



Pár slov na úvod

Pamäť tela. Telové schéma. Stelesnenie. Všíímavosť. Fokusovanie. Telový pancier a štruktúry charakteru... Telová, alebo na telo zameraná psychoterapia priniesla do hlavného prúdu psychoterapie množstvo pojmov a konceptov, ktoré sa dnes bežne používajú a využívajú. Už nejde iba o okrajovú, takmer ezoterickú, katarznú zvláštnosť, ale o legitímne postupy, na dôkazoch založenej praxe (ako inak: neurovied). Aj preto sa v našich news čoraz častejšie zaoberáme tým, ako obohatiť psychoterapeutickú, poradenskú, alebo koučovaciu prax o prácu s telesnosťou, alebo telom. A aj preto je súčasťou tohto čísla rozhovor s Petrom Levineom. A čo ešte? Naša klasika: v rubrike inšpirácie pre prax nájdete cvičenie z kontextu terapie prijatím a záväzkom a v rubrike hry a aktivity nájdete hry a aktivity.☺ Na záver naše najbližšie akcie a podujatia. Pekne leto s Coachingplus želáme. ■

Obsah

Rozhovor s Petrom Levineom 2

Šamanova vedecká cesta

Inšpirácia pre prax 8

Aktivita „Nechcený hosť“

Hry a aktivity 10

Tímové a komunikačné hry

Akcie a podujatia 11

Webináre a online tréningy

Online tréningy

Workshopy



Rozhovor s Petrom Levineom

Šamanova vedecká cesta



Peter Levine

Rozhovor vedie Aline LaPierre a vyšiel v časopise International Journal of Body Psychotherapy v roku 2020

Peter Levine nedávno dostal významnú cenu asociácie Psychotherapy Network Association za celoživotné dielo. Teraz si už ako osemdesiatnik spomína na svoju osobnú cestu, ktorá ho viedla k vypracovaniu metódy Somatického prežívania (Somatic Experiencing), revolučného prístupu k liečbe traumy, ktorý sa používa na celom svete, pretože ho využíva približne 50 000 terapeutov v 42 krajinách. Peter Levine sa v rozhovore opiera aj o výňatky zo svojho životopisu, ktorý práve píše, pričom ho udivuje synchronicita udalostí, ktoré ho viedli životom.

ALINE: Peter, ty si prispel ku globálnemu povedomiu o hlbokom dopade traumy. Rád by som preto začal samozrejmom otázkou a spýtal sa ťa, ako sa tvoja úžasná cesta začala? Aké boli tvoje pôvodné korene? Ako si dospel k somatickej psychoterapii, pretože to v 1960-tych rokoch, keď si začínal kariéru, nebola samozrejmosť?

PETER: Kde začať? V šesťdesiatych rokoch ma zaujímala v tom čase sa rozvíjajúca oblasť mysle a tela. Pracoval som so skupinou ľudí, ktorí mali vysoký krvný tlak a objavil som, že keď cvičili a keď som im pomohol uvoľniť si čelustné a krčné svaly, niekedy im klesol tlak o 10, 20, 30 a dokonca aj o 40 percent, takže som vedel, že sa deje niečo dôležité. Myslím, že to bol mojím spôsobom môj začiatok, ale mám aj veľa iných začiatkov. V tom čase, po príbehu Nancy v 1969, ako píšem vo svojej knihe In An Unspoken Voice (Nevysloveným hlasom), som začal viac pracovať s ľuďmi, ktorí mali rozličné symptómy. Ako si povedal, idea traumy vlastne neexistovala. Určite neexistovala ako PTSD, ktoré prišlo ako diagnóza až o pätnásť rokov neskôr. Keď som začal pracovať s viacerými ľuďmi a videl som, čo všetko je za ich symptómami, začalo mi byť celkom jasné, že sa to nejako týka akumulovaného stresu a traumy. Ďalšia vec, čo som si uvedomil asi v tom istom čase, že keď sa traumatizovali zvieratá v divokej prírode, vo svojom prirodzenom prostredí, tak ako sa traumatizujú

ľudia, neprežijú, a neprežije celý druh. Uvedomil som si, že zvieratá niečo robia, že iné cicavce niečo robia, čo my ľudia nerobíme alebo to do nás zasahuje a my sa stávame omnoho citlivejší na traumatizáciu. Zistil som, že udalosť, kedy sme sa veľmi báli, alebo sme sa cítili bezmocní a zaplavení, môžu viesť k trvalému odtlačku v mysli a tele človeka. Pri tejto práci som, myslím, že to bolo v 1973, narazil na troch etológov - vedcov, ktorí študovali divé zvieratá v prirodzenom prostredí. Boli to Nikolaas Tinbergen, Konrad Lorenz a Karl von Frisch. Obzvlášť ma zaujala práca Tinbergena. Dostal som sa k záznamu jeho ďakovnej reči, keď dostal Nobelovu cenu, v ktorej opisoval liečbu, čo podstúpil on a jeho rodina a čo veľmi zmenilo ich spánok, držanie tela a krvný tlak. Pomyslel som si: "Božemôj, presne to pozorujem aj ja." Dostal som sa do kontaktu s Tinbergenom. Bol vtedy na Oxforde a písali sme si slimačou poštou. Párkrát sme sa aj rozprávali prostredníctvom transatlantického kábla. Tie rozhovory s ním ma stáli veľkú časť postgraduálneho štipendia. Veľmi ma povzbudzoval a podporoval v tom, čo som robil. Vymýšľal som ďalšie liečebné postupy a začal som skúmať aj to, čo predchádzalo zaplaveniu a prekročeniu našej kapacity vzhopit' sa, zotaviť sa. To som pozoroval aj na zvieratách. Ony sa dokázali zotaviť po tom, čo zažili ohrozenie - oveľa častejšie ako raz za deň. Ohrozenie života sa môže vyskytnúť veľa razy za deň. Keby stratili schopnosť konkurovať, sotva by unikli, neprežili by, určite by nabudúce takú vec neprežili. Kládol som si otázku, čo bráni ľuďom byť tak isto odolní? Vtedy som sa dostal „k telu“.

A: Bol si v tvorivom procese.

PETER: Áno. To je pravda!

A: To, ako si sa pýtal a to, ako si sledoval stopy a ako si to prežíval v sebe, tým prejavuješ hlboký, živý tvorivý proces.

PETER: Áno, naozaj. Keď som v roku 2010 dostal od USABP cenu za celoživotné dielo, povedal som niečo o tvorivosti a svojej potrebe, svojej snahe, svojej túžbe skúmať čokoľvek, čo je predo mnou. Povedal som, že moja tvorivosť vychádza zo záujmu o skúmanie, o kladenie otázok. Bol som veľmi prekvapený, že tam prišiel aj môj brat Jon, pretože on je veľmi slávny medicínsky výskumník, ktorý objavil mechanizmus reakcie na placebo. Ja som bol presvedčený, že on nepovažuje veľmi to, čo robím, za legitímne, pretože to nie je dost' vedecké, takže ma veľmi dojala, keď sa objavil na odovzdávaní ceny. Keď sme potom boli na obede a ja som spomenul, že zvedavosť je dôležitá, Jon povedal: "Neviem, či sa pamätáš na toto..." A porozprával mi príhodu, keď som mal asi osem rokov; on mal asi päť a môj najmladší brat Bob mal asi tri a pol. V lete sme boli u starých rodičov na farme na severe štátu New York. Chodili sme s červe- >



