



Pár slov na úvod

12. 3. 2020 som bol v úvodníku našich vtedy chystaných news veľmi, praveľmi optimistický, keď som napísal vetu: „...verím, že keď budete čítať aprílové news, veci už budú v poriadku“. Dnes, o mesiac na to (15. 4.), píšem opäť úvodník do našich májových news a myslím si, že „veci“ ešte v poriadku nie sú. Dúfam však aj, že ste zdraví. A že sú zdraví vaši blízki. A že nie ste sami. A dúfam, že máte prácu. V Coachingplus sme o ňu prišli, čo nás naštartovalo k tomu, aby sme si ju opäť, nanovo, vytvorili. Pracujeme vo virtuálnom prostredí. Robíme supervízie, koučovanie, terapie... ale hlavne, robíme to, čo je naším poslaním, pomáhame tým, ktorí pomáhajú iným: nahrali sme so Zuzkou Zimovou webinára, v ktorých zdieľame všetko naše know-how. So Silviou Gallovou robíme on-line tréningy. Na konci news sa o tom všetkom môžete dozvedieť viac, a hlavne nás podporiť tým, že si naše webinára kúpite, alebo sa na nich zúčastníte. Pomáhame aj nezištne. Ak máte záujem, vieme vám zaslať naše preklady materiálov pre zdravotníkov a iných pomáhajúcich v prvej línii, o tom, ako komunikovať s pacientmi a klientmi o Covide 19. V našej rubrike „Inšpirácia pre prax“ vám tento mesiac sprostredkujeme jednu z aktivít ktoré pomáhajú pri práci so stresom. Ak aj vy prechádzate do virtuálneho prostredia a robíte skupiny, v rubrike hry a aktivity nájdete inšpiráciu pre vašu prax so skupinami, ktoré vediete on-line. Vlastne, zdá sa, že sa v týchto chvíľach všetci riadime citátom Reinholda Niebuhra „Bože, daj mi pokojnú myseľ, aby som prijal veci, ktoré zmeniť nemôžem. Daj mi silu, aby som zmenil veci, ktoré zmeniť môžem. A daj mi múdrosť, aby som rozlíšil jedno od druhého.“ Želáme to sebe a želáme to aj vám. Držte sa. ■

Obsah

Rozhovor s Davidom Nylundom 2

O naratívnej terapii, zvedavosti a queertopii

Inšpirácia pre prax 8

Aktivita „Ako zvládnuť neovládateľné okolnosti“

Hry a aktivity 11

Živé on-line učebné aktivity

Akcie a podujatia 12

Webinára a online tréningy

Workshopy



Rozhovor s Davidom Nylundom

O naratívnej terapii, zvedavosti a queertopii

Pôvodne vyšiel na stránke *Psychotherapy.net*, v roku 2019



David Nylund

David Nylund, LCSW, PhD je profesor sociálnej práce na Kalifornskej štátnej univerzite v meste Sacramento (USA) a klinický riaditeľ Rodového zdravotného centra, čo je komunitné stredisko slúžiace transgender a homosexuálnym komunitám. David Nylund získal PhD v oblasti kultúrnych štúdií s dôrazom na feministickú teóriu a výskum na Kalifornskej univerzite v Davise. Učí na Vancouverskej škole pre naratívnu terapiu. Je autorom niekoľkých kníh a článkov o naratívnej terapii, queer teórii, štúdiách kritického športu a kultúry. Davidova nasledujúca kniha: *Trans-Affirmative Therapy for Working with Transgender and Non-Binary People: A Queer-Informed Narrative Therapy Approach* (Trans-afirmatívna terapia pre prácu s transrodovými a non-binárnymi ľuďmi: prístup k naratívnej terapii, ktorý čerpá z homosexuality) bude k dispozícii v januári 2021 (Jessica Kingsley Publishers).

Naratívna terapia 101

LAWRENCE RUBIN: *Vďaka David, že ste sa podeliť s našimi čitateľmi o svoj čas. Niektorí z nich nemusia poznať naratívnu terapiu. Mohli by ste nám dať o nej prehľad? Opísať naratívnu terapiu 101, tak povediac.*

DAVID NYLUND: No, to je výzva, ale skúsím to. Myslím, že keby ste sa ma spýtali inokedy, asi by som dal inú odpoveď. Naratívna terapia sa zakladá na naratívnej metafore a jej idea je, že ľudia sú mnohopríbehoví. Ale ľudia sa zamknú v jednom príbehu, ktorý má tendenciu vychádzať z deficitu a internalizuje sa. Úlohou naratívneho terapeuta je vytvoriť taký kontext rozhovoru, obvyčajne pomocou otázok, ktorý zastopuje tieto zužujúce príbehy o deficite, ktoré protirečia dominantným príbehom, čo sú vždy zjavné. Úlohou naratívneho terapeuta nie je koučovať alebo pomáhať klientom vypracovávať si konkrétne zručnosti, ale sledovať tie alternatívne príbehy, ktoré sú vždy prítomné, ako by povedal Michael White: „úzko známe.“ A ďalej, pomocou iných naratívnych metód, ako sú napríklad otázky a naratívne listy pomôcť prí-

behu, aby zhrubol, aby sa rozšíril, takže začne nabrať na sile a hustote. A keď ľudia dokážu vstúpiť do toho príbehu, prídu možno na inú verziu toho, kto a čo sú.

LR: *Hovoríte to tak, ako keby to bol proces prepísania scenára, kde je terapeut redaktor alebo ko-redaktor. Ako spolupracuje terapeut na tom prepisovaní príbehu?*

DN: Páči sa mi myšlienka ko-redaktora, keď ide o spoluprácu pri otázkach. Terapeut je decentralizovaný, ale má určité vplyvy, dáva pozor na určité veci a na iné nie. Zakladá sa to na kritike individualizmu. Je to veľmi anti-individualistický prístup a veľa čerpá z post-štrukturalizmu a vzťahového myslenia. Ľudia sú vždy vo vzťahu s inými ľuďmi vo väčšom spoločenskom naratíve. Myslím, že naratív si veľmi všíma, ako sa príbehy ľudí vytvárajú väčšími spoločenskými naratívami, alebo tým, čo by Foucault nazval diskurzmi. Myslím, že jeden z aspektov naratívu, ktorý ma k tomuto prístupu naozaj pritiahol, bolo jeho zameranie na to, že problémy, ťažkosti a zápasy ľudí nie sú ich vlastné, sú tvarované väčšou kultúrou. Takže to vedie do určitej arény sociálnej spravodlivosti, čo ma ako sociálneho pracovníka priťahovalo.

LR: *Teda úlohou naratívneho terapeuta je oslobodiť ľudí od týchto príbehov zakladajúcich sa na deficite, ktoré im boli povedané alebo im začali veriť? Nakoľko je naratívny terapeut direktívny pri posúvaní človeka z centra jeho obľúbeného príbehu?*

DN: Úmyslom naratívneho terapeuta je byť nástojčivý alebo direktívny. Označil by som ho ako pozývajúceho.

LR: *Pozývajúci?*

DN: A predsa je naratívny terapeut informovaný o základných párových premisách: že ľudia sú mnohopríbehoví a mnoho týchto príbehov si navzájom protirečí; že ľudia vždy majú zručnosti a schopnosti a hodnoty, čo idú proti ich dominantnému príbehu, ktorý sa zakladá na deficite a zameriava sa na problém; a že problémy sú oddelené od ľudí. Podľa Michaela Whitea človek nie je problém, problém je problém. Životy a problémy sú vždy vzťahové, živé a tvarované širšou spoločnosťou, obzvlášť okolo záležitostí ako sú normatívne spôsoby bytia súvisiace s rasou, triedou, rodom a sexualitou. A niektoré z týchto dominantných noriem pomáhajú tvarovať zážitky, ktoré ľudia prežívajú a môžu prispieť k ich problému. Takže naratívny terapeut do toho vstupuje pomocou pozývajúceho rozhovoru z hľadiska človeka zvedavého na tieto alternatívne príbehy a ich možný význam. Myslím, že úlohou naratívneho terapeuta nie je určovať, či sú tieto alternatívne príbehy dobré >



alebo zlé, ale pozývať klienta, aby aj on bol na ne zvedavý. A to by mohol byť vstupný bod do niektorých nových príbehov a ten vstupný bod sa často označuje ako jedinečný výsledok.

LR: Neznáte to, že by ste sa snažili stať predavačom áut, ale navštevujete parkovisko áut s človekom a uvažujete o novej farbe a novom modeli, psychologicky. Takže z tradičného a individualistického pohľadu by klientovi s diagnózou depresie mohli predpísať lieky a kognitívno-behaviorálnu terapiu. Ako by pristupoval naratívny terapeut k tomu istému depresívnemu človeku?

DN: Prvý krok by bol byť zvedavý na depresiu. Možno by ste externalizovali depresiu a potom by ste boli zvedaví na to, čo znamená depresia pre toho človeka, pre klienta. Nechcem predpokladať nejakú klinickú verziu DSM o tom, čo je depresia. Chcem jej rozumieť z klientovho pohľadu a aký má pre neho význam. Keď je externalizovaná, mohli by sme skúmať účinky depresie na jeho život. Mohol by som klásť otázky ako napríklad: „Ako depresia ovplyvňuje vaše myšlienky o sebe?“ „Ako ovplyvňuje vaše vzťahy?“ „Kto je s depresiou v jednom spolku?“ „Čo depresia podporuje?“ „Ak sa obzriete späť na svoj život, boli nejakí ľudia alebo skúsenosti, ktoré prispeli k tomu, že depresia má moc nad vašim životom?“ pomocou takýchto otázok, ktoré sa označujú ako dekonštruktívne otázky alebo otázky na relatívny vplyv, vždy nájdeme nejaké protirečenie alebo medzeru, pretože žiadny príbeh nie je bez švíkov. Vždy existuje nejaká udalosť alebo prasklina; jeden deň, jeden moment nebola depresia taká silná. Mohlo to byť, keď sa klient stretol s priateľom. Mohol to byť dokonca aj príchod do terapie ako konkrétny jedinečný výsledok. Mohol by som začať otázkou: „Chcela depresia, aby ste sem dnes prišli?“ „Pracoval som s mnohými ľuďmi s depresiou, ona sa ich snaží presvedčiť, že terapia nebude fungovať. Tak, čo myslíte, skúšala niečo také?“ „Ako sa vám podarilo neposlúchnuť to, čo depresia diktuje o terapii a čo následne ničí vašu nádej, vaše hodnoty, vašu etiku?“ Jedna z vecí, ktoré sú v naratívnej terapii dôležité, ale je to zároveň aj výzva, je to, že si vyžaduje, aby si klinickí pracovníci premysleli niektoré idey, ktoré sa v našej oblasti berú ako samozrejmé, najmä okolo identity. Keď opisujú identitu terapeuti ako Jill Friedmanová a Gene Combs z modernistickej perspektívy, hovoria o vnútorných stavoch identity. Zakladá sa to na myšlienke, že identita je fixná, je statická, je v človeku. Často sa spája s biológiou a je mimo jazyka, histórie a kontextu. Z naratívnej perspektívy je to viac to, čo rád nazývam úmyselné stavy identity.

