov – a to platí obzvlášť u detí a pubertákov. Nechcú preberať naše riešenia – chcú prichádzať so svojimi vlastnými a tu robí prístup SF skutočne kus roboty. Som presvedčený, že ľudia vedia lepšie riešiť svoje problémy, než si myslia. Cítia sa zaseknutí preto, že stratili tvorivosť. A som presvedčený, že existuje kľúč k dverám tohto oddelenia mozgu, na odblokovanie ľudskej tvorivosti, a tento kľúč sa volá ocenenie. Všetci máme tendenciu stať sa tvoriví, keď sa cítime rešpektovaní v tom zmysle, že ľudia, s ktorými sa rozprávame, naozaj oceňujú naše myšlienky, stratégie a nápady, čo robiť s problémom.

### **Veľa pracuješ s tímami. Na čo si podľa teba musí človek najviac dávať pozor, keď pracuje s tímom?**

Páči sa mi myšlienka, že s tímom pracujeme aj vtedy, keď pracujeme s jednotlivcom. Preto sme sa rozhodli držať sa slova Reteaming dokonca aj vtedy, keď koučujeme jednotlivcov. Zmena sa nedeje pod vašou pokožkou. Je to sociálny proces. Môj pracovný partner Tapani je sociálny psychológ. Pre neho je zmena spoločenská záležitosť. Prestali ste piť, keď ste prestali piť alebo vtedy, keď ľudia, ktorí vás poznajú, uverili, že ste prestali piť? Zmenilo dieťa svoje správanie, keď s naučilo správať sa lepšie alebo zmena vyžaduje, aby aj jeho učitelia v škole boli presvedčení, že sa zmenilo? Aby sme mohli nazývať zmenu zmenou, pravdepodobne musíme do úvahy aj prostredie, pretože čokoľvek sa stane s jednotlivcom, neznamená to veľa, ak prostredie neuzná zmenu. Vlastne, ak prostredie neuzná zmenu, je tu veľké riziko, že kritická reakcia prostredia ohrozí dosiahnutý pokrok. Zmenu chápeme ako "systemický" proces, čo znamená, že ak sa má niečo zmeniť, musí sa do toho zapojiť aj prostredie a to tak, aby to pomohlo ostatným ľuďom pripojiť sa do reťazca zmeny, pomohlo im cítiť, že sú vnímaní ako súčasť riešenia a nie ako súčasť problému. Preto zdôrazňujeme rolu významných ďalších ľudí v terapii, v Reteamingu a v Kids' Skills. Ostatní ľudia sú podporovatelia a pomocníci a akonáhle je zmena na ceste, hoci len trošku, prostredie oceníme za jeho prínos. Ak sú všetci na palube, nikto nemusí prežívať strašný pocit TNJ.

### **Radi by sme sa dozvedeli niečo o tvojej práci v organizáciách. Aké zaujímavé prípady si mal?**

Nedávno som mal skúsenosť, ktorá by možno stála za reč. Pozvali ma pracovať so zdravotníckymi pracovníkmi, ktorí sa zaoberajú ambulatnými pacientmi v jednom meste