ným vozíkom predávať ovocie a zeleninu z farmy do chatovej osady na Borovicovej ceste, kde ľudia z New Yorku zvykli tráviť leto. Boli sme traja milí chlapci a ľudia nám nevedeli odolať. Obvykle sme všetko predali. Ten konkrétny deň sme sa však vracali s jednou hlávkou kapusty na vozíku. Unavení z dlhej cesty sme sa zastavili na krátky oddych. Keď sme sa zase dali na cestu domov a Jon začal ťahať vozík vpredu, všimol som si, že kapusta sa zakotúľala dozadu vozíka. Upútalo ma to a bol som veľmi zvedavý. Sadol som si na okraj vozíka a nútil som ho, aby hýbal vozíkom stále znova. Uvedomil som, si že nie kapusta sa kotúľala dozadu vozíka, ale skôr, že kapusta ostávala namieste, keď sa vozík pohol dopredu. Keď sme sa vrátili na farmu, spýtal som sa na to mamy. Povedal som: „Vždy, keď sme to urobili, stalo sa to isté. Kapusta ostala tam, kde bola a vozík šiel dopredu.“ Mama povedala: „No, Peter, neviem, ako ti to mám povedať, ale práve si objavil prvý Newtonov zákon.“ Až na strednej škole sme sa formálne učili, že teleso v pokoji má tendenciu ostať v pokoji, pokiaľ naň nevyplýva vonkajšia sila. Predmet v pohybe má tendenciu ostať v pohybe. Odvtedy som bol stále v pohybe. Keď som pokračoval v korešpondencii s Tinbergenom, vážne ma povzbudzoval, aby som premýšľal a tvoril. Začiatkom 70-tych rokov som bol s asi tuctom naozaj skvelých terapeutov z Berkeley. Stretávali sme sa v mojom, ako to oni nazývali stromovom dome. Bolo to vonku v prírode na konci kaňonu Divej mačky v Richmonde. Pracoval som s ľuďmi a snažil som sa dopracovať s k správne mu jazyku, aby som im vysvetlil, čo robím, prečo to robím, aké výsledky očakávam, ako aj čo sa presne deje. Znamenalo to nájsť jazyk na vysvetlenie toho, čo robím, pretože v tom čase som na to nemal jasné verbálne vysvetlenie. Keď som začal pracovať s čoraz viacerými ľuďmi, začali sa na mňa pozerat' ako na nejakého „mystického šamanického liečiteľa“. Mojou úlohou bolo dokázať im, že sa mýlia: dokázať, že to je vedecky potvrdené a že sa to dá učiť, odovzdávať, že sa to ľudia môžu naučiť a potom odovzdať ďalším. To bol ten základný vývoj somatického prežívania (SP). Začali sme ako malá, dvanásťčlenná klika v Berkeley a rozšírili sme sa tak, že toho roku 2020 máme 50 učiteľov, ktorí vyučujú v 42 krajinách a doteraz existuje 50 000 praktických terapeutov v tomto prístupe.

A: To je naozaj výnimočné.

PETER: To je a ja to stále nechápem. Mne to stále nedochádza. Stále si myslím: „Dobre. Naučil som to 12 ľudí.“ Idea, ako sa to chytilo a ako celá oblasť telovej psychoterapie, ktorá sa považovala za okrajovú, sa teraz stáva hlavným prúdom! Minulý týždeň som dostal cenu za celoživotný prínos od spoločnosti Psychotherapy Network Association.

A: Videl som to. Počul som tvoj príhovor.

PETER: Naozaj?

A: Naozaj. Cena bola pekným uznaním a ocenením tvojjej práce.

PETER: Sprvu som rozmýšľal, čo poviem. Cítil som sa

strašne, ale potom mi napadlo, že som sa vždy hýbal, cestoval som po svete ako Johnny Appleseed, snažil som sa každého učiť, kto bol ochotný počúvať. Po čase to začalo žiť vlastným životom. A keď som dostal túto cenu, nie od na telo zameraných kolegov, ale od veľmi tradičných predstaviteľov verbálnej zameranej psychoterapie, pochopil som, že džín je už vypustený z fľaše; že to už nie je len okrajové hnutie. Na telo orientovaná psychoterapia je teraz súčasťou hlavného prúdu. Lebo koncom 60-tych a začiatkom 70-tych rokov som objavil, že trauma je niečo, čo nielen ovplyvňuje mozog; ovplyvňuje aj myseľ, ale povedal by som, že primárne ovplyvňuje telo. Keď sa bojíme, naše telo je napäté, v pohotovosti. Keď prežívame zaplavujúce ohrozenie života, naše telo kolabuje do bezmocnosti. To sa deje v tele. Pokiaľ sa to deje v tele, posielala informáciu do mozgu, že ohrozenie stále trvá. Takže ohrozenie sa potom tak povediac stelesňuje. Ostáva s človekom, pretože on dostáva takú spätnú informáciu z tela. Kľúčom k vynájdeniu Somatického prežívania bolo nájsť spôsob, ako pomôcť ľuďom nájsť iné zážitky vo svojom tele, také, čo protirečia tomu strachu a stuhnutiu a zaplavujúcej bezmocnosti. Pretože keď máme nové zážitky v tele, tak tieto nové zážitky sa prenášajú zase späť do mozgu. To bolo ono. Ak dokážeš prelomiť tie slučky spätnej väzby, ja ich nazývam slučky pozitívnej spätnej väzby s negatívnymi dôsledkami, keby som ich dokázal prerušiť, a ľudia si vytvorili nové zážitky v tele, tak by trauma skončila, ako zázrakom. Myslím, že preto ma ľudia videli ako nejakého „mystického“ šamanického liečiteľa, lebo som šibrinkoval so zážitkami, ktoré mali ľudia v tele, pomáhal som im vytvárať si nové zážitky. Vyzerá to magicky, ale samozrejme nie je. Je to jasný, pragmatický prístup.

A: Hneď od začiatku si mal schopnosť veľmi presne pozorovať.

PETER: To áno.

A: Obrátil si veci hore nohami ešte prv, ako sa stala populárnou neuroveda, prv, ako sa v psychoterapii rozšírilo pomenovanie „zdola hore“. Nejak si prišiel na to, akí my ľudia sme, odspodu, od tela.

PETER: Áno, to je pravda. Bolo to aj o oživení v tele, o spojení s živým, cítiacim telom; poznanie zážitku, nie len anatómie.

A: 60-te roky však boli veľmi o živote v tele, takže si myslím, že tam musel byť nejaký vplyv, pretože aj ja som vyrastal v 60-tych rokoch a zaviedlo nás to do celkom iných spôsobov telesného bytia.

PETER: Keď som prišiel do Berkeley, nevedel som, že mám telo.

A: [usmeje sa] Správne.

PETER: Jeden môj priateľ, Jack Kaplan, sa veľmi angažoval v Zelenej rokline, v tamojšom zenovom centre. Jeden manželský pár tam viedol workshop; bolo to v podstate pre mníchov v Zelenej rokline. Viedla ho žena menom Charlotte Selverová a jej manžel Charles Brooks. >



A: Áno, ona vymyslela metódu **Senzorického uvedomovania**.