LR: To mi pripomína, čo povedal Kenneth Gergen: „Sme nositeľmi viacnásobnosti“, keď hovoril o rozdieloch medzi individualistickou a vzťahovou definíciou identity.

DN: Rád myslím na identitu ako fluidnú, vykonávajúcu sa a v kontexte. Je vzťahová a o ľuďoch, ktorí prichádzajú k tomu, že sa spoznávajú vo vzťahu k tomu, čo je pre nich dôležité, vo vzťahu k ich hod-

notám, k ich etike, ich nádejam. A tak je naratívny terapeut naozaj zvedavý na svojich klientov: ich nádeje, ich úmysly a ich hodnoty, ktoré sú v protiklade, v tomto prípade k depresii. A to vedie k veľmi kreatívnemu využitiu jazyka a otázok, ktoré pomáhajú, aby sa alternatívny príbeh, možno anti-depresia, stal hrubší pomocou re-autorizujúcich otázok. A tieto re-autorizujúce otázky by mohli cirkulovať aj k iným ľuďom v ich živote, ako napríklad: „Predstavujem si, že nejakí iní ľudia vo vašom živote majú už vašu zastaranú verziu. Čo myslíte, ako by sa najlepšie dalo priviesť ich k tomu, aby boli v súčasnosti na pozícii, alebo v perspektíve vašej cesty od depresie?“ Dve výzvy pre naratívneho terapeuta sú premyslieť si a následne spochybnit' niektoré jadrové predpoklady, ktoré sú v našej oblasti osvojené a väčšia spoločnosť im verí. Ale vašim hlavným nástrojom sú na zvedavosti založené kreatívne otázky. To sa veľmi líši napríklad od KBT alebo niektorého iného z tradičných modelov, kde je terapeut viac expertom na pomoc ľuďom, ktorých koučuje k rozvoju zručností. Iste, terapeuti by mohli by interpretovať výroky klientov. Mohli by interpretovať klientovo prežívanie. V naratívnej terapii síce máte vplyv, ale ste decentralizovaní; možno vediete zozadu a udržiavate si to hľadisko zvedavosti. Myslím, že terapeuti sú zvedaví, ale naratívni terapeuti praktizujú druh zvedavosti, ktoré je iná - zvedavosť na nádej a možnosti.

LR: Je to veľmi optimistický typ terapie, v istom zmysle oslobodzujúci.

DN: Hej! Zároveň si myslím, že naratívna terapia sa spája s pozitívnou psychológiou alebo na riešenie zameranou terapiou; alebo v mojej oblasti sociálnej práce s perspektívou založenou na zmocnení. Podľa mňa je to však oveľa viac než len to. Tieto alternatívne príbehy prehovárajú k celému potenciálu. V našich príbehoch sú vždy prítomné hodnoty. Je to dokázané a pozýva to ľudí, aby premýšľali o ich význame. Teda to nie je, že ich nájdú alebo budú hľadať a nie je to o povzbudzovaní, či fandaní. Prichádza to z toho miesta vzdávania úcty a pocty zážitkom ľudí a vždy sú nejaké veci mimo problému.

LR: Pomáhanie ľuďom, aby rozšírili svoj pohľad a videli aj tie prípady vo svojom živote, keď sa postavili proti príbehu, ktorý ich predtým definoval. Takže nie ste ten, kto z boku povzbudzuje, nie ste mimo ihriska, hráte s nimi.

DN: To je úžasná metafora. Určite.

Naratívny terapeut

LR: Čo sú základné vlastnosti, ktoré robia z klinického pracovníka efektívneho naratívneho terapeuta? Nie všetci terapeuti radi používajú metafory, nie všetci sa považujú za obzvlášť kreatívnych.

DN: Myslím, že jedna taká vlastnosť by bola skutočne etické stanovisko zvedavosti a úcty voči klientovi. Myslím, že je potrebná aj schopnosť zastávať viaceré stanoviská a nenechať sa chytiť jednou jedinou pravdou. To si môže vyžadovať, aby sme zahodili nie- >



čo z toho, čo nás učili, aby sme prestali byť experti. Môže to byť aj záväzok voči sociálnej spravodlivosti. A ja si myslím, že ľudí často priťahuje k naratívnej terapii jej nárok stávať sa vedomejšími. Ak sa pozriete na väčšinu modelov ako KBT, napríklad, neuvidíte veľa pozornosti venovanej tomu, ako sa tvoria skreslenia povedzme rasizmom alebo väčšou kultúrou či prevládajúcimi normami. Je to proste veľmi zamerané na jednotlivca. Myslím, že tu ide o ten záväzok vidieť veci vo väčšom spoločenskom kontexte, ktorý otvára túto etiku spravodlivosti. Naratívna terapia používa jazyk, ktorý môže byť orientovaný na spoločenskú spravodlivosť. Človek nie je utláčaný, problém utláča. Naratívny terapeut sa môže pýtať: „Je to spravodlivé, že problém útlaku vám berie nádej? Ako sociálny pracovník mám záväzok voči sociálnej spravodlivosti. Veľa naratívnych terapeutov má tiež tento zážitok, že stoja mimo normy vo svojom prežívaní, v dobrom zmysle slova, ako rebel alebo človek mimo zákona. Viete, ako záväzok voči širokému poňatiu homosexuality. Nie je to nutne zviazané s rodom a sexualitou, len ako širšia definícia homosexuality ako kritiky noriem a normotvornosti. Viem, že veľa naratívnych terapeutov sa oddáva kritike predpokladov alebo noriem, ktoré sa považujú za samozrejmé. Myslím, že naratívneho terapeuta priťahujú aj nové myšlienky a zvedavosť. Vyžaduje si to nielen sa učiť, ale aj viac sa odučiť. Môže to byť naozaj náročné, najmä ak ste investovali čas života do modelu ako je KBT. Môže byť ťažké vzdať sa toho.

LR: Myslíte si, že je dôležitejšie, aby sa diplomovaný sociálny pracovník a iní klinickí študenti najprv naučili niečo, kým sa to odučia, alebo ich môžeme najprv niečo odučiť, kým sa začnú učiť?

DN: To je úžasná otázka. Ja dávam prednosť tomu, aby sa začalo odučianím. Nemyslím, že v tom patríam k väčšine. Myslím si, že moje vyučovanie je z veľkej časti odučanie, a ja to svojim študentom hovorím. Napríklad včera večer som na škole predstavil prehľad rozličných rodinných terapeutických modelov a väčšina študentov chodí aj na predmet, kde sa učia DSM. Ale potom som povedal: „Tu je iný spôsob, ako robiť diagnostiku.“ A vysvetlil som im myšlienku Karla Tomma o diagnostikovaní vzťahových vzorcov, nie ľudí. Takže ja veľa učím tak, že ponúkam alternatívy toho, ako môže niekto pracovať. Je to akési napätie medzi učením a odučianím sa. Myslím, že všade v Spojených štátoch sa musíte naučiť nejaké prevládajúce spôsoby práce, ako ich vykazovať v tabuľkách a určovať diagnózy, aby ste si to mohli v poisťovni účtovať. Môžete používať tradičnejší jazyk ako skratku pri dorozumívaní sa s kolegami. Tak si teda myslím, že naratívni terapeuti si musia nájsť spôsob, ako simultánne zastávať viacnásobné perspektívy, aj keby si vzájomne protirečili.

Čo sa počíta ako dôkaz?

LR: Naratívni terapeuti musia byť rozvrtníci! Raz ste povedali: „Verím v dôkazy, ale mňa viac zaujíma, v čom spočívajú dôkazy a kto rozhodne, čo sa

počíta ako dôkaz.“ Obaja dobre vieme, že v týchto dňoch, ak nerobíte randomizované kontrolované experimentálne štúdie, ak nerobíte metaanalýzy, ak nemáte výskumy výsledkov na základe psychologických testov, tak sa vaša práca nepovažuje hodnotnú. Ako terapeuti fungujú z tohto antidôkazového stanoviska, o ktorom hovoríte?