vo Fínsku. Dohodli sme sa, že budem pracovať so všetkými, asi 60 ľuďmi, na dvoch stretnutiach, každé jeden celý deň s odstupom pol roka. Keď som sa s nimi stretol po prvý krát, dozvedel som sa, že chcú rozvíjať spoluprácu a že sa v tomto smere vypracovalo už mnoho projektov alebo aspoň mali ten zámer. Pomohol som im objasniť ciele, stanoviť priority a ďalej dopracovávať ich rozvojové nápady. Väčšinu pracovali v malých skupinách. Úprimne si myslím, že som neurobil až tak veľa. Keby som tam nebol, pravdepodobne by využili deň nejako podobne. Len aby som sa uistil, že uskutočnia niektoré dobré myšlienky, s ktorými prišli počas dňa, na konci som ich požiadal, aby sa v malých skupinách dohodli, čo uvedú do praxe do budúceho stretnutia, aby rozvinuli svoje ciele a zapísali si plány – niečo jednoduché a zvládnuteľné – na hárok papiera a odovzdali mi to pred odchodom. Sľúbil som, že pozbieram ich "sľuby" a na budúce ich prinesiem so sebou. Skutočne nič neobyčajné. Keď sme mali ďalšie stretnutie, zabudol som priniesť "sľuby" a zdalo sa, že aj oni na to úplne zabudli. Miesto toho mi porozprávali o viacerých pozitívnych zmenách a boli dosť zjašení kvôli prihláške, ktorú poslali mestskej rade, prihláške do súťaže o zvláštnu cenu, ktorá bola vyhlásená pre oddelenia a jednotky v okrese, ktoré nejakým spôsobom excelovali v práci pre klientov. Zablahoželal som im k tomu a spýtal som sa, aké šancu majú podľa nich vyhrať tú cenu. Povedali, že šanca nie je malá, ale že cena predstavuje značnú sumu peňazí a prihlási sa mnoho organizácií. Žartom som povedal, že by sa mohlo stať, že porota, ktorá rozhoduje o výhre, zistí, že som s nimi pracoval a potom sa rozhodne mi zavolať, aby sa opýtali, či ich odporúčam. Určite by som ich odporúčal, ale potom by sa ma opýtali, aké mám na to dôvody. "Bolo by mi trápne odporúčať vás a potom nevedieť povedať nič konkrétne, čo ste urobili, aby ste si výhru zaslúžili. Mohli by ste mi pomôcť? Čo mám povedať, ak mi zavolajú a spýtajú sa ma na konkrétne dôvody?" Hoci všetci vedeli, že to bol žart a že mi porota nebude telefonovať, veľkú časť dňa sme strávili hľadaním odpovede na imaginárnu otázku poroty. Na konci dňa prišla za mnou osoba, ktorá bola poverená úlohou, napísať prihlášku a povedala: "Toto bolo veľmi užitočné. Mám veľa nového materiálu do prihlášky a ešte nie je neskoro napísať to tam." Vyhrali súťaž a peniaze použili na cesty a návštevy iných zariadení duševného zdravia, aby mohli efektívne spolupracovať s psychiatrickými klientmi a ich rodinami.

### **Vieme, že si vystupoval vo fínskej televízii – o čom to bolo a aký to malo dopad?**

S televíziou som pracoval s prestávkami sedem rokov. Mal som rolu hostiteľa, ktorý sa rozpráva s hosťami. Každý večer tam bola téma, ktorá sa aspoň okrajovo dotýkala psychiatrie. Počas tých rokov sme urobili toľko relácií, že je ťažké si predstaviť tému, ktorej sme sa aspoň raz nedotkli. Duševné choroby, psychoanalýza, školská mediácia, poruchy príjmu potravy, smrteľné choroby, samovražda, Aspergerov syndróm. . . doplňte si ďalšie. Program bol SF v tom zmysle, že ľudia, s ktorými som sa rozprával, zvládajú

svoje trampoty dobre alebo prekonal chorobu a zapojili sa do pomáhania iným ľuďom. Často som mal v štúdiu iných odborníkov, ktorí poskytli svoje poznatky a vedomosti o danej téme. Chcel som ukázať, že TV sa dá konštruktívne využiť na šírenie poznatkov a vzbudenie nádeje. Myslím, že to bol dobrý program a ešte aj dnes, niekoľko rokov, čo bol prerušený, prichádzajú za mnou ľudia a hovoria, že sa im to páčilo a chceli by, aby to pokračovalo.

Ale televízne programy majú svoj 'zenit' a sedem rokov je pre ne dlhá doba. Ťažko povedať, aké účinky to malo, ale mám pocit, že to prispelo k miernemu pokroku v otvorenosti v oblasti psychologických problémov a iných otázkach, o ktorých sa ťažko rozpráva. Nedávno som začal spoluprácu s rozhlasom. Každý druhý týždeň moderujem dvojhodinový nočný program, kam poslucháči telefonujú a ja sa s nimi rozprávam svojím SF spôsobom. Urobil som zatiaľ dve relácie, ale páči sa mi tá práca a počítačová spätná väzba je dobrá. Na koncepcii toho programu sa mi páči to, že živý program sa nahráva a poslucháči si to na druhý deň môžu vypočuť na internete. Zatiaľ sa mi zdá, že konverzačný štýl SF – kvôli svojej nedramatickej povahe – sa lepšie hodí do rádia než do televízie.