PETER: Šiel som tam na ten workshop na dva dni. Nechala nás chodiť po miestnosti, brať veci, cítiť váhu. Cítiť si chodidlá a nohy, ako chodíme okolo miestnosti. Pamätám sa, že som videl jedného mnicha a povedal som mu: „Ako vám to ide?“ On povedal: „Neviem, začína ma bolieť hlava.“ Po workshope, pamätám sa, zapadalo slnko. Bolo to vo veľkom chráme na kopci, zabudol som, ako sa volal, krásny súčasný chrám. Vyšiel som von a pozrel som sa dolu na nočné San Francisco, všetky svetlá svietili a videl si farby zapadajúceho slnka a zrazu som si uvedomil: „Toto je to najkrajšie, čo som kedy videl.“ To mi skutočne prevrátilo myšlienky. Čo sa tam doparoma stalo? Niečo hlboké sa očividne posunulo. V tom čase som prednášal prírodné vedy druhákom na Berkeley. Boli to v podstate rôzne prírodné vedy. Dostal som malý grant od Národného ústavu zdravia na nákup fyziologických meracích prístrojov. Bol som zvedavý na niektoré z tých cvičení Charlotte Selverovej na koniec, keď sme dýchali z nôh alebo zo slabín. Myslel som si, že odtiaľ sa nedá dýchať, dýchať sa dá z pľúc, ale nemohol som protirečiť výsledkom. Výsledky boli úžasné. No, v ročníku bolo také írské dievča s hrdzavými vlasmi. Požiadal som ho, či by bolo ochotné urobiť pár experimentov. Po prednáške som ju napojil na fyziologické monitorovacie prístroje, čo sa pripínalo okolo hrude a brucha. A potom som jej pripojil na chodidlá elektromyogram svalovej aktivity. Myslel som, že ju požiadam, aby robila to, čo nás naučila Charlotte Selverová a uvidím, čo sa bude diať, uvidím, aká je tam súvislosť medzi dychom a ostatnými fyziologickými komponentmi. Snažil som sa, aby robila tie cvičenia, aby si uvoľnila toto a uvoľnila tamto, ale nefungovalo to. Nevedel som, čo robím. Vôbec som nevedel, čo robím. Napokon som z čirej frustrácie, z jej frustrácie zrazu videl, že spolu s dychom jej prúdi krv do končatín. Objavila sa aktivita v svaloch chodidiel. Doslova všade na tele si videl indikácie dýchania. Bol to doslova stelesnený zážitok, ale potom som si uvedomil, že to je skutočne platný jav, hoci nedýchaš doslova rôznymi časťami tela. Kohézia alebo koherencia dychu a všetkých týchto fyziologických funkcií sa nedala poprieť. Vtedy som začal vyvíjať moje techniky na prácu s ľuďmi, čo mali vysoký krvný tlak, prepájal som to s inými zážitkami, ktoré ľudia vo svojom živote zažili a ktoré dnes nazývame traumatické. Potom sme sa snažili týchto ľudí znovu prepojiť s fyziologickou koherenciou. To ich vlastne posunulo z traumy von. Tieto zážitky som konzultoval s laureátom Nobelovej ceny Tinbergenom. Jeho obor etológia spočíval v pozorovaní zvierat v prirodzenom prostredí, ako fungovali ich každodenné funkcie. Počas mojich stretnutí s klientmi som začal používať tú istú zručnosť, pozerat' sa a ... ako to dať do slov, čo hľadám? Pozorovať ľudí, s ktorými pracujem. Starostlivo pozorovať tak, ako etológovia pozorujú zvieratá. Deň za dňom som pozoroval týchto ľudí, s ktorými som pracoval, týždeň za týždňom, mesiac za mesiacom a vlastne rok za rokom. Využíval som tie techniky, ktoré priniesla etológia na štúdium ľudského sprá-

vania a ľudskej fyziológie, ako súvisí s vnútornými psychologickými a duchovnými stavmi.

A: **Opisuješ štádiá, ktorými si prechádzal pri vývoji SP.**

PETER: To je pravda. Vôbec to nebol lineárny proces. Určite to bolo tak, že som išiel jedným smerom a ono ma to zaviedlo iným smerom. Potom sa mi akosi podarilo poskladať jednotlivé kúsky dokopy. Napokon som to na Berkeley v roku 1972 začal vyučovať terapeutov.

A: **Súčasťou tvojej cesty bolo aj hlboké zaoberanie sa vlastnými zážitkami, ako aj pozorovanie.**

PETER: Jeden priateľ mi raz povedal: „Výskum je já-skum.“ V detstve som zažil množstvo hrozieb a niekoľko veľmi traumatických životných zážitkov; teda pravdepodobný základ pre niekoho, kto ide skúmať traumy.

A: **Vtedy si to nemohol vedieť.**

PETER: To je pravda. Jedným z prvých ľudí, s ktorými som v roku 1969 pracoval, bola Nancy. Prežívala všetky možné telesné problémy, ktoré by sa dnes označili ako fibromyalgia, podráždené črevá, chronická únava, migréna a tak ďalej. Zistili sme, že za tým bola aj panika, anxieta a agorafóbia, ktorá ju trápila od veku štyroch rokov. Doktori a sestričky ju držali a nasadili jej éterovú masku na tvár, pretože jej išli vybrať mandle. Bola totálne vystrašená. Bola v úplnom šoku. Nikdy sa z neho úplne nezotavila a jej telo dokonca o 20 rokov neskôr vo veku 24 rokov, chcelo stále uniknúť, ale nemohlo, pretože ju držali. Na sedení v roku 1969 konečne prišla na to, čo jej telo potrebuje. Namiesto zážitku traumy mala zážitok vlastnej moci, schopnosti niečo urobiť, utiecť. Pamätám sa, že na konci sedenia sa ma opýtala, či chcem vedieť, čo sa stalo a ja som povedal: „Áno.“ Ona povedala: „No, keď ste mi povedali, že tam je tiger, ktorý ma naháňa, aby som utekala, keď som prvýkrát skúsila utekať, nemohla som, mala som nohy ako z olova. Keď ste ma stále povzbudzovali, začala som postupne cítiť, ako sa moje telo začína hýbať a potom som mohla utekať.“ A keď som jej povedal: „A vylezte na tie skaly a utečte“, ona povedala: „Áno. Cítim sa. Skutočne cítim, ako moje telo lezie. Keď som sa dostala na vrchol, pozrela som sa dolu a videla som tigra, ale obraz tigra sa zmenil a videla som seba, keď som mala štyri roky a držali ma.“ Prepracovala si ten zážitok. To je termín, ktorý som používal, prepracovanie traumy vštepením si aktívnej reakcie tam, kde predtým bol len zážitok zaplavenia a bezmocnosti.

A: **To bol podobný moment, ako keď si sa ty pozeral na tú kapustu a kládol si si otázku: „Čo sa tu deje?“**

PETER: Presne! Bol to aha moment.

A: **Aha, ktoré sa začalo kapustou na červenom vozíku.**

PETER: To je pravda. Začalo to tam. Mám iného >



priateľa, Iana, ktorý povedal: „Nuž, najkratšia vzdialenosť medzi dvomi bodmi nemusí byť vždy rovná čiara.“ Môj vývoj určite nebol rovná čiara. Poskakovalo to všelijako. Carl Jung raz povedal: „Správna cesta k celosti sa skladá zo stálych odbočiek a slepých uličiek.“ Moja zvedavosť ma v podstate viedla všade, kde ma to zavialo a potom som si skladal kúsky, kúsok po kúsok, kým nebolo koherentné to, čo by sa dalo odovzdať aj druhým.

A: Zaujal ma fakt, že si musel vynájsť jazyk, pretože žiadny nebol. Ešte stále chýbajú slová, ktoré by opisovali hlboké telesné prežívanie a energiu, ktorú tam zažívame. Táto práca je stále vo vývoji.

PETER: Naozaj je. To bola aj motivácia, prečo som napísal... vlastne všetky knihy, čo som napísal. Istým spôsobom ide o to, nájsť jazyk a opísať tento fenomén rôznymi spôsobmi, aby mu mohli rozumieť aj laici, aby mu rozumeli terapeuti. Výskumníci mu rozumjú. Asi v tom čase, keď som v 70-tych rokoch začal vyvíjať tieto veci, dostal som sa do kontaktu so Stephenom Porgesom. Bol na ročnom platenom voľne na UCLA, tak som tam za ním zašiel. Bolo z toho hlboké priateľstvo, ktoré trvalo po celý náš život. Vysvetlil som mu, čo klinicky pozorujem a on tým bol udivený. Potom v 1992 alebo 1994, zabudol som, v ktorom roku to bolo, myslím, že to bolo v 1994, publikoval „polyvagálnu teóriu“, tak sa nám podarilo spojiť vedu a fenomén a dodať mu viac kredibility, dá sa povedať, a jazyk, v ktorom sa to dalo učiť.