DN: Bolo to na konferencii Osake, v Japonsku a na paneli mal hlavné slovo KBT terapeut v Japonsku, a ten ma vyzval: „Hej, to je všetko úžasné, ale čo si myslíte o liečbe založenej na dôkazoch?“ A bolo to v roku 2001. Terapia založená na dôkazoch je teraz oveľa silnejšia, ako bola vtedy. Nemám však na to jednoduchú odpoveď. Myslím, že máte pravdu, ak vaša práca nemá dôkazy z toho tradičnejšieho chápania, kvantitatívne metaanalýzy, randomizované klinické pokusy, nemá ten rešpekt. A pre mňa a moju prácu je to stále ten istý zápas. Teraz som v privilegovanej pozícii, pretože som profesor a som klinický riaditeľ Zdravotného rodového centra (Gender Health Center), čo je pracovisko, kde sa pracuje s LGBT komunitami, ale skôr v mojej kariére som musel pracovať v nemocniciach a podobných zariadeniach. Okresné zdravotné strediská, mestské zdravotné strediská, nemocnice..., a proste som sa musel naučiť byť provokujúci, trochu skrytý a nechať hovoriť prácu samu za seba. A viete, myslím, že jednu vec, čo sme spravili v Zdravotnom rodovom centre, že sme použili niektoré idey Scotta Millera o liečbe riadenej spätnou väzbou, čo sa teraz považuje za dôkazmi podopreté a to uznáva aj SAMHSA (Substance Abuse Mental Health Services Administration, čiže Správa zdravotných služieb pre závislosti na drogách). Urobili veľa náhodných klinických experimentov a metaanalýz, ktoré dokázali, že nie je dôležitý model ale aliancia. A aliancia sa začína tým, čo klient robí. Vy následne reagujete, tvoríte sociálnu spätnú väzbu. Takže je zaujímavé, že niektoré základné myšlienky liečby založenej na spätnej väzbe sú v jednej línii s naratívnuou, že? Vytváranie kultúry spätnej väzby, overovanie, privilegovanie klientovho hlasu. Tak to je jeden zo spôsobov, strategicky, ako vieme dať naratívnej terapii hlas. Používame tie miery a ten on-line program, ktorý poskytuje všetky potrebné dáta. Podľa mňa je realita, bohužiaľ taká, že potrebujete čísla. Tak toto je jeden spôsob, ako to urobiť a potom je čoraz viac výskumov o efektívnosti naratívnej terapie. Väčšinou sú kvalitatívne. Takže tu sú nejaké dôkazy, ale znova, kvalitatívne, a tie nemajú takú vážnosť ako kvantitatívne.

LR: Samozrejme.

DN: Je to nikdy sa nekončiaca cesta. Myslím, že veľa naratívnych terapeutov sú proste rozvrtníci a mohli by pracovať aj nezávislejšie v súkromnej praxi. Vždy pomáha, ak je niekto na úrade a má funkciu, že je riaditeľ a uznáva naratívnu perspektívu. To pomôže.

Naratívne myšlienky o rode

LR: Chcem prejsť k otázkam o rode a práci s LGBTI. Nikdy mi nenapadlo, že LGBTI pohľad je kritika normotvornosti, či už je to LGBTI pri otázkach ra- >



sizmu alebo LGBTI pri téme rodu či religiozity - a to pritom mám rád nové myšlienky.

DN: Správne.

LR: LGBTI je prídavné meno, to nie je podstatné meno.

DN: Správne.

LR: Zaujímavé. Takže moja otázka, David, je, ako sa naratívna terapia hodí na prácu s LGBTI ľuďmi?

DN: OK. A keď hovoríte o téme LGBTI a rode, máte na mysli ľudí, čo sa identifikujú ako non-binárni alebo hovoríte len o –

LR: Áno, o práci, ktorú robíte.

DN: To, čo ste práve povedali, je termín, ktorý sa používa a pochádza z teórie LGBTI, to je heteronormotvornosť. Norma, že heterosexuality je jediná sexuálna orientácia a že binárny rod muž/žena je jediný zdravý spôsob bytia. Myslím si teda, že to, o čom hovoríte, je každý, kto stojí mimo tohto normotvorného spôsobu bytia v svojej identite alebo praxi. Myslím, že naratívna terapia sama o sebe sa na to dobre hodí, pretože naratívna terapia pochádza z týchto dekonštruktívnych šošoviek, takže je naozaj zvedavá na tieto samozrejmé predpoklady, v tomto prípade o rode a sexualite. Naratívna terapia čerpá z postštrukturalizmu a jeden z postštrukturalistických spojencov je teória LGBTI, takže je tu súvislosť medzi LGBTI teóriou a naratívnu perspektívou, pretože obe čerpajú zo sociálneho konštruktivismu a postštrukturalizmu, ktoré venujú značnú pozornosť dominantným normám a jazyku, ktorý môže utláčať ľudí. Takže to otvára ten typ dialógu o tom, kto rozhoduje, čo je normálne. Veľa rozhovorov sa bude týkať týchto hlboko zakorenených rodových noriem, ako je maskulinita, femininita a sexuálna identita. A ja si myslím, že to vám ponúka určitý slovník; naratívna teória ponúka slovník pre tieto rozhovory.

LR: Môžete uviesť príklad, David, nejakého nedávneho klienta, s ktorým ste pracovali a ktorému ste pomohli spochybniť heteronormatívny diskurz, ktorý ho ničil a možno stál medzi ním a tým, čo z hľadiska sexuálno-rodového bol?

DN: V Zdravotnom rodovom centre často robíme to, čo sa tradične nazývalo reflexné tímy alebo vonkajší svedkovia. Niektorí ľudia ich označujú ako reagujúce tímy. Teda ja sa rozprávam s klientom v prítomnosti svojich kolegov a moji kolegovia sa potom rozprávajú medzi sebou, pričom klient a ja to pozorujeme alebo počúvame a oni reflektujú to, čo vyplynulo z rozhovoru, kam ich to zaviedlo... Poznámky sú situované tak, aby sa snažili vytvoriť alternatívny príbeh. Práve to som robil aj včera s 32-ročným človekom, ktorý bol pri pôrode označený za muža a ktorý sa teraz identifikuje ako trans žena. Je však v rodine, ktorá pochádza z veľmi konzervatívnej náboženskej tradície a to ju zadržáva, pretože sa bojí straty podpory od svojich rodičov. Takže ju to naozaj blokuje a neposúva sa vpred so svojím prechodom, čo by mohla byť hormonálna liečba alebo operácia, pretože sa bojí, ako na

to zareaguje jej rodina a ostatná podporná sieť. A tak namiesto toho, aby sme sa zamerali na tieto záležitosti, som bol zvedavý na to, ako to dokázala zvládnuť napriek náboženstvu, v ktorom bola vychovaná. Aké rodové normy musela poraziť, aby vôbec prišla ku mne? A čo to hovorí o jej nádeji do života? Spýtal som sa jej: „Keď si pomyslíte na nejakého človeka, ktorý by prišiel z pozadia takého, ako vy, a začne uvažovať, že je trans, vážili by ste si takého človeka? Myslíte, že by to chcelo nejakú odvahu a statočnosť?“ A potom som začal klásť otázky ako: „Kto vo vašom živote by vás mohol podporiť v tejto myšlienke, že ste statočná?“ A takto prišla k priateľovi, ktorý podporuje jej rodovú identitu. A to viedlo k nejakým obmedzeniam a limitom maskulinity a toxickéj maskulinity. Trochu som okolo toho obletoval a potom som povedal: „Keby ste mali získať ďalšie ocenenie svojej statočnosti v živote protipríbehu, čo by to zmenilo na vašom ďalšom kroku?“ A to viedlo k rozhovoru o účasti na jednom z programov Zdravotného rodového centra. Je to program, kde sa človek pripravuje počas doby, kým sa čaká. Je to často o spoločenskom kontexte pre trans ľudí, ktorí sa cítia veľmi izolovaní a neprepojení na to, aby sa stretávali. Viete, trikrát do týždňa majú tento program. Je to šesť hodín a je to iba miesto, kam môžu prísť, uvoľniť sa a byť sám sebou. Trochu sa tam rozprávajú, ale je to skôr miesto stretávania sa. Takže na koniec bola ochotná tam ísť. A potom sme sa rozprávali o jej schopnosti byť otvorenejšia vo svojich rodových prejavoch a ja som si všimol, že si nalakovala nechty a začala nosiť náušnice. Potom sme hovorili o tom, čo tieto kroky znamenajú, čo hovoria o nej a o jej schopnosti navigovať svoj svet, ak ju rodičia kvôli svojej viere nebudú podporovať. Požiadal som ju, aby pouvažovala: „Ak sa posuniem vpred, znamená to, že už nebudem hrešiť?“ A takéto debaty. To bol rozhovor a potom sme mali reflexný tím. A samozrejme v tíme boli rôzni terapeuti, ktorí boli geovia alebo trans, takže teraz táto klientka zažila spoločenstvo a podporu. Jeden dokonca povedal, že tiež pochádza z veľmi konzervatívnej náboženskej rodiny a potom sa rozprávali o svojej ceste a o tom, ako sa vedeli posunúť vo svojom živote. Takže také niečo dodalo klientke nádej a inšpiráciu.

Dokonca aj terapeuti, ktorí to myslia dobre...

LR: V určitom zmysle ste tejto klientke pomohli spojiť sa s externým reflexným tímom, ale pomohli ste jej aj uvažovať nad vlastným vnútorným reflexným tímom, ktorý ju utláčal a teraz mohol byť spochybnený. Pracovali ste a písali ste o transrodovom útlaku a tvrdili ste, že aj terapeuti, ktorí to myslia dobre, môžu ešte viac prispieť k transrodovej marginalizácii vďaka internalizovanej transfóbie a cisrodovému privilegiovaniu. To považujem za fascinujúce. Čo tým myslíte, že aj terapeuti s inak dobrými úmyslami môžu prispieť k marginalizácii prostredníctvom týchto dvoch vecí?