### **Aký je prístup k SF vo Fínsku? Je to vítaný model a ako ľahko alebo ťažko sa šíri?**

Och, nenašartujte ma! To je dlhá cesta, ktorá trvala vyše 20 rokov. Naša krajina má silnú psychoanalytickú lobby a snažiť sa o prijatie SF terapie bol skutočne pocit, ako bojovať s veternými mlynmi. Celá stavba psychoterapie vo Fínsku stojí na psychoanalytických ideách a keď sa štátni úradníci rozhodujú – o čomkoľvek, čo sa týka psychoterapie – konzultujú s radou odborníkov, ktorá – aké prekvapenie – sa skladá vždy z analytikov, ktorí radi argumentujú, že SF terapia nie je formou psychoterapie, pretože nemá solídne teoretické základy (ako keby psychoanalýza mala solídne teoretické základy!) a pretože sa nestotožňuje so žiadnym diagnostickým klasifikačným systémom. Okrem toho vždy radi poukážu na to, že tréneri SF terapie nemajú formálnu kvalifikáciu. Pamätajte na moje slová "formálnu kvalifikáciu". Dalo by sa veľa rozprávať o tomto nekonečnom zápase, ale stačí povedať, že minulé leto sa ja a Tapani konečne získali formálne označenie učiteľ psychoterapie. Až dotedy rada expertov vždy zamietla našu žiadosť, ale tento raz, po tom, čo sa nad ňou rok a pol radili, konečne súhlasili a udelili nám oficiálny učiteľský status – z veľkej časti vďaka odporúčaniam Yvonne Dolanovej z USA a Harryho Kormanana zo Švédska. Takže, ak sa SF terapia v našej krajine konečne začína uznávať, tak je to vo veľkej miere vďaka medzinárodnej sieti, ktorú sme my, tí, čo pracujeme v tejto oblasti, vytvorili prostredníctvom dobrej spolupráce a vzájomnej podpory.

### **Bibliografia**

Furman, B. (1992). *Pickpockets on a Nudist Camp*. Adelaide: Dulwich Centre.

Furman, B., & Ahola, T. (1992). *Solution Talk. Hosting Therapeutic Conversations*. London: BT Press.

Furman, B. (1998) *It's Never Too Late To Have A Happy Childhood. From Adversity to Resilience*. London: BT Press.

Furman, B., & Ahola, T. (1992). *The Twin Star Book*. Helsinki: Helsinki Brief Therapy Institute.

Furman, B., (2004). *Kids' Skills. Playful and Practical Solution-Finding with Children*, Bendigo: Innovative Resources.

Furman, B., & Ahola, T. (2007). *Change Through Cooperation. Handbook of Reteaming*, Helsinki: Helsinki Brief Therapy Institute.

Z angl. originálu

Ben Furman: SF respects the Not Invented Here Syndrome  
InterAction, Vol. 1, No. 2, pp. 120-130  
preložil PhDr. Ivan Valkovič, november 2010

## Čo sme našli na webe...

### Gestalt! An e-Journal published by Gestalt Global

Vrelo odporúčam všetkým, ktorí radi premýšľajú. A nielen gestaltistom. Tu totiž nejde o žiadnu gestalt internetovú agitku, ale o poctivé kritické myslenie, o reflexiu toho, kde je súčasná gestalt terapia v teórii a praxi. Články, interview, príbehy, diskusie... Ak chcete spoznať to, ako a čím sa necháva gestalt inšpirovať, ako rozmýšľa a ako pracuje súčasná worldwide gestalt komunita, klikajte.