A: Ukotvenie zážitku tela v skutočnej vede ho potvrdilo a bolo veľmi dôležité, pretože telo bolo zanedbávané a ignorované. Vďaka tvojej práci s traumou a jeho práci s polyvagálnym systémom ste zakreslili na telo zameranú psychoterapiu na vedeckú mapu.

PETER: Áno, súhlasím. Kto k tomu najviac prispel, bol samozrejme Stephen a ešte v 80-tych rokoch, keď som býval a pracoval v Boulderi v štáte Colorado, jeden neurológ, Bob Scaer sa do počul o mojej práci. Bol jedným z prvých mojích klientov v Boulderi. Dovolil mi rozprávať ten príbeh. Mal vtedy, myslím dvojročné alebo štvorročné dieťa. Hralo sa s nejakými kamarátmi, drsná hra to bola. Jedno z dieťaťiek vzalo vešiak a hodilo ho tak, že vešiak mu prepichol jedno oko. Na našom prvom sedení to vyšlo najavo v implicitnej a v procedurálnej pamäti. Väčšinu života mal fibromyalgiu, ale po tom sedení z nej 80% odišlo. Nevedel som o tom, ale on išiel na oddelenie telesnej terapie v boulderskej nemocnici. Potom sa z neho, štandardného neurológa, stal traumatológ a napísal dve veľmi dôležité knihy.

A: Áno, napísal.

PETER: Jedna sa volá Telo nesie bremeno (The Body Bears the Burden), ktorá je o tom, ako sa trauma uzamkne v tele vo forme choroby. Tá druhá sa volá Spektrum traumy (The Trauma Spectrum).

A potom je tu Bessel, ktorého som spoznal v ... muse-lo to byť začiatkom alebo v strede 80-tych rokov; nie som si istý. Aj on začal chápať centrálnu úlohu tela.

On mal viac čo stratiť, ako ja. Mňa vždy považovali za okrajového, ale on bol psychiater v hlavnom prúde. Najprv prišiel jeho výskum, potom kniha *Telo si robí poznámky* (The Body Keeps the Score). A znovu to bolo tak, že práca odnikiaľ bola zrazu všade. Tak to je.

A: Ako si povedal, je to záhadné a nastalo tu toľko synchronicity. Hovoril si veľa o synchronicite, že tam sa veci prepájajú...

PETER: To je pravda a nikdy nevieš, odkiaľ to príde alebo ako to príde. Poviem ti príklad [vezme si niekoľko popísaných papierov]. Tu ďakujem Tinbergenovi aj Hansovi Selyemu, Ernestovi Gellhornovi a Raymondovi Dartovi, čo boli pre mňa dôležití podporovatelia, pretože keď som písal dizertačnú prácu z biofyziky, predseda mojej komisie povedal, že moja práca je natoľko mimo hlavného prúdu, že by mi nikdy nedal doktorát.

A: Predbehol si dobu.

PETER: Hrozil mi diskreditáciou dizertácie. Našťastie bol ktosi v komisii, kto ma poznal a mal ma rád a navrhol Richardovi Strohmanovi (predsedovi), aby prácu poslali špecialistom z iných odborov, ako matematika, fyzika, etológia a antropológia. Vďaka mu gratulovali k práci, ktorú som robil. Takže dostal facku do tváre. A v tom čase, stále to bolo ešte v 70-tych rokoch, ma podporil aj ďalší človek, ale to bol človek, ktorý už nežil. Prečítam ti toto.

A: Som zvedavý!

PETER: [Číta z papierov] „Začiatkom 1970-tych rokov ku mne prišiel nečakaný a nepozvaný hosť. Pracoval som na dizertačnej práci z biofyziky o akumulovanom strese, ako aj na svojom telesno-duševnom prístupe k riešeniu stresu a liečbe traumy. Po dlhom pracovnom dni som často zašiel na večeru do mojej obľúbenej reštaurácie v Berkeley, do Beggar's Banquet na San Pablo Avenue. Časníci ma tam už poznali a oslovovali ma menom. Obvykle som začínal polievkou, ktorú tam varili s teplým, chrumkavým francúzskym chlebom. Jedného večera som zase takto sedel sám za stolom pre dvoch. Pochutnával som si na zeleninovej polievke, keď som zbadal pred sebou tieň. Zdvihol som zrak od taniera a naproti mne sedel starší muž s divokými, neučesanými, kučeravými vlasmi, na sebe mal pokrčenú športovú bundu. Sprvu som bol prekvapený jeho zjavom, ale keď som prijal jeho prítomnosť a dokonca ju uvítal, uvedomil som si, že to je Albert Einstein.“

A: Och! Naozaj?

PETER: Áno. Presne. [Pokračuje v čítaní] „Tak sa začal rok pravidelných, týždenných návštev tejto entity. Objavoval sa tak pravidelne, že som mu objednával polievku a čašníčka sa našťastie na nič nepýtala. Vlastne povedala: „Nemám priniesť polievku radšej trochu neskôr, aby nevychladla?“ „Nie“, odpovedal som, „to je v poriadku, teraz.“ Jeho návštevy sa zdali byť úplne reálne. Časť mňa samozrejme vedela, že nie sú reálne. Prebiehal tu nejaký kreatívny syn- >



chronický proces. Na druhej strane to vyzeralo úplne reálne. Dokonca aj dnes, keď o tom hovorím, cítim oboje. Vychádzalo to z nejakého nevedomého procesu, ktorý som nadšene vítal.

A: Alebo z nejakej inej dimenzie...

PETER: Presne.

A: Nejako na to boli tvoje vibrácie napojené.

PETER: To je len začiatok príbehu. Pokračovalo to po celý rok a mali sme veľa stretnutí. Jedného dňa som bol na návšteve u svojich rodičov v New Yorku a náhodou som si na poličke všimol jednu knihu, ktorú som čítaval pred spaním, keď som mal asi 12 rokov. Bola to Einsteinova Teória relativity. To ma popchlo k tomu, že som povedal rodičom o svojich stretnutiach s Einsteinom v Berkeley. Moja matka, ktorá je podivuhodne intuitívna, mi povedala: „Peter, ja viem, prečo sa to stalo.“ Klesla mi sánka.

A: Preboha!

PETER: Povedala mi: „Keď som bola v ôsmom mesiaci tehotná s tebou, tvoj otec a ja sme boli v kanoe

vedal: „Dávam ti to toto. Vezmi to do druhej miestnosti.“ Otvoril som dvere a zbadal som, že tam je bezpečnostná schránka. Otvoril som ten trezor a vložil som do neho truhlicu a zamkol som ho. Vrátil som sa do prvej miestnosti a láma mi prikývol. To bol koniec sna. O mnoho rokov neskôr som stretol tibetského lámu a povedal som mu o somatickom prežívaní a opýtal som sa ho, či je to v súlade s nejakými tibetskými liečebnými tradíciami. Povedal: „Áno, určite. Je veľa vecí, ktoré majú niečo spoločné s tradíciou Kum Nye,“ čo je prístup zameraný na telo. V tom čase som o ňom nevedel. Povedal: „Ale toto poznanie pochádza z mnohých miest na svete. Pôvodné miesto, kde sa toto poznanie zrodilo, sú pradávne náboženstvá keltskej doby kamennej.“ Samozrejme, začal som to skúmať a našiel som niekoľko obrázkov. Našiel som fotografiu chrámu z doby kamennej a pred tým chrámom stál obelisk s dvomi špirálami v opačných smeroch. Ak sa chcel niekto dostať do svätyne, musel prejsť cez tieto dve špirály. Tento obraz sa stal súčasťou modelu SP ako metafora, pomocou ktorej som učil o traume.