DN: Väčšina terapeutov, väčšina sociálnych pracovníkov, ktorých poznám, vrátane mojich študentov, >



vychádza z etických princípov a chce pomáhať a považujú sa za otvorených a pokrokových. Keď však príde na LGBTI záležitosti, tá skratka neodráža rozličné hierarchie dôstojnosti, ako že geovia belosi majú väčšiu moc a privilégiá ako, povedzme, lesbičky a potom bisexuáli sú už trochu podozriví alebo majú ešte viac marginalizovaný status, a potom je T na konci. T sa často považuje za neviditeľné a nehovorí sa o nich. Ľudia teda povedia: „Som spojencom LGBT komunity,“ ale nevedia veľmi, čo to T znamená, nikdy nepracovali s ľuďmi, ktorí sa identifikujú ako trans. A tak môžu ísť na sedenie s niekým, kto sa identifikuje ako trans s tými vopred určenými, ako samozrejmosť brannými ideami o rode. Klient sa môže identifikovať ako trans žena, ale vyjadrovať svoj rod spôsobom, ktorý sa v našej kultúre číta ako maskulínny. A tak, terapeut s dobrým úmyslom si môže zameniť rod človeka tým, že nepoužíva ten gramatický rod v reči, s ktorým sa klient stotožňuje. Terapeut môže nepoužívať jeho osobné zámenná, berie ako samozrejmosť, že sa používa normálny rod. Jeho zvedavosť môže byť viac voyeuristická, bude zvedavý na genitálie a môže mať normatívne predstavy o tom, čo to znamená byť trans. A pre trans ľudí to nie je jedna monolitická skúsenosť. A potom si myslím, že terapeut, ktorý je cisrodový - to je termín označujúci toho, koho rodová identita je kongruentná s pohlavím, ktoré mu priradili pri pôrode - môže mať v mnohých oblastiach nezaslúžené privilégiá. Ja som cisrodový a nebudú si myliť môj rod. Ak pôjdem k lekárovi, formuláre mi budú jasné. Môj rod tam bude uvedený, len odľahnem jedno okienko. Nemusím si robiť starosti s takými priestormi, ako sú toalety a verejné kúpele. Nemusím si robiť starosti skrz otázky o mojich genitáliách alebo o chodení s niekým a všetkých tých veciach. Cisrodoví ľudia si nemusia robiť starosti ani kvôli obťažovaniu na verejnosti alebo prezentácii svojho rodu. Myslím si teda, že terapeuti, ktorí majú cisrodové privilégiá, to často neberú vážne do úvahy pri svojej práci s transrodovými ľuďmi. Ďalšia vec, o ktorej som teraz nedávno veľa rozmýšľal, je hnutie Na čiernych životoch záleží (Black Lives Matter) a niekoľko článkov, ktoré som čítal o transrodových spojencoch. Ja sám seba chápem ako spojenca, ale čítal som nejaký materiál, ktorý tvrdí že len byť spojencom nestačí. Stáva sa to identitou, podstatným menom, nie prácou, a viete, spojenec sa takmer potom stotožňuje so svojou identitou a ľudia si budujú celú kariéru na spolenectve a zisku z neho, ale to nemusí nutne pomáhať. To bolo pre mňa naozaj ťažké, pretože ja robím dobrú prácu. Snažím sa používať svoj hlas na podporu marginalizovaných komunit, ako sú trans ľudia. Píšem o tom knihu, rečním o tom, a tak ma to prinútilo premyslieť si svoju rolu? Dávam sa do toho? Je v tom nejaká obeta? A tak ďalej, teraz sa o spolenectve rozmýšľa po novom a byť spojencom znamená byť viac spolu-sprisahancom alebo komplicom. A to sa deje v hnutí Na čiernych životoch záleží. Nechceme bielych spojencov, chceme bielych spolu-sprisahancov, ktorí svojich bielych kolegov berú na zodpovednosť. Takže by to malo byť tak, že ja, skutočne cisrodový človek vezmem na zodpovednosť iných ci-

srodových ľudí, za to, že sa môžu radiť medzi tých terapeutov, čo to myslia dobre, ale ako cisrodoví ľudia predsa len vnucujú určité idey, ktoré sú cisnormatívne alebo transfóbne.

LR: Elegantná odpoveď, David. Elegantná. Moja myseľ sa točí rôznymi možnosťami. Čo je queertopia, a ak v nejakej úžasnej budúcnosti budeme žiť v tej queertopii, bude ešte treba terapeutov?

DN: To je úžasná otázka. Nemyslím. Idem zaujať tú pozíciu ako queertopian, cez queertopianske okuliare. Moja kolegyňa Julie Tilsonová a ja sme písali o queertopii, a ja som o nej aj prednášal. Človek bol na akcii zvanej Transrodový spomienkový deň, čo je medzinárodná udalosť - je to veľmi vážna, dojemná udalosť, vzdávanie pocty a uznania všetkým ľuďom, čo boli trans alebo rodovo nekonformní a boli v predošlom roku zavraždení. Teda jeden rok ma požiadali, aby som predniesol reč o tom, aké to je byť cisrodový a potom o tom, ako bude vyzeráť queertopiansky svet. V queertopii odstránime rodovú binárnosť. Budú proste viaceré rody. Nebude potrebné dozeráť na sexualitu, viete, tá hierarchia geov a ostatných. Tieto striktné kategórie sa uvoľnia, pretože kategórie identity môžu byť, myslím, užitočné, ale ony aj obmedzujú a limitujú. Ak niekto vyjde ako gej, sú tu všetky tie normatívne idey, čo to znamená byť gej. Tak to môže byť ďalšia príležitosť na dozor alebo na dohľad. Viac sa tieto kategórie identity uvoľnia. Nebude DSM. Bude sa viac pracovať v komunitách a bude viac komunitnej ako individuálnej klinickej práce. Myslím, že to bude tiež viac intersekcčné, takže sa veľa pozornosti pravdepodobne bude venovať anti-rasizmu a niektorým ideám o tom, čo to znamená byť mužom. Tieto idey sa uvoľnia. A bude veľa porozumenia ľudskej identite a prežívaným zážitkom, nie nutne súvisiacich s biológiou, s genitáliami. To je pár mojich myšlienok o tom, ako bude vyzeráť queertopia.

LR: V queertopii nebudú terapeuti zavretí v kláštorech svojich súkromných poradní za stiahnutými žalúziami. Všetko to budú sociálni pracovníci, budú to spolu sprisahanci, budú to advokáti, budú vonku v spoločnosti. Bude sa viac rozprávať o všetkých možných prejavoch seba samého.

DN: Bude to skoro taká deprivatizácia kultúry.

Hierarchia dôstojnosti

LR: Je to irónia, takmer paradox, že máte takéto pokrokové myslenie a víziu queertopie, deprivatizácie a odstránenia ochrancov normativity. Ale jedná z vecí, ktorú vo svojej praxi robíte, je psychologická diagnostika pre trans ľudí, ktorí chcú prejsť zmenou a prijatím. Vidíte sa na nesprávnej strane barikády, keď robíte takúto diagnostiku?

DN: Máme víziu queertopie, kde duševné zdravie nebude prekážať ľuďom na ceste alebo prechode, ale ešte to nie je realita. Veci sú lepšie. Štandardy starostlivosti, keď pracujete s trans ľuďmi sa o kus posunuli smerom k deopatologizácii trans identít. >



V DSM-IV bola porucha rodovej identity, teraz je rodová dysforia. WHO (World Health Organization, Svetová zdravotná organizácia) v nasledujúcej ICD - verzii XI už nebude obsahovať rodovú dysforiu v sekcii duševného zdravia. Bude v sekcii sexuálneho zdravia. Tak to je posun vpred. Je viac trans hlasov, vrátane trans ľudí, ktorí sú poskytovateľmi služieb, alebo terapeutmi. Tak to je ideálne, kam sa to posúva. Ale ešte je stále veľa požiadaviek od poisťovní a od lekárov na diagnózu človeka s rodovou dysforiou. Musí sa to nejakým spôsobom medikalizovať alebo psychiatrizovať a keďže to je realita, idem využiť svoje privilégium, moje certifikáty, aby som pomohol tomu, aby tento protekcionizmus boľel čo najmenej, aby to príliš nehrkalo. Pre mňa má zmysel, že namiesto toho, keď musí trans človek ísť za odborníkom na duševné zdravie na tri až šesť diagnostických sedení - čo je veľmi drahé a predstavuje to pre mnohých ľudí bariéru, pretože táto populácia je nezamestnaná alebo má slabo platené zamestnanie - ja im neúčtujem nič, keď potrebujú odporúčanie a správu. A urobím to čo najrýchlejšie. Nevypytujem sa ich, či majú oprávnenú trans identitu. Jednoducho napíšem list na obhajobu, používam výstupy v zmysle terapeutických listov, ako ďalšiu formu sprisahania. Ja hovorím: „Ty to potrebuješ, ja to urobím čo najrýchlejšie. Jedného dňa to, dúfam, nebudeme musieť robiť, ale zatiaľ, viáš, toto je spôsob, ako sa ti v tom snažím pomôcť.“

LR: **Podvratný strážnik.**

DN: A potom, keď robím pre trans mládež, zvykom je, že napíšem aj druhý list. Je tu ten prvý, odporúčací list, správa, kde ich diagnostikujem a píšem, prečo potrebujú hormóny alebo operáciu ako medicínsku nutnosť, ale potom napíšem aj iný list, naratívny list, ktorý je viac o ich vlastných skúsenostiach, starostlivosti a ich normách, o ich vlastnom ocenení rodovej cesty, takže dostanú dva listy.

LR: **To je šikovné. Takže vy reprezentujete obe strany barikády, aby ľudia cez ňu ľahšie prešli.**

DN: Myslím, že som časom na to prišiel. Takže v mojich diagnózach sa menej zameriavam na „Vyhovuješ štandardom, kritériám?“ Ja dokonca vravím: „Vieš, mám klásť tieto otázky. Čo myslíš, prečo ich nebudem klásť?“ A oni povedia: „Pretože ja to už poznám. Ja viem, čo robia hormóny. Ja viem, aké sú vedľajšie účinky.“ Tak sa zameriam viac na ich cestu, na ich naratív. Pracoval som s takýmto trans mládencom a opýtal som sa ho: „Rozmýšľal si už na svojej ceste o takej maskulinite, ktorú chceš utvoriť, uchopiť?“ Veľa rozhovorov sa točí okolo takýchto vecí: ich nádeje, ich vízie vlastného života, ich rodová identita.