### Psychologist-Psychoanalyst

Och, keby som mal čas. Psychanalytická divízia APA sa štyrikrát do roka zmôže na cca 70 stranový newsletter. Teda skôr časopis. Z posledného čísla napríklad vyberám interview s Robertom Storollowom s názvom Fenomenologicko-kontextuálny psychoanalytik – intersubjektívna systémová teória a klinická prax. Mimochodom, newsletter ponúka vyše tridsať strán recenzií aktuálnych publikácií najmä súčasnej (nielen) postmodernej psychoanalýzy. A že také niečo ako postmoderna v psychoanalýze existuje, majú hádam jasné už aj v Lábe pri New Yorku.

## InterAction

Na internete vidím šialene veľa braku o koučovaní. Bla bla bla a ste úspešný. Poznám veľa nudných časákov o koučovaní. Veľa teórie a výskumu mimo vašej praxe. Ak vás však chytil Szabo, alebo tentomesačný Furman, ak máte radi na riešenie zameraný model a chcete vedieť viac o jeho aplikácii v organizáciách + ak hľadáte niektoré klasické texty o prístupe zameranom na riešenie v angličtine, checknite si zdarma prvé číslo InterAction, prípadne si objednajte ďalšie. Mimochodom, deshazerovci, viete o tom, kto preložil v osemdesiatych rokoch knihu otca zakladateľa „Kľúče k riešeniu“ do slovenčiny? Odpoveď vám dá na požiadanie môj kolega Ivan Valkovič.

## In treatment

Keď mi kolega Cagáň povedal, že je namotaný na nejaký seriál o terapeutovi, zdvihol som obočie. Žeby sa vo svete seriálov o psychoterapii vyprodukovalo niečo iné ako to zatiaľ dokázali Zdeněk Rieger (Co teď a co potom), doktorka Kamenická a Ivana Švehlová (postupnosť dole vodou)? Našiel som. Vďaka Rolo. Odpoveďou je Paul Weston. Aj ja som úplne namotaný. Aj moja žena je a to je k psychodynamickým terapeutom skeptická. Každá časť tohto seriálu má tridsať minút. Každá iného pacienta, týždňové sedenia, čiže vidíte prácu aj progres. V piatok si dá kolega supervíziu u Gini Tollovej. Aj ja k nej zájdem. Prvý krát, čo vidím v televízii psychológa a nie je to karikatúra. Stiahnite si z internetu. Už sú tri série. Hor sa do toho!

## Tri vtipy a jeden príbeh na záver

Pán Kohn ide parkom a naraz mu zhora spadne na klopu vtáčie hovienko. Zastaví sa, pozrie na hovienko a hovorí: „To som celý ja. A iným spievajú...!“

"Musím s poľutovaním konštatovať, pane, že hodinky, ktoré som si u vás zakúpil minulý týždeň, ma značne sklamali. Predovšetkým, aby sa vôbec rozbehli, je s nimi nutné zatrepať, a za druhé, idú dosť popredu. Čo na to poviete?" "Možno s nimi príliš silno trepete."

Zomrel veľkoobchodník Rosenzweig. Zíde sa celá rodina a čaká na prečítanie závete. Najviac sa teší jeho nepodarený syn Sigi, ktorému otec napriek jeho hriechom pred smrťou naznačil, že si na neho spomenie. Notár číta: „Sigimu, nepodarenému synovi, som na smrteľnej posteli sľúbil, že si naňho spomeniem. Tak ti synak posielam pozdrav.“

## Hovädzí jazyk. Kubánska rozprávka

Pomocníkom veľkého boha Obatalá bol boh Orula. Keď sa jedného dňa Obatalá rozhodol ustanoviť panovníka nad svetom, myslel predovšetkým na Orulu. Jednako zaváhal, lebo sa bál, že Orula je azda primladý a neskúsený na takú úlohu. Preto chcel vyskúšať Orulovu múdrosť. Poslal po neho a požiadal ho, aby mu pripravil najlepšie jedlo.

Orula šiel na trh a prezrel všetko, čo bolo na predaj. Nakoniec kúpil hovädzí jazyk a priniesol domov. Pripravil ho veľmi starostlivo s najrozličnejšou zeleninou a koreninami. Keď bol hotový, zanesol jazyk Obatalovi a ten ho ochutnal. Nikdy nič lepšieho nejedol. Potom Orulu pochválil a povedal mu: - Povedz mi, Orula, prečo si vybral jazyk, keď si mohol na trhu vyberať z toľkých vecí?