Obelisk z doby kamennej s dvomi špirálami točiacimi sa opačným smerom

na jazere a prišiel veľký vietor, ktorý nám prevrátil kanoe. Nevedeli sme ho otočiť a znovu doň nasadnúť a určite by sme zahynuli a ty by si tu nebol. Vtedy prišla malá plachetnica. Na palube mala jedného starého muža a mladú ženu a oni nás odtiahli do bezpečia. Predstavili sa nám ako Albert Einstein a jeho dcéra.” Moja matka povedala, že on mi zachránil život a verila, že v momente ohrozenia života som nadviazal puto s Einsteinom prostredníctvom placentovej fetálnej „krvnej siete”. Opäť musím povedať, že to nebolo reálne o mne. Viedlo ma to synchronne prebudenie. Poviem ti ešte jednu neobyčajnú príhodu o realite. Pred mnohými rokmi som mal sen. V tom sne som stretol muža v čiernom rúchu s purpurovou šerpou. Vtedy som si myslel, že to je nejaký mních a neskôr som si uvedomil, že to bol tibetský láma. Podal mi škatulku, truhlicu s pokladom, ale malú. Po-

Opäť, keď sa vrátim k tomu snu, kladiem si otázku: „Čo na svete to bolo? Je to skutočne zvláštne.” Niekedy máš hlboký sen, o ktorom si myslíš, že vôbec nemá zmysel. No a na druhý deň, alebo o niekoľko rokov som si uvedomil, že to bola úloha, ktorá mi bola pridelená: chrániť toto pradávne poznanie z keltskej doby kamennej a tibetskej tradície, a priniesť ho do vedeckého západného nazerania na veci, videnia vecí. Opäť môžem len dôjsť k záveru, že to neboli osobné dary, že ma to viedlo týmto smerom a dúfam, že ma to bude naďalej viesť - a podporovať pri vedení iných ľudí.

A: Áno. Nie je to úžasné! Tvoje poslanie, ktoré sa pomaly odhaľuje.

PETER: Áno a nemyslím, že som si to vtedy uvedomoval. >



A: Tvoj život bol v súlade s tým odhalením, ktoré sa samo objavilo.

PETER: Áno, na správnom mieste a v správnom čase. Opäť, keď na to myslím a vrátim sa k Einsteinovi, keď sme mali debaty v Beggar's Banquet, rozprával som sa s ním o niečom, čo som videl, či už z mojej dizertačnej práce alebo práce s telom a mysľou, ktorú som rozvíjal. On neodpovedal priamo, ale dal mi ďalšiu otázku. Bol to sokratovský dialóg.

A: S metaforami, azda?

PETER: Presne. Popremýšľal som o tom a potom som ho stretol o týždeň a povedal mu, na čo som prišiel a on prikývol, ja som mu položil ďalšiu otázku... a on mi potom položil ďalšiu otázku na budúci týždeň.

A: To je najlepší spôsob vyučovania, však?

PETER: Je. Snažím sa to tak robiť, keď učím.

A: Viedol tvoju zvedavosť.

PETER: Presne, a to sme mali spoločné, túto zvedavosť. On bol v živote skutočne čudák. Môžem to prirovnať k sebe. Aj ja som istým spôsobom čudák. Máme veľa spoločného.

A: [zasmeje sa] A predsa, na tejto inej úrovni je to krásna, duchovná, duševná kapacita prinášať objavovať poznatky. Ty aktualizuješ pradávané poznanie, aby vyhovovalo modernej mysli.

PETER: Presne. Bol som z nejakého dôvodu vybraný, aby som naplnil túto rolu.

A: Správne a naplnil si ju.

PETER: Ja neviem prečo, okrem jednej veci, že viem byť zvedavý. Bol som otravne zvedavé decko. „Prečo, prečo, ako, prečo, prečo je obloha modrá? Prečo láme svetlo práve takto?“ Vždy som sa vypytoval a stále som sa pripravoval a pripravoval...

A: Z tejto perspektívy, že si pomáhal, dá sa povedať, znovu zaviesť staré poznanie do dnešného sveta pre modernú myseľ, ako vidíš ďalšie kroky? Najmä, keď teraz hovoríme o novej generácii somatických terapeutov, ktorí chcú stavať na tvojej práci.

PETER: Správne. Nuž, s rizikom, že to bude vyzerat' ako samoobsluha, iste sú aj iné výcviky, iné výcviky v telovej psychoterapii, ale ja si myslím, že výcvik v Somatickom prežívaní je jeden z najkomplexnejších výcvikov o traume, najviac sa sústreďuje na liečenie traumy. Samozrejme odporúčam moje knihy, aj knihy Stephena Porges, Boba Scaera a Bessela van der Kolka. To je naozaj zaujímavá otázka, čo si položil. Čo by som im povedal? Povedal by som: „Ste na správnej stope!“

A: Musím ti povedať, že som nesmierne vďačný, pretože väčšia časť študentov, ktorí prichádzajú na môj výcvik, už má vzdelanie v SP a sú to študenti, ktorí naozaj chápu, čo to znamená zameriavať sa na telo.

PETER: Tak je, áno. Myslím, že Somatické prežívanie

je určitým spôsobom chrbtica pre telo psychoterapie, nielen prístup k liečbe traumy. Opäť by som mladším ľuďom, čo prichádzajú, povedal: „Hej, ste na správnej stope. Pokračujte. Chodte po nej ďalej, nasledujte svoju zvedavosť, svoju vášeň.“ Campbellovými slovami, nasledujte svoju blaženosť, ale je to naozaj vaša vášeň. Myslím, že veľa ľudí priťahuje tento druh terapie kvôli tej vášni, pretože to je liečebný program založený na dôkazoch. Mimochodom, ja som fanúšik vecí ako KBT alebo všímavosť. Myslím, že sú to cenné nástroje, ale sú celé o procese zhora nadol.

A: Áno, ale pripravujú myseľ na to, aby bola vnímavá voči telu.

PETER: Presne. To je pravda.

A: To je naozaj dôležité.

PETER: Aj ja si to myslím a podľa môjho názoru v tom je ich hodnota. Vlastne hovoria:

„OK, tu je nástroj, ale len keď idete hierarchicky zhora dolu, od myšlienok, emócií a tak ďalej... považujte o tom, že by ste pridali zážitok zdola hore a skúmali, čo sa deje vo vnemoch a telesných pocitov, keď si ich poskladáte, potom dostanete naozaj komplexný spôsob zaoberania sa nielen traumou, ale aj všetkými druhmi symptomatológií.“

A: Pripravujú telo a pripravujú aj myseľ na bytie v inom vzájomnom vzťahu. Niekedy si myslím, že myseľ a telo sú ako pár v zlom manželstve.

PETER: Správne. Je taký úžasný komiks o Arašidoch, kde mu Lucy hádže futbalovú loptu a trafí ho do hlavy, on je omráčený a ona hovorí: „Vieš, Charlie, tvoj problém je, že tvoja myseľ a tvoje telo spolu nekomunikujú.“ [smiech]

A: Tak kam t'a teraz unáša tvoja vášeň?

PETER: No, synchronicky, sme väčšinou doma, takže sa snažím dohoniť veci, ktoré som dlho odkladal. Partnerka ma povzbudzuje pri písaní životopisu. Ak to nebude čítať nikto iný, len ona a pár priateľov, bude to v poriadku, ale to by mohla byť moja nasledujúca kniha. Pre mňa je písanie meditácia. Je to naozaj meditácia.

A: Ako si to dnes opisal, cesta, synchronicita, stretnutie s magickým, mohli by sme povedať, že každá úroveň tvojho bytia sa spojila, aby si mohol urobiť to, čo si urobil.