Záverčná myšlienka

LR: **Keby sme mali zakončiť tento rozhovor tak, že sa pokúsime dotknúť mládeže, mohli by ste povedať pár slov o tom, čo by terapeut mal vedieť o práci s trans deťmi?**

DN: No, pri práci s trans deťmi a mladými ľuďmi je jedna vec naozaj dôležitá, a to, že mladí ľudia majú celkom jasnú predstavu o svojej rodovej identite. Sú také diskurzy, že nie sú schopní sa rozhodovať. Ja sa rozprávam s viacerými mladými, čo chcú začať brať hormóny alebo blokátory hormónov. Je tu tá idea, že nie sú schopní a zrelí rozhodnúť sa. Ako naratívny terapeut vidím, koľko diskriminácie sa deje, aký je tu útlak mládeže, nectí sa jej hlas. Jedna vec je naozaj cítiť si ich verziu rodovej identity a nezačínať poňatím, že sú zmätení, čo sa týka ich identity. To by bola jedna vec, čo sa týka práce s trans mládežou. Myslím, že ďalšia vec je rozprávať sa o tom, ako to, že to vedia zvládať, iným jazykom, že sa vedia pohybovať v takých priestoroch, ako je škola, čo môže byť dosť ťažké a kde môže byť veľa šikanovania. Treba im pomáhať vypracovať si také stratégie, ktoré ich obhája a ochráni. Často ich využívam ako konzultantov pri práci s inou trans mládežou. Pracujem s jedným mladým trans mužom, ktorý kedysi konzultoval s jedným iným mojím klientom a jeho rodičmi, pretože sa vydali na cestu skôr a mal nejaké otázky. Otec si robí starosti kvôli hormónom a ich účinkom. Takže využívam skúsenosti iných svojich rodín, aby si navzájom pomáhali. Ukazuje sa, že vo svojej práci s homosexuálnou a trans mládežou som vždy prekvapený a udivený tým, ako dokážu žiť svoj život a že majú úžasné nápady, ktoré sa môžeme my dospeli od nich naučiť.

LR: **Podporiť ich v nich.**

DN: O tom, ako sa pozerat' na rod a sexualitu inak.

LR: **Aby mohli byť úprimní.**

DN: Presne.

LR: **David, idem to uzavrieť. Ďakujem vám za niekoľko vecí. Boli ste pre mňa inšpiráciou, naozaj, tým, čo ste napísali. A keď som čítal a pripravoval sa na tento rozhovor, ešte viac sa prehĺbilo moje puto k naratívnej terapii a posilnili sa moja zdroje. Spravilo to zo mňa lepšieho učiteľa a klinika, a ja verím, že naši čitatelia z toho tiež budú mať prospech, takže vám ďakujem za všetko, čo robíte na oboch stranách barikády.**

DN: Ďakujem. Cením si to. ■



Inšpirácia pre prax

Aktivita „Ako zvládnuť neovládateľné okolnosti“

Hovorí sa, že jedným z najdôležitejších, ak nie vôbec najdôležitejších cieľov terapie je väčší pocit kontroly: „Cieľom terapie nie je vyriešiť všetky pacientove problémy, ale zväčšiť pacientovu schopnosť riešiť svoje problémy ...“ Klinická prax má preto za cieľ posilnenie osobnej moci a to tak, že pomáha klientom prevziať zodpovednosť za situácie. Pravda, náš vplyv má v každej situácii svoje limity. Nemôžeme plne ovládať reakcie druhých ľudí alebo, čo si o nás myslia. Nemôžeme zabrániť niektorým našim myšlienkam, aby vznikli alebo na povel zmizli. V týchto situáciách je možné zväčšiť osobnú moc len tak, že myšlienku vplyvu opustíme, necháme ju odísť: tu prichádza paradox akceptácie. Lepšie, ako sa snažiť ovládať neovládateľné, je prijať veci také, aké sú a všimnúť si, že často neexistuje nič, čo by sme mohli urobiť, aby sme situáciu zmenili. Prijatie vecí, či akceptovanie situácie však neznamená vzdať sa. Ak človek nemôže nič urobiť, aby zmenil situáciu, to neznamená, že nemôže so situáciou, ktorej čelí zaobchádzať aktívnym spôsobom. Človek sa môže stále zaoberať emóciami, ktoré zo zážitku vyplývajú, prerábajú význam situácie alebo sa pustiť do iných činností, ktoré sa zaoberajú dôsledkami vzniknutej situácie. Kľúčom k „zdravej“ miere osobného vplyvu je získanie presného porozumenia možnostiam a obmedzeniam moci, ktorú máme. Toto presné poznanie seba a svojej moci umožňuje jedincovi investovať čas a energiu do činností, ktoré ležia vo sfére osobného vplyvu a vyhnúť sa strate času na činnosti, ktoré ovládať nemožno.

Cvičenie: zvládanie

Čas 30 min.

Klient sám

Cieľ

Hlavné ciele tohto nástroja sú:

- Zlepšiť klientovo uvedomovanie si faktorov, ktoré má v osobnej moci.
- Preskúmať rozsah, v akom je klient schopný akceptovať a prijať veci, ktoré sú mimo jeho osobnej kontroly.
- Preskúmať, ako môže klient akceptovať veci, ktoré sú mimo jeho vplyvu.
- Preskúmať rozsah, v akom je klient schopný aktívne zvládnuť dôsledky neovládateľných udalostí.
- Preskúmať, ako klient aktívne zvláda dôsledky neovládateľných udalostí.

Odporúčania

- Toto cvičenie môže byť veľmi cenné pre klientov, ktorí sa zaoberajú ťažkými životnými situáciami, ktoré spúšťajú pocity strachu a indukujú nutkanie ovládať, ako napríklad choroba alebo koniec vzťahu. Toto cvičenie môže klientom pomôcť sta-

rostlivo zanalyzovať svoju súčasnú situáciu a pomôcť im akceptovať neovládateľné a investovať do ovládateľného.

- Toto cvičenie môže byť cenné aj pre klientov, ktorí sú presvedčení, že majú menej moci, ako naozaj majú (nemôžem ja - môžu iní). Výskum ukázal, aj keď je dôležité uvedomovať si limity osobného vplyvu, rovnako dôležité je aj uvedomovať si schopnosť ovplyvniť situácie prostredníctvom vlastných činov (pozri napríklad Zimmerman, 2000). Keďže toto cvičenie obsahuje aj identifikáciu faktorov, nad ktorými môžeme mať vplyv, môže pomôcť zvýšiť pocit vlastnej kompetentnosti u klientov so silným presvedčením, že nemôžem ja - môžu iní.
- Vysvetľovať možnosť akceptácie a prijatia toho, čo nemôžeme zmeniť (nemáme v moci) klientom býva často ťažké, pretože mnoho klientov v tom vidí tendenciu ako sa „vzdať“ a spúšťa to u nich veľký strach zo straty moci (z bezmocnosti). To platí obzvlášť u klientov, ktorí majú tendenciu predpokladať u seba nadmerný vplyv. Je potrebné zdôrazniť, že akceptovať/prijať neznamená, že človek nemôže okolnosti ovplyvniť alebo ich zvládnuť. Znamená to, že existencia týchto okolností je mimo vôle a vplyvu jednotlivca.
- Pre toho, kto toto cvičenie praktikuje, je tiež dôležité, aby bol bdely k problematickému správaniu, ktoré sa maskuje ako akceptovanie/prijatie. Takéto problematické správanie, ako napríklad odloženie vecí v čase a nekonanie, úpenlivá prosba a prenechanie vôle sa vlastne viac podobá na „naučenú bezmocnosť.“ Na prvý pohľad môžu tieto reakcie na neovládateľné udalosti vyzeráť ako akceptácia/prijatie. Ale na rozdiel od pravého prijatia, úprimnej akceptácie, tieto reakcie skôr odrážajú pasívne stratégie zvládania a neschopnosť aktívneho riešenia problému. Tu sa odporúča pomôcť klientovi rozlíšiť akceptáciu/prijatie od týchto ostatných neefektívnych stratégií a preskúmať dôsledky každého z týchto problematických stratégií neefektívneho zvládania problémov. Určitá miera aktívneho riešenia problému je možná a žiadateľná vo väčšine, ak nie vo všetkých situáciách. Klientom treba pomôcť nájsť spoločný základ, na ktorom sa akceptácia/prijatie a aktívne riešenie problému stretávajú.
- Jeden spôsob ako vysvetliť akceptáciu/prijatie klientom, ktorí na seba preberajú priveľa zodpovednosti, je zamerať sa na to, aký majú úžitok zo svojich pokusov ovládnuť to, čo sa ovládnuť nedá. Možno im kľásť otázky, ako: „Čo vám doteraz priniesli vaše pokusy ovládnuť veci?“ a „Nakoľko ste boli úspešní pri zvládaní toho, čo sa deje (okolností), ktorým čelíte s doterajšou stratégiou?“ Na poslednú otázku klienti často odpovedajú: „No, nie veľmi úspešní, inak by som >



neprišiel ku vám.” Radikálnejší prístup často využíva Terapia prijatia a záväzku (Acceptance and Commitment Therapy), ktorá klientom neradí prijať a akceptovať. Namiesto toho ACT terapeut predstiera, že nevie, ako situáciu zvládnuť a navrhuje, aby klient postupoval tak, že bude preberať zodpovednosť a snažiť sa všetko ovládnuť. Idea tohto prístupu je tá, že klienti si všimnú, že ich pokusy sú naozaj neužitočné. Keď si klienti zažijú, že snaha mať všetko pod kontrolou, vo vlastnej moci je neužitočná, budú ochotnejší túto stratégiu opustiť. Inými slovami, takýto prístup sa zameriava na to, že necháme klienta, aby ho presvedčila jeho vlastná skúsenosť a nepresvedčame ho o tom, že snaha mať nad všetkým vplyv a kontrolu je neúčinná. Hoci tento prístup môže byť veľmi účinný, pre niektorých terapeutov je neprirodzené predstierať, že nevedia, čo robiť a nechať klienta konfrontovať sa so sebou a trápiť sa ešte viac.