- Veľký Obatalá, - odpovedal Orula, - jazyk je veľmi dôležitý. Jazykom možno osláviť dobrú prácu a chváliť tých, čo konajú dobré skutky. Môžeš ním oznámiť dobré zvesti a ukázať ľuďom cestu, ktorou treba ísť. Ba môžeš ním rozdávať vysoké úrady a hodnosti.

- Všetko, čo si povedal, je pravda, - odvetil Obatalá a myslel si: "Orula je naozaj obdarený múdrosťou."

Ale Obatalá sa rozhodol skúšať Orulu ďalej a riekol mu: - Pripravil si pre mňa najlepšie jedlo. Teraz chcem, aby si mi pripravil najhoršie jedlo, aké si len možno predstaviť.

Orula teda šiel znova na trh. Keď poprezeral všetko, čo tam bolo, opäť kúpil hovädzí jazyk. Priniesol ho domov, pripravil s koreninami a zeleninou a odniesol Obatalovi.

Obatalá prekvapený povedal: - Prvý raz si mi priniesol toto isté jedlo ako najlepšie zo všetkých. Teraz si mi opäť priniesol jazyk a predkladáš mi ho ako najhoršie zo všetkých jedál. Vysvetli mi to.

Orula odvetil: - Veľký Obatalá. Jazyk je veľmi dôležitý. Jazykom možno poprieť zásluhy človeka a pokaziť mu dobré meno. Možno ním naviesť ľudí, aby robili, čo im je na škodu, a jedným zlým slovom možno ich pripraviť o živobytie. Jazykom možno zradiť krajinu a jej ľud predáť do otroctva.

Keď to Obatalá počul, povedal: - Všetko, čo hovoríš, je pravda. Hoci si mladý, vynikáš múdrosťou.

A v tej chvíli urobil Orulu pánom sveta.

# Akcie a podujatia 😊 na zimu 2010

- November venujeme **práci s emóciami v poradenskom procese** Ako zvládať seba a svoje vlastné emócie, ako sa tíšiť, vnímať, ako reflektovať emócie klienta, ako reagovať na to, čo silné emočné pole vytvára, ako ho „nezabiť“ a pomôcť partnerovi v rozhovore k tomu, aby si bol vedomý toho, čo žije a prečo a mnohé iné zažijete na vlastnej koži **19 – 20 a 21 novembra** Opäť sa neobraciame iba na psychológov, ale aj na pedagógov, sociálnych pracovníkov, liečebákov, ľudí z korporácií a biznisu, prosto na všetkých, ktorí vedú zásadné rozhovory s kýmkoľvek (zrejme už obsadené!)
- Darčekom pre vás je naša jednodňová mikulášska **6. 12.** konferencia s témou **Ako počúvame? Pohľady rôznych terapeutických škôl.** Za sedemnást' evri sa zoznámite ústami predstaviteľov rôznych terapeutických a koučovacích škôl s tým, čo a ako počúvajú, keď sú v kontakte s klientmi, na čo sa zameriavajú, na čo kladú vo výpovediach svojich klientov dôraz a prečo. Šesť hodín reflexie praxe praktikov. Konferencia Coachingplus plná hostí.
- Rok 2010 uzavrieme workshopom **Skupinová dynamika.** Hej vy, všetci, čo pracujete so skupinami, viete, v čom ste namočení? Viete s tým zaobchádzať, reagovať na nevedomé aj celkom vedomé potreby a prania účastníkov? Viete štruktúrovať svoju prácu so skupinou tak, aby boli účastníci spokojní, aby sa im to dalo zmysluplné? Viete intervenovať nedirektívne? Dajte si predvianočný darček v podobe trojdňového workshopu **10 – 11 a 12** decembra.

Prihlášky a bližšie informácie na [hambalek@coachingplus.org](mailto:hambalek@coachingplus.org), alebo na 0905323201