PETER: To je pravda. Opäť, synchronicita, správne miesto v správnom čase, fakt, že som mal traumy, ktoré som mal, fakt, že som robil dizertačnú prácu o strese a vytrval som, aj keď ma niečo blokovalo na každej zatáčke. Áno, vytrvalosť, to je ďalšia moja charakteristika... vytrvalosť. Obvykle sa nevzdávam, nie hneď, nie ľahko. Držím sa toho. Som taký zatatý.

A: Na tejto ceste si sa stretol s prekážkami, ktoré t'a mohli odradiť.

PETER: Hej, stretol. Raz som prednášal, psychológovia a psychiatri prišli na besedu s kolegami a pove-



dali: „Tohto človeka treba zastaviť. To, čo učí, je nebezpečné. Ide to proti psychiatrii a psychológii.“ Aj keď som o tom rozprával a zdieľal sa, mal som taký hľadavý pocit v útrobach. Bolo to hrozné. Je to hrozné, pretože poznám ľudí, čo ti môžu ublížiť.

A: Ľudia ti môžu ublížiť, áno, a môžu šíriť škodlivé, deštruktívne klebety.

PETER: Presne.

A: Poslanie, s ktorým si prišiel, bolo posvätné a niekde v sebe si to vedel.

PETER: Myslím si to. Myslím, že som vedel, že som bol vedený a vedel som, že je to ťažké, a vedel som, že ma to bude čoraz viac boľieť. Ale myslím, že som mal aj pocit, aspoň trochu, že po rokoch sa obzriem a uvidím to s troškou humoru. Bol to Bernard Shaw, kto povedal: „Najlepšia pomsta je úspech.“ Bol som úspešný a to je nádherné. Dokázal som sa podporovať tým, že som nasledoval svoju vášeň. Nie veľa ľudí má ten dar, a je to dar... veľký dar.

A: Je to dar. Priniesol si dar hlbokéj liečby veľmi trpiaceho ľudského charakteru.

PETER: Keď o tom hovoríme, tolko strachu a neistoty je teraz všade. Nie je lepší čas, ako práve teraz na také nástroje, aké ponúka telová psychoterapia a rola, ktorú môže telová psychoterapia zohrať pri pomáhaní ľuďom, naučiť sa zručnosti, ako sa upokojiť, upokojiť ich rodinu, upokojiť ich komunitu. Presne to teraz potrebujeme. To bola jedna z príčin, prečo som napísal knihu Trauma očami dieťaťa, aby som dal rodičom nástroj, že keď budú mať ich deti nešťastie, spadnú z bicykla alebo rozbijú okno a porézú sa na ňom, zoberie ich sanitka, čo môžu urobiť, aby sa deti netraumatizovali. Objavil som, nielen, že im môžu pomôcť, aby sa netraumatizovali, ale že deti budú potom odolnejšie aj v ranom veku, aj v dospievaní a dospelosti.

A: Povedal by si, že ich učíš emocionálnu inteligenciu?

PETER: Dotýkam sa ich emocionálnej inteligencie,

áno, ale je to oveľa viac ako emocionálna inteligencia. Je to senzorká inteligencia a myslím, že tá tu chýba. Daniel Goleman urobil veľkú službu, keď písal o emocionálnej inteligencii.

A: Ale senzorká inteligencia!

PETER: Emocionálna inteligencia je iba časť príbehu. Väčšia jeho časť je telesná senzibilita, čo sa môžeme dozvedieť od svojho tela, aké správy má. Telo má obrovské množstvo múdrosti, nielen pri liečení traumy, ale ohromnú múdrosť, pretože keď sme spojení so svojím viscerálnym ja, s našimi centrami primárnych inštinktov, sme spojení so zdrojom.

A: Inteligencia životnej sily.

PETER: Presne. Inteligencia životnej sily. To je presne to slovo, ktoré by som použil, pretože to znamená opätovné spojenie sa so životnou silou. Neznamená to len vymazať traumatické spomienky alebo zmeniť myšlienky. Znamená to znovu sa napojiť na svoju životnú energiu, životnú silu. Francúzi to volajú élan vital, životná sila životná energia. Prána, dych života. Všetko je to o životnej sile!

A: Jazyk o diskusii o životnej sile je stále dost primitívny.

PETER: Áno, je. Stále je na okraji. Čo je to životná sila? Ako môže mať energia múdrosť? Ale mení sa to. Ľudia, nielen terapeuti, ale aj iní ľudia začínajú chápať, že majú životnú silu. Že keď sú s ňou spojení, tak to je ten najväčší dar, ktorý si môžu dať.

A: No, Peter, toto je dobré miesto skončiť. Ďakujem ti, bolo to úžasné.

PETER: Už sme sa nevideli niekoľko rokov a teraz sa vidíme na tomto mieste.

A: Viem. Je to príjemné.

PETER: Synchronicita.

A: Synchronicita. Ďakujem ti veľmi pekne, Peter. ■

Inšpirácia pre prax

Aktivita „Nechcený hosť“

Zvládanie negatívnych emócií sa často dosahuje prostredníctvom stratégií kontroly, ovládnutia. Stratégie na základe kontroly, ako je napríklad potlačenie, majú za cieľ zníženie frekvencie a intenzity nechcených emócií. Vedomé vyhýbanie sa vnútorným stavom sa chápa ako vyhýbanie sa skúsenosti a spájalo sa s veľkou množstvom negatívnych dopadov. Iný spôsob, ako naložiť s emóciami je pomocou ich akceptácie a prijatia. Na rozdiel od stratégií založených na kontrole jednotlivcov emóciu plne akceptuje a prežíva ju naplno, bez snahy ju zmeniť, vyhnúť sa jej alebo ju ovládať. Cieľom zvládania založeného na prijatí je vytvoriť iný vzťah s vlastným prežívaním, s vlastnými

emóciami. Mnohým klientom to znie veľmi abstraktne. Čo znamená mať určitý „vzťah s emóciami“? Namiesto ťažkého psychologického žargónu je na vysvetlenie lepšie použiť konkrétne príklady vo forme metafory, ktorá ilustruje princíp. Takýto na metafóre založený nástroj bol navrhnutý na to, aby zlepšil pochopenie zvládania založeného na prijatí a akceptácii.

Cieľ

Cieľom tejto metafory je vysvetliť dlhodobé dôsledky vyhýbania sa emóciám a význam zvládania založeného na prijatí. Bola určená na objasnenie významu >



funkcie zvládania založeného na prijatí, najmä kultivovaní iného vzťahu s emóciami. Tento nástroj vytvoril Hugo Alberts.

Odporúčania

Klient po vysvetlení tejto metafory má reflektovať svoj spôsob zvládania pomocou metafory:

- Ako obvykle zvládáte nechcených hostí?
- Čo by ste mohli urobiť efektívnejšie s ťažkými emóciami?
- Aké by to bolo otvoriť dvere každému hostovi?
- Aké by to bolo nechceného hosta objat?

Interaktívne prvok tejto metafory môže u klienta posilniť chápanie. Po vysvetlení metafory môže klient zodpovedať niekoľko vzorových otázok:

- Aké sú iné možnosti než iba zavrieť dvere nechcenému hostovi? Akceptovanie emócií znamená, že otvoríte dvere aj pozitívnemu aj negatívemu človeku. Obom dovolíte vstúpiť a posadiť sa k stolu.
- Predstavte si, že sa rozhodnete pozvať negatívnu osobu ďalej. Myslíte, že to bude príjemné? Pravdepodobne odpovie klient, že „nie“. Všimnite si, že cieľom zvládania založeného na prijatí nie je vytvoriť pozitívne emócie alebo odohnať negatívne emócie. Cieľom je pestovať iný vzťah s týmito emóciami.