- Klienti, ktorí trpia návykom preberať prílišnú zodpovednosť ohľadne vnútorných stavov (napríklad emócií, pocitov, myšlienok), môžu mať úžitok z precvičovania všímavej akceptácie. Namiesto automatickej zmeny určitých stavov, môže kultivovanie akceptácie klientov posilniť, aby zažili, že menej tlaku na seba môže niekedy byť efektívnejšie ako úporná snaha veci meniť. Táto skúsenosť môže redukovať ich potrebu preberať prílišnú zodpovednosť, čo sa často spája so strachom.

Popis aktivity

Inštrukcie

Aby sa inštrukcie k tejto aktivite správne aplikovali, je potrebné pochopiť rozdiel medzi účinnými a neúčinnými spôsobmi zvládania vonkajších, neovládateľných okolností. Prehľad účinných a neúčinných štýlov zvládania je uvedený v dodatku.

Prvý krok: Stanovenie želaného cieľa

Najprv požiadajte klienta, aby porozmýšľal, čo chce zmeniť. Želanú zmenu naformulujte tak, aby sa špecifikoval smer k výsledku (napríklad chcem sa cítiť uvoľnenejší), nie tak, aby sa špecifikoval smer od želaného výsledku (napríklad chcem prežívať menej stresu).

Môj klient chce zmeniť: ...

Druhý krok: Zistenie, čo má klient vo svojej moci

V prvom kroku klient stanovil niečo, čo si želá zmeniť. Teraz premýšľajte o tejto veci a vyzvite klienta, aby našiel akcie, nad ktorými má úplnú moc a pomôže mu to uskutočniť želanú zmenu. Inými slovami diskutujte o akciách, ktoré sú plne v moci klienta a nezávisia od druhých ľudí. Zapište tieto akcie do prvého kruhu na nasledujúcej strane.

Kruh: Veci v klientovej moci...

Tretí krok: Zistenie, čo klient nemá vo svojej moci
Teraz s klientom preberte všetky veci, ktoré nemá úplne vo svojej moci. Požiadajte klienta, aby porozmýšľal nad vecami, ktoré sú mimo jeho osobného vplyvu a zapište ich do druhého kruhu.

Kruh: Veci ktoré nie sú v klientovom vplyve...

Štvrtý krok: Zaoberanie sa vecami v osobnej moci

V druhom kroku klient zistil niekoľko vecí, ktoré na ceste k zmene má vo svojej moci (1. kruh).

Spolu s klientom sa pozrite na veci v prvom kruhu, ktoré má vo svojej moci. Požiadajte klienta, či si spomína, kedy sa aktívne zaoberal jednou alebo viacerými týmito vecami. Požiadajte ho, aby uviedol niekoľko príkladov takýchto situácií.

- Ako váš klient podnikol niečo? Ako naložil s vecami, ktoré sú v jeho osobnej moci?
- Ktoré činy boli úspešné?
- Ktoré činy boli menej úspešné?
- Ako by klient ohodnotil mieru, v akej vo všeobecnosti je schopný zvládať veci, ktoré má vo svojej moci (veci v prvom kruhu)? (0= vôbec nie je schopný, 10= veľmi schopný)?
- Ak má klient pocit, že nie je schopný zvládnuť alebo že nezvládol veci vo svojej moci, čo mu v tom bráni?
- Aké by to bolo pre klienta, keby zvládol optimálne veci vo svojej moci?

Piaty krok: Zaoberanie sa vecami mimo osobnej moci

V treťom kroku klient identifikoval niekoľko vecí na svojej ceste k zmene, ktoré sú mimo jeho moci (2. kruh). Tu sa zase skúma klientova schopnosť akceptovať/prijať to čo je mimo jeho vplyvu. Pred ďalšími otázkami sa odporúča vysvetliť si, čo znamená pre klienta akceptovať: „Akceptovať, prijať veci znamená upustiť od neproduktívnych snáh o ovládanie neovládateľného. Obsahuje to prijatie toho, že človek nemôže nič urobiť, aby situáciu zmenil. Akceptácia nie je to isté, ako stať sa obeťou a ostať pasívny bez možnosti rozhodovať sa. Prijatie znamená, že sa rozhodnete pustiť veci, ktoré nemôžete ovládať a zameriate sa na veci, ktoré ovládať môžete.” Spolu s klientom sa pozriete na veci, ktoré nemôže ovládať v 2. kruhu. Požiadajte klienta, aby porozmýšľal, kedy sa snažil ovládať jednu alebo viac z týchto vecí napriek faktu, že nad nimi nemal moc.

Požiadajte ho, aby uviedol viac príkladov...

Znovu sa pozrite na neovládateľné veci v druhom kruhu. Vie si klient spomenúť na to, kedy vedel upustiť od snahy mať vplyv a prijať, akceptovať čo nemožno zmeniť?

Požiadajte ho, aby uviedol viac príkladov...

- Ako to klient dokázal, akceptovať/prijať veci?
- Ako nechal neovládateľné ísť si svojou cestou?
- Ako by klient ohodnotil mieru, v akej je vo všeobecnosti je schopný prijať veci, ktoré nemá vo >



svojej moci? (0= vôbec nie je schopný, 10= veľmi schopný)?

- Ak klient nie je schopný akceptovať alebo si želá prijímať veci ako sú častejšie, čo mu v tom bráni?
- Aké by to bolo pre klienta, keby sa vedel úplne poddať neovládateľnému?
- Aké kroky môže klient urobiť, aby sa viac poddal neovládateľnému?

Dodatok: účinné a neúčinné spôsoby zaobchádzania s neovládateľnými okolnosťami

Neúčinné spôsoby zaobchádzania s neovládateľnými okolnosťami

Nadmerný vplyv/zodpovednosť

Ak vezmeme do úvahy význam osobného vplyvu, človek by mohol predpokladať, že je dôležité zväčšiť mieru vplyvu klientov čo možno najviac. Nedávny výskum však zistil, že ak je miera sebaovládania príliš veľká (čiže je to nadmerný tlak, že máme všetko vo vlastných rukách) súvisí to často s psychopatológiou, ako sú napríklad obsedantno-kompulzívne tendencie. Napríklad perfekcionisti nutkavo rozmyšľajú o neovládateľných aspektoch nesplnených cieľov. Tangney a kol. navrhujú, že sebaovládanie ba sa mohlo lepšie chápať ako sebaregulácia - t.j. schopnosť regulovať sa strategicky vzhľadom na ciele, priority a požiadavky prostredia. Autori tvrdia, že: „Rigidní ‘nadmerne sa ovládajúci’ jedinci trpia problémami zo snahy regulovať a riadiť svoju kapacitu ovládania sa. Takí nadmerne sa ovládajúci jedinci môžu mať nedostatok moci nad svojím sebaovládaním. Naopak jedinci s prirodzene dostatočným sebaovládaním majú schopnosť kontrolovať sa, keď sa to vyžaduje a vzdať sa sebaovládania, ak potrebné nie je“. Mnohí klienti venujú veľa času snahe ovládať a uchopiť faktory, ktoré sú vlastne mimo ich osobnej moci. Sú napríklad presvedčení, že môžu ovládať manželského partnera, dieťa, priateľov alebo spolupracovníkov. Sú presvedčení, že môžu ovládať ich myšlienky, spánok a dokonca aj zdravie. Hoci určitú mieru vplyvu a moci môžu mať, vo väčšine prípadov majú klienti veľmi malú moc nad tým, ako iní ľudia rozmyšľajú alebo ako reagujú a správajú sa. Aj keď sa človek zdravo stravuje, často cvičí a robí všetko možné, aby bol v perfektnej forme, existuje mnoho faktorov, ktoré určujú jeho zdravie a sú ďaleko mimo dosahu jeho osobnej moci, vrátane genetických predispozícií, nehôd atď. Limity nášho vplyvu sa prejavujú aj v mnohých štúdiách, ktoré demonštrujú paradoxné procesy ležiace mimo dosahu moci. Napríklad ľudia, ktorí trpia nespavosťou, sa snažia ovládať svoje myšlienky pred spaním viac ako tí, čo spia dobre. Okrem toho štúdia, ktorú vykonal Harvey, ukázala, že účastníkom, ktorí potláčajú svoje myšlienky pred spánkom, trvá dlhšie, kým zaspia a hodnotia svoj spánok ako menej výdatný, než účastníci, ktorí iba relaxujú a nesnažia sa ovládať svoje myšlienky. Výskum o ovládaní myšlienok podobne dospel k záveru, že snaha ovládať svoje myšlienky vlastne vedie k vyššej frekvencii týchto myšlienok neskôr. Snaha o nadmernú kontrolu sa tiež často od-

ráža v nutkavom myslení. Pri pokusoch ovládať neovládateľné sa jednotlivci snažia vyriešiť problémy vo svojej hlave. Zamorený myšlienkami a predstavami o katastrofálnych dôsledkoch, ktoré v skutočnosti nemusia nikdy nastať, sa jednotlivci chytí do pasce nekonečného procesu „rozmyšľania.“ Vyššie uvedené zistenia a procesy v súhrne ilustrujú, že dokázať opustiť kontrolu a moc, keď je to neúčinné, je podstatná zručnosť dobrej duševnej pohody.

Pasívne zvládanie

Pasívne zvládanie znamená nerobiť vôbec nič. Tam, kde ľudia, čo sa snažia nadmerne veci ovládať, obvykle prežívajú silný pocit zodpovednosti za modifikovanie alebo ovládanie situácie, ľudia s pasívnym zvládaním odmietajú zodpovednosť a prenechávajú iným ľuďom moc nad stresujúcou situáciou a svojou reakciou na túto situáciu. Zodpovednosť sa teda odovzdá vonkajšiemu zdroju a obvykle sa vynoria pocity bezmocnosti. Pasívne zvládanie sa spája so slabými výsledkami, depresiou a slabým psychologickým prispôbením sa. Príkladom stratégií pasívneho zvládania môže byť sťažovanie sa iným ľuďom, aby oni niečo spravili s ťažkými pocitmi, prejavili súcit alebo pomoc, vyhýbanie sa niektorým náročným činnostiam alebo spoliehanie sa na lieky, ktoré pomôžu situáciu zvládnuť.

Účinné spôsoby zaobrerania sa neovládateľnými okolnosťami

Akceptovať/prijat'

Neovládateľnosť udalostí sa azda najpriamejšie prežíva v najextrémnejších momentoch života: smrť milovanej osoby, násilné prepadnutie, sexuálne zneužitie alebo nevyliciteľná choroba. V takýchto situáciách sú možnosti osobného vplyvu a kontroly výrazne obmedzené. Iné, menej extrémne príklady, kedy sa prežíva neovládateľnosť, sú: neschopnosť vedome zaspáť, neschopnosť ovplyvniť, čo si budú ľudia myslieť a ako budú reagovať, ako aj neschopnosť prestať myslieť. Vo všetkých týchto príkladoch môžu byť snahy o ovládanie nielen neproduktívne, ale aj kontraproduktívne. Človek, ktorý sa snaží ovládať spánok, môže zistiť, že nespí celé hodiny. Podobne aj človek, ktorý sa snaží „dostať myšlienky preč z hlavy“ a prestať myslieť na niečo, môže zistiť, že len na to viac myslí a venuje čoraz viac času tomu, že je „vo svojej hlave“. Inými slovami, riešenie tu nie je vyvinúť viac snahy, ale menej. Riešenie tu je poddať sa neovládateľnému a prijať, že človek jednoducho nemôže nič urobiť, aby zmenil situáciu. Dôležité je poznamenať, že akceptovať/prijat' je niečo iné, ako nechať sa zaplaviť emóciami alebo ovládať druhými ľuďmi. Záplava sa udeje bez vedomého rozhodnutia; prijatie je aktívny, vedomý proces: človek sa rozhodne akceptovať, súhlasí s tým. Prijat' to čo je nemožné zmeniť sa okrem toho líši aj od vzdania sa a straty nádeje. Prijatie znamená pustiť neproduktívne snahy ovládať neovládateľné a zároveň sa zamerať na to, čo sa nachádza v oblasti osobného vplyvu človeka. >



Aktívne zvládanie

Keď človek nemôže urobiť nič, aby zmenil danú situáciu, neznamená to, že nemôže k situácii pristupovať aktívne. Aktívne zvládanie znamená stratégie, ktoré sú zamerané na riešenie problému a majú za následok priamu akciu na zvládnutie stresora a redukciu jeho účinkov. Tieto stratégie majú za cieľ buď zmeniť povahu stresovej situácie alebo modifikovať myšlienky a pocity s ňou spojené. V súhrne sa ľudia s aktívnym prístupom spoliehajú na svoje vlastné zdroje pri zvládnutí situácie. Príkladom je riešenie problému, väčšia snaha, hľadanie informácií alebo preráčovanie významu problému. Aktívne zvládanie je adaptívny spôsob zaobrania sa udalosťami a dôležitou zložkou odolnosti zoči-voči stresu, zdravotným problémom a inej nepriazni osudu. Keď sme konfrontovaní s neovládateľnými okolnosťami, je dôležité pristupovať k nim aktívne, zamerať sa na aspekty situácie, ktoré sú v rámci osobného vplyvu. Vo väčšine neovládateľných alebo málo ovládateľných situácií to zna-

mená zaoberať sa emóciami a pocitmi, ktoré sú prítomné (zvládanie zamerané na emócie), nie snažiť sa ovládať aspekty prostredia (zvládanie zamerané na problém). Výskumy tiež dokázali, že použitie štýlu zvládania zameraného na emócie v porovnaní so zvládaním zameraným na problém sa v ťažko ovládateľných situáciách vníma ako užitočnejšie. V sociálnom usporiadaní môže aktívne zvládanie obsahovať aj komunikáciu o prežívaní alebo emóciách človeka. Človek tak preberá plnú zodpovednosť za emócie, ktoré prežíva v dôsledku určitej neovládateľnej situácie a nesnaží sa ovládať alebo manipulovať situáciu komunikovaním svojich osobných pocitov. Cieľom je skôr informovať druhého človeka o dôsledkoch jeho činov a zámerom je zlepšiť situáciu pre všetky zúčastnené strany. V súhrne si efektívne zvládnutie neovládateľných okolností vyžaduje, aby si jednotlivec priznal, že nemá vôbec žiadny alebo len malý vplyv na vonkajšie okolnosti a že sa môže rozhodnúť, ako pristúpi k pocitom, ktoré sa vyplávajú v dôsledku neovládateľnej situácie. ■

Hry a aktivity

Živé on-line učebné aktivity

Jeden z nečakaných pozitívnych dopadov pandémie koronavírusu je zvýšené využitie virtuálnych kurzov. To so sebou prináša aj výhody aj nevýhody. Okrem fyzickej vzdialenosti (ktorá sa nie práve šťastne nazýva sociálne odlúčenie), virtuálne kurzy majú niekoľko ekonomických výhod, obzvlášť v oblasti firemných tréningov:

- Väčšina trénerov a účastníkov pozná webináre, ktoré sa využívajú na distribúciu podnikových informácií. Tieto webináre sa dajú realizovať aj cez smartfóny a tablety.
- Facilitátori si môžu ľahko stiahnuť PowerPoint snímky a tak graficky upraviť svoju prezentáciu.
- Tréningové webináre možno nahráť a archivovať pre ďalšie štúdium na príklad u ľudí, ktorí zmeškali pôvodnú lekciu.
- Webinárové platformy sú čoraz lacnejšie a spoľahlivejšie, pružnejšie a pre užívateľov prístupnejšie.

Virtuálne kurzy majú aj svoje obmedzenia a nevýhody. Tu je niekoľko z nich:

- Webináre produkujú veľa informačného balastu. Odborníkov na určitú oblasť lákajú na to, aby viedli len jednosmernú komunikáciu.
- Ľudia, ktorí nie sú technicky zdatní, nevedia dobre, ako sa zúčastniť webinára.
- Napriek narastajúcej spoľahlivosti predstavujú webinárové platformy aj určitý problém. Lokálna šírka pásma a rýchlosť internetu nemusia stačiť na potreby interaktívnych tréningových sedení.

Hlavná nevýhoda tréningových webinárov je nedostatok interaktivity medzi účastníkmi a medzi učebným obsahom a študentmi. Aby sa tento problém zredukoval, navrhujú sa a realizujú sa interaktívne zážitkové

aktivity vo virtuálnych kurzoch. Toto ponúkame v Coachingplus. Nie všetky aktivity z reálneho workshopu, ktoré robíme „zoči-voči“ sa dajú exportovať do praxe webináru, existujú však kreatívne techniky na úpravu kurzu pre takúto virtuálnu platformu. Niektoré stratégie okrem toho (príklad: okamžité hlasovanie) možno efektívnejšie realizovať vo virtuálnom prostredí ako v skutočnej učebni. Živé online učebné aktivity sú cvičenia zabudované do tréningových webinárov. Existujú rôzne typy takýchto aktivít a všetky si obvykle vyžadujú, aby účastníci odpovedali na otázky, hlasovali a diskutovali.

Päť vzorových typov:

- Interaktívne prednášky. Tieto postupy transformujú pasívne prezentácie na aktívne cvičenia. Pred, počas a po prezentácii facilitátor zadáva kvízy, výzvy a námety do diskusie.
- Štruktúrované zdieľanie. Pomáhajú účastníkom učiť sa jeden od druhého a navzájom. Štruktúrované zdieľanie typicky využíva proces výmeny, organizovania a hodnotenia skúseností, najlepších postupov, vedomostí a názorov účastníkov.
- „Magické aktivity“. Tieto cvičenia obsahujú triky ako online tréningové aktivity. Triky sa používajú ako procesy, ktoré treba analyzovať, rekonštruovať alebo koučovať. Podávajú zapamätateľné metafory kľúčových princípov súvisiacich s cieľom tréningu.
- Myšlienkové experimenty. Tieto aktivity si vyžadujú od účastníkov, aby si v duchu nacvičili nové vzorce správania alebo viedli imaginárne dialógy. Spolu s reflexiou seba sa tieto kognitívne cvičenia podieľajú na zvyšovaní uvedomovania si seba a ovládania nových zručností a pojmov. >



- Podnecujúce aktivity. Sú vytvorené ako krátke, prekvapujúce zážitkové aktivity. Súbor otvorených otázok povzbudí účastníkov, aby reflektovali tento podnet, získali vhodné vedomosti a podelili sa o ne medzi sebou.

Príklad aktivity pri tréningu komunikácie vo virtuálnom prostredí

Aktivita

Uskutočnite inštrukcie presne tak, ako sú napísané.

Na čistom hárku papiera:

1. Nakreslite veľký štvorec v strede papiera.
2. Nad ním nakreslite trojuholník.
3. Vedľa neho nakreslite menší obdĺžnik.
4. Nad obdĺžnikom nakreslite trojuholník.
5. Vo veľkom štvorci nakreslite 6 malých štvorcov v 2 radoch po 3...

6. V obdĺžniku nakreslite 2 menšie štvorce a v každom z nich "X".
7. Pod veľkým štvorcom nakreslite dlhý, úzky obdĺžnik.
8. Pod obdĺžnikom nakreslite dva dlhé obdĺžniky.
9. Na vrch papiera napíšte veľkými písmenami názov svojho výtvoru.
10. Pridajte umelecké detaily, aby sa dal váš výtvor ľahšie pochopiť.
11. Prosím, ukážte svoju kresbu každému!

Reflexia

Čo vidíte?

- Aké to bolo komunikovať takýmto spôsobom?
- Ako to dopadlo? A prečo?
- Čo z toho pre vás vyplýva vzhľadom ku komunikácii?
- Čo špecificky vzhľadom ku komunikácií v on-line priestore? ■

Akcie a podujatia

Webináre a online tréningy

Novinkou Coachingplus sú webináre a online tréningy prebiehajúce v reálnom čase. Nájdite si čas byť s nami aj vo virtuálnom/online priestore. Detailný popis obsahu webinárov a online tréningov si prečítate tu www.coachingplus.org

Rozvod a čo ďalej...