Inštrukcie

V živote sú nevyhnutné pozitívne i negatívne zážitky. S pozitívnymi všeobecne nemáme problém. Negatívne môžu byť väčšou výzvou. Negatívne zážitky sa vo veľkej miere zažívajú nie kvôli zážitku samotnému, ale kvôli nášmu postojovi a vzťahu k týmto pocitom. Hoci sú príjemné a nepríjemné situácie súčasťou života, mnohí z nás sme si vytvorili úplne odlišný vzťah ku nim: máme tendenciu akceptovať a prijímať príjemné zážitky a bojovať či klásť odpor voči negatívnym. Z dlhodobého hľadiska vytvára táto tendencia inak nakladať s oboma typmi zážitkov určitý vzťah s každým z nich. Nasledovná metafora vám môže pomôcť vysvetliť, čo sa tým myslí.

Predstavte si, že niekto zvoní. Otvoríte dvere a niekto tam stojí. Je v dobrej nálade, usmieva sa a má pozitívny postoj. Chvíľu sa príjemne porozprávate a on potom odíde. Na druhý deň sa ukáže znova. Pozvete ho na kávu. Strávite spolu popoludnie a dobre sa bavíte. Po čase je vytvorený pozitívny vzťah. Vždy, keď príde na návštevu, otvoríte mu dvere a pozvete ho ďalej. Je vítaný. Jedného dňa zazvoní zvonček a keď otvárate dvere, ste konfrontovaní s úplne iným človekom. Tento človek je v negatívnej nálade, vyzerá smutne a má negatívny postoj. Má ťažkosti a pýta sa, či môže ísť ďalej. Odpoviete, že nie je vítaný a že by mal odísť. Okamžite zavriete dvere a snažíte sa zabudnúť, že tam bol. Po chvíľke zvoní znova a keď

idete ku dverám, dúfate, že uvidíte toho pozitívneho človeka. Bohužiaľ, je to zase ten negatívny. Trochu podráždene mu povie, že nemôže ísť dnu a určite nie je vítaný. Nezáleží na tom, ako veľmi chcete, aby tento človek ostal vonku, občas príde tak či tak. Hoci ste nemali príležitosť sa spoznať, v myslí ho vidíte ako stále nepriateľskejšieho a nebezpečnejšieho. Niekedy sa z ničoho nič zlaknete, že by zase mohol prísť. Možno ste sa už aj rozhodli zabarikádovať dom alebo umiestniť kamery pred dvere svojho domu. po čase je vytvorený negatívny vzťah.

Táto metafora ilustruje, ako si vytvárame vzťah s pozitívnymi a negatívnymi zážitkami, aj keď to nemáme v úmysle. Pozitívny a negatívny človek v tejto metafore reprezentujú pozitívne a negatívne zážitky. Práve tak, ako nedovolíme negatívemu človeku vojsť dnu, nie sme ochotní dovoliť negatívnym alebo ťažkým zážitkom byť prítomné. Snažíme sa im vyhýbať, potláčame ich alebo ignorujeme, či si prajeme, aby odišli - nespoznávame ich. Vo všeobecnosti si k nim vytvárame negatívne emócie, ktoré sú charakteristické neprijímaním a únikom. Existuje prirodzene mnoho dôvodov, prečo chceme negatívne zážitky vylúčiť. Predovšetkým sú nepríjemné a tým, že zavrieme dvere, môžeme zabrániť tomu, aby nás zranili, aspoň dočasne. Po druhé, prostredie nás môže implicitne alebo explicitne naučiť, aby sme udržiavali negatívne zážitky vonku. Otec, ktorý povie synovi, že „veľkí chlapi neplačú“, mu vlastne hovorí, aby zablokoval každú emóciu, ktorá spôsobí slzy alebo emocionálnu bolesť. V dôsledku toho vznikne niekoľko problémov. Po prvé, z emócie neziskáme cenné informácie. Emócie sú údaje. Môžu nám niečo hodnotné povedať o nás. Napríklad hnev nám môže povedať, že niekto narušil naše hranice. Mali by sme si uvedomiť a preskúmať túto emóciu, a nie ju vylúčiť za dvere. Môže mať osobnú hodnotu, ktorá by sa nemala prekročiť alebo to môže byť skryté presvedčenie, ktoré je vlastne mylné a malo by sa revidovať. Po druhé, ak nikdy nevpustíme negatívne emócie dnu, nevytvoríme si to, čo sa nazýva emocionálna účinnosť: presvedčenie, že zvládnete ťažké emócie. Pravdepodobne ich nevpúšťate dnu, pretože sa bojíte, čo by sa mohlo stať. Po tretie, snažiť sa udržiavať negatívne emócie vonku znamená bojovať s nimi. Takže okrem negatívneho zážitku samotného vám môže zápas s ním zväčšiť utrpenie. V súhrne, aby ste efektívne zvládali emócie, táto metafora ilustruje význam pestovania vzťahu k emóciám na základe prijatia. Radšej, ako držať dvere zatvorené, by mal človek byť ochotný otvoriť dvere a dovoliť emóciám, pozitívnym i negatívnym, aby boli prítomné. ■



Hry a aktivity

Tímové a komunikačné hry

Aktivity v tomto zozname sú určené na zlepšovanie komunikačných zručností medzi spolupracovníkmi. Takých možností je veľa a líšia sa v trvaní od niekoľkých minút po niekoľko hodín. Tieto tímové cvičenia podporujú kreativitu a posilňujú vzťahy medzi spolupracovníkmi.

Zberači

Ciel: rozhovorie

Najlepšie pre (veľkosť skupiny): malé a veľké skupiny

Čas: 1-2 hodiny

Potrebný materiál: zoznam úloh

Rozdelte hráčov do dvojíc alebo do tímov. Každému tímu dajte zoznam úloh - tieto úlohy môžu byť bláznivé (napríklad urobiť selfie s cudzím človekom) alebo extrémne náročné (napríklad urobiť fotografiu s miestnou celebritou, ktorú treba vyhľadať) a pridelte im body podľa náročnosti. Vyhráva ten tím, kto bude mať najviac bodov. Zberači sú zábavný spôsob, ako priviesť kolegov k spolupráci vo vonkajšom prostredí mimo kancelárie. Umožňuje tímom zamerať sa na silné stránky jednotlivcov v tíme a užiť si veľa zábavy!

Farboslepi

Ciel: komunikácia

Najlepšie pre (veľkosť skupiny): akékoľvek skupiny

Čas: asi 45 minút

Potrebný materiál: kocky

Túto hru vymysleli vo Veľkej Británii pre výcvik leteckých dispečerov a má za cieľa cvičiť komunikačné zručnosti. Rozdelte skupinu na tímy po desať alebo menej ľudí a pre každý tím ide jeden súbor kociek. Ako vysvetľuje autorka hry Marianne Scippaová: „Ciel je jednoduchý: Tím musí dospieť ku konsenzu ohľadne tvaru a farby dvoch chýbajúcich kociek, ktoré facilitátor odstránil zo súboru.“

Tímy sedia v malých kruhoch a všetci účastníci majú zaviazané oči. Dva kúsky boli zo súboru odstránené a ostatné kúsky boli rozdane. Úlohou tímu je stanoviť farbu a tvar dvoch chýbajúcich kúskov. „Nesmú si ich vymieňať, podávať alebo fyzicky akokoľvek medzi sebou zdieľať. Facilitátor odpovie iba na jednu otázku ohľadne farby každého kúska. Bude nasledovať komplexný proces objavovania a zmes rozhodnosti, súťaživosti, spolupráce, humoru a frustrácie,“ hovorí Scippaová.