5 dielov cca 1,5 hodinových tréningových videí k téme „Multidisciplinárne intervencie v rozvoje“. Štruktúra každého hodinového videa pozostáva z prezentácie, diskusie a kazuistiky, ktorá sa týka problému. Každý modul je zameraný na inú praktickú tému. Webináre vedú Zuzana Zimová a Vladimír Hambálek.

Práca s emóciami v poradenskom (terapeutickom, koučovacom, mediálnom) procese

Zámerom série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri práci s vlastnými emóciami a pri práci s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

Efektívny pomáhajúci rozhovor s jednotlivcom, párom alebo skupinou

Webinár vedie Vlado Hambálek a Zuzka Zimová

Úvod do mentoringu

Tri 90 minútové online stretnutia v reálnom čase, ktoré budú prebiehať interaktívnou formou. Táto séria zahŕňa témy ako sú rola a kompetencie mentora, špecifiká vzťahu medzi mentorom a mentem, modely, techniky a intervencie mentora, špecifiká individuálneho a skupinového mentoringu. Interaktivitu nám umožní využívanie online nástrojov v platforme Zoom, ako je hlasovanie, zdieľanie obrazovky, interaktívny online flipchart či rozdelenie do menších podskupiniek priamo ako súčasť on-line-tréningu. Tešia sa na vás Vlado Hambálek a Silvia Gallová. >



Pomáhajúce intervencie vo virtuálnom prostredí

Ide o online tréning určený odborníkom z oblastí ako krízové intervencie, psychoterapia, koučovanie, výchova, poradenstvo, atď.. pozostávajúce zo 4 modulov:

1. Špecifická práca a komunikácie v online prostredí
2. Proces práce s individuálnym klientom online
3. Facilitácia skupinových stretnutí a skupinové intervencie (online párová, rodinná a skupinová práca)
4. Intervencie redukujúce stres s rôznymi cieľovými skupinami v čase pandémie

Online tréning v reálnom čase bude viesť Silvia Gallová a Vlado Hambálek. ■

Viac informácií o webinároch

<https://coachingplus.org>

Workshopy

5. marec - 24. júl 2020

Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov

Vzdelávací program pozostávajúci z troch dvojdňových modulov ponúka priestor pre nácvik zručností, čo nám pomáhajú efektívne pracovať s nemotivovanými alebo málo motivovanými klientmi. Je vhodný pre všetkých, ktorí chcú porozumieť práci s motiváciou a nacvičiť si komunikačné zručnosti, ktoré vnútornú motiváciu k zmene podporujú. Na jednotlivých workshopoch sa budeme venovať aplikovaniu „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov pri práci s jednotlivcom a skupinou, pri práci s odporom, nácviku a v supervízii.

Vzdelávaním vás budú sprevádzať lektori Marta Špaleková a Ivan Valkovič.
Termíny jednotlivých modulov sú 5.-6.marec, 4.-5.máj a 22.-23.jún 2020.

14. - 15. máj 2020 (16.-17. júl)

Pomáhajúci vzťah, prenos a protiprenos

Dvojdňový workshop „Pomáhajúci vzťah - prenos a protiprenos“ ponúkne priestor pre diskusiu, nácvik zručností a prácu s kontextom v situáciách, keď klient viac či menej chce spolupracovať s dôrazom na to, čo sa vo vzťahu deje. Workshop je určený pre všetkých, ktorí sa vo svojej práci stretávajú s rôznymi klientmi, ktorí sú viac i menej motivovaní, prípadne klientmi v odpore. Workshop môže byť užitočný pre rôzne pomáhajúce profesie - psychológovia, sociálni pracovníci, manažéri, pedagógovia, vychovávatelia, pracovníci v zdravotníctve apod. Cieľová skupina však nie je obmedzená.

4. - 5. jún 2020

Vedenie virtuálnych tímov

Tímy pracujúce vo virtuálnom prostredí sú moderným javom, ktorý naberá také rozmery, že ho už viac nemožno prehliadať. Prichádzajú nové lídrové výzvy, ako udržať strategické smerovanie firmy a angažovanosť zamestnancov vo virtuálnom prostredí bez možnosti osobného kontaktu lídra so zamestnancami a ani zamestnancami medzi sebou. Súčasne predstavuje výzvu v nutnosti skombinovať moderné technológie a pomocné online nástroje s vedením ľudí. Preto sme pre vás pripravili sériu tréningov s cieľom rozvíjať zručnosti vedenia virtuálnych tímov.

17. jún 2020

Majstrovstvo viesť virtuálne stretnutia

Nadstavbový kurz je určený absolventom modulu Vedenie virtuálnych tímov. Zručnosti majstrovstva viesť virtuálne stretnutia si môžu zlepšiť aj manažéri či facilitátori, ktorí už vedú virtuálne tímy a chcú by sa zlepšiť vo vedení rôznych typov virtuálnych stretnutí. >



10. september 2020 - 15. január 2021

Ako byť mentor?

- tréningový kurz pozostávajúci zo 4 modulov

Cieľom tréningového programu „Ako byť mentor“ je integrácia predchádzajúcich pracovných a osobných skúseností s teoretickými koncepciami a kompetenciami mentorovania. Účastníci budú po jeho absolvovaní schopní viesť proces mentorovania takým spôsobom, aby efektívne rozvíjali vedomosti, schopnosti, zručnosti a postoje mentorovaného študenta. Zároveň si účastníci rozšíria svoje poznatky o teórii a rozvinú komunikačné zručnosti a metodiku potrebnú pre profesionálny rast v oblasti mentorovania. To pomôže obohatiť individuálny model praxe účastníka výcviku a bude viesť rozvoju profesionálnej identity mentora. Tréningový program obsahuje okrem interaktívneho vzdelávania aj hodiny supervízie pre frekventantov vzdelávania a príležitosti aplikovať svoje poznatky na množstvo pracovných kontextov.

Kurz je určený pre interných alebo externých koučov, trénerov, lektorov, konzultantov, supervízorov, ktorí si chcú rozšíriť kompetencie o mentorovanie, psychologov, poradcov, manažérov, pracovníkov oddelenia pre ľudské zdroje, ktorí sa stávajú mentormi pre kolegov a koordinujú či riadia rozvoj v organizáciách. Zároveň je vhodný aj pre vedúcich pracovníkov z radov dobrovoľníctva, verejného alebo súkromného sektora. Lektormi vzdelávacieho programu sú Silvia Gallová PCC a Vladimír Hambálek, supervízorka a mentorka koučov a supervízor pre oblasti psychologického poradenstva, koučovania a organizačného rozvoja. Supervízormi programu sú certifikovaní supervízori koučovania/mentorovania.

29. - 30. september 2020

Masterclass so Sandrou Wilson

Mentoring a supervízia koučovania

Coachingplus v roku 2020 pre vás pripravilo unikátnu možnosť zúčastniť sa v Bratislave dvojdného workshopu so škótskou supervízorkou a MCC koučkou Sandrou Wilson. Zámerom workshopu je predstaviť špecifiká supervízie a mentoringu koučovania slovenskej a českej komunity koučov. Workshop ponúkne účastníkom/čkáom možnosť preskúmať to, ako supervízia a mentorovanie koučov v praxi pomáhajú, aké sú ich špecifiká, možnosti, potenciál, ale aj limity a riziká. Súčasťou workshopu budú, okrem predstavenia modelov supervízie a mentorovania aj demo ukážky supervízie koučovania na majstrovskej úrovni a ukážky mentorovania v praxi. Účastníci/čky tak budú mať možnosť porovnať tieto dva modely profesionálnej praxe, ktorá slúži odbornému aj osobnostnému rozvoju koučov. Prvý deň sa bude venovať supervízii koučovania, druhý bude špecificky venovaný mentorovaniu v koučovacom kontexte.

Pre koho je workshop určený?

Profesionálni kouči/ky, mentori/ky a supervízori/ky. Lektori/ky a ďalší ľudia z pomáhajúcich profesií, ktorí majú záujem lepšie spoznať supervíziu a/alebo mentorovanie ako praktické metódy reflexie a rozvoja odborného aj ľudského potenciálu. Účastníci/čky dostanú po absolvovaní kredity Medzinárodnej federácie koučov (ICF)

Cena dvojdného workshopu je 380 Eur a zahŕňa okrem výučby aj preložené tréningové materiály a drobné občerstvenie.

4. - 5. november 2020

Pomoc a vzťah - Dynamika vzťahovej väzby v pomáhajúcich profesiách

Workshop s Unou McCluskey

Coachingplus v roku 2020 pre vás pripravilo unikátnu možnosť zúčastniť sa dvojdného workshopu v Bratislave s britskou lektorkou Unou McCluskey.

Zámerom workshopu je predstaviť dynamiku vzťahovej väzby a to, ako sa prejavuje u pomáhajúcich odborníkov/čiek vo vzťahu s klientmi/kami (pacientmi/kami, užívateľmi/kami služieb...). Workshop ponúkne účastníkom/čkáom možnosť preskúmať to, ako sú ich vnútorné pracovné modely a na ne naviazané väzobné správanie v interakcii s modelmi vzťahovej väzby ich klientov/tiek a aký dopad má táto interakcia na rozvíjajúci sa pomáhajúci vzťah, jeho dynamiku, možnosti a limity.

Pre koho je workshop určený?

Psychológovia/ičky, psychoterapeuti/ky, psychiatri/čky, liečební a špeciálni pedagógovia/ičky, sociálni pracovníci/čky, učiteľia/ky, lektori/ky, mediátori/ky, mentori/ky, kouči/ky a ďalší ľudia z pomáhajúcich profesií. >



Miesto bude upresnené podľa počtu účastníkov. Workshop bude tlmočený do slovenčiny a vede-
ný, v rámci možností, interaktívnym spôsobom. Cena workshopu je 240 Eur. Pri zaplatení do konca
mája 2020 je zľava 30 Eur. ■

Počet prihlásených na všetky vzdelávacie podujatia je obmedzený. O poradí prihlásených rozhodne včasné uhradenie platby.

Viac informácií a prihlášky

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