V následnom debriefingu diskutuje skupina o stratégiách, ktoré použili pri usporadúvaní informácií a spôsobe, ako prišli na spoločnú odpoveď.

Slepá kresba

Ciel: komunikácia

Najlepšie pre (veľkosť skupiny): minimum štyria ľudia

Čas: 10-15 minút

Potrebný materiál: obrázky, pero, papier

Rozdelte skupinu do dvojíc. Každá dvojica musí sedieť na zemi chrbtom k sebe. Jeden človek bude mať per a papier a druhý obrázok. Ten s obrázkom musí popisovať obrázok najlepšie, ako vie, ale bez toho, aby povedal čo je na obrázku. Človek s perom a papierom kreslí, čo mu ten druhý opisuje.

Táto hra ukazuje význam komunikácie a zároveň to, akú rolu hrá interpretovanie.

Aktívne počúvanie

Ciel: komunikácia

Najlepšie pre (veľkosť skupiny): akékoľvek skupiny

Čas: 10-15 minút

Potrebný materiál: žiadny

Zvolajte svoj tím, aby si mysleli, že ide o ďalšiu pracovnú poradu. Vytvorte dlhý dokument plný žargónu, kde sa vágne píše o cieľoch firmy. Sem tam však zadajte vety, ktoré sa týkajú úplne niečoho iného. Tieto vety by mali obsahovať inštrukcie alebo informácie, ktorých sa bude týkať neskorší kvíz.

Začnite tímu monotónne čítať tento dokument. Cieľom je, aby vypli. Nezdôrazňujte príliš tie „reálne“ vety. Keď skončíte, rozdajte každému papier. Potom ich požiadajte, aby napísali, o čom ste hovorili. Ak vaše reálne vety obsahovali náhodné informácie, spýtajte sa na ne. Diskutujte o tom, čo kto počul a uvidíte, kto počúval aktívne. Potom môžete diskutovať, prečo sa vypli a čo by ste mohli urobiť, aby si udržali záujem.

Pomiešaná skladačka

Ciel: tímová práca, komunikácia

Najlepšie pre (veľkosť skupiny): malé alebo veľké skupiny

Čas: 30 minút

Potrebný materiál: jednoduchá detská skladačka (veľké kúsky)

Všetci účastníci si zaviazajú oči a sedia okolo stola, na ktorom sú rozložené kúsky skladačky. Vyberte jedného človeka, ktorý si sadne mimo skupiny a nemá zaviazané oči. Tento človek má takú istú skladačku, ale nevidí postup zvyšku skupiny. Skupina musí poskladať skladačku, pričom im človek, čo nemá zaviazané oči, dáva tipy alebo inštrukcie.

Scénky z mikulášskeho vrecka

Ciel: tímová práca, komunikácia

Najlepšie pre (veľkosť skupiny): malé alebo stredné skupiny

Čas: 1 hodina

Potrebný materiál: vrecká s rôznymi predmetmi

Rozdelte účastníkov do malých skupiniek po šiestich. Každá šesticca dostane „mikulášske vrecko“, teda vrecko s náhodne vybranými predmetmi, ktoré musia použiť pri tvorbe scénky. Každá šesticca má päť minút na to, aby vytvorila príbeh o týchto predmetoch. Potom jednotlivé podskupiny predvádzajú svoju scénu. ■



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 rozvode“. 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, mediačnom) 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

Okná dokorán motivácie a zmeny

Do zbierky našich webcastov, ktoré predstavujú know how Coachingplus pribudlo nových 5 dielov. Všetky sa venujú téme Motivácia, zmena a práca s odporom. Webináre 1-3 vedú lektori Vlado Hambálek a Zuzka Zimová a webináre 4-5 vedú Vlado Hambálek a Marta Špaleková. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov. Motivácia a práca so zmenou sú trademark Coachingplus. Vo videách sme zhrnuli 15 rokov našich výcvikov (Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch), ktoré sme v Coachingplus realizovali. Veríme, že čas s nami (Vlado, Zuzka, Marta) bude pre vás príjemný aj užitočný. ■

Online tréningy

12. augusta 2020 od 18:00 do 19:30

Moc a bezmoc

Na svojich pracovných pozíciách sa často cítíme bezmocní. Niekedy voči systému, nadriadeným, inokedy voči klientom, témam, s ktorými prichádzajú. V čase, ktorý spolu strávime na online vzdelávaní sa pozrieme na to, prečo sa cítíme bezmocní, čo by nás mohlo „zmocniť“ a ako to môžeme nájsť. ■

Viac informácií o webinároch

<https://coachingplus.org>



Workshopy

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, psychológov, 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. Lektori 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.

12. september 2020

Intenzívny celodenný encounter

Ak máte chuť zažiť pravú „encountrovú rogeriánsku skupinu“ a stráviť v jej vzácnej a jedinečnej atmosfére celý deň, pripravili sme pre Vás intenzívny celodenný encounter s kvalitnými facilitátormi, ktorý sa uskutoční v sobotu 12. 9. 2020 od 9,00 - do 18,00 hod v Bratislave, facilitátori: PhDr. Ivan Valkovič a Mgr. Marta Špaleková

Encoutrové skupiny vychádzajú z princípov PCA (Person Centered Therapy - terapie zameranej na človeka), ktorej zakladateľom je Carl Rogers. Formou zážitku na sebe a v interakcii s ďalšími členmi skupiny majú účastníci možnosť hľadať si svoj jedinečný, autentický spôsob svojho života a svojho bytia, aby žili tak, ako vo svojom najhlbšom vnútri chcú. Encounterová skupina podporuje osobnostný rast a rozvoj osobnostných kvalít ľudí bez ohľadu na pohlavie, vek, vzdelanie, vierovyznanie či iné rozdiely. Takáto zážitková skupina umožňuje ľuďom dozvedieť sa viac o sebe. Podporuje osobnostný rast tým, že jej členovia môžu slobodne skúmať svoje pocity a interakcie s ostatnými účastníkmi v priebehu skupinového procesu.

Cena: 59 eur

Viac informácií nájdete na <http://www.pcaister.sk/index.php/nase-akcie/nase-akcie>

Ako sa prihlásiť: pošlite mail na adresu institut@pcaister.sk

26. - 27. október 2020

Práca s párom a rodinou I.

Zámerom workshopu je predstaviť základné princípy, stratégie, postupy a metódy práce s párom, pričom sa zameriame na podporu porozumenia a nácvik zvládania komunikácie v párovom settingu. Detailne sa budeme venovať tomu ako analyzovať vzorce v dyáde a ako posilniť partnerov alebo rodičov (pár, rodič, dieťa ...akékoľvek páry) k zmene.

Lektori workshopu: Mgr. Vladimír Hambálek a PhDr. Ivan Valkovič

14. - 15. december 2020

Práca s párom a rodinou II.

Cieľom workshopu je naučiť účastníkov komunikačné princípy a stratégie, ktoré pomáhajú v kontakte alebo v rozhovore s celou rodinou. Podrobnejšie sa budeme venovať rodinnej diagnostike, tvorbe plánu práce s rodinou a niektorým vybraným intervenciám z kontextu rodinnej terapie. V praktických situáciách si precvičíme zručnosti cirkulárneho dopytovania, vzťahových otázok ako aj prácu v reflexívnom tíme.

Lektori workshopu: Mgr. Vladimír Hambálek a PhDr. Ivan Valkovič





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/čkám 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, učitelia/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 vedečný, v rámci možností, interaktívnym spôsobom. Cena workshopu je 240 eur. Pri zaplatení do konca mája 2020 je zľava 30 eur.

12. - 13.11. 2020

Postmoderné, kritické a feministické prístupy v praxi pomáhajúcich profesií

Zaujímajú sa o nové trendy a prístupy v psychoterapii, poradenstve, mediácii? Tento dvojdný workshop vás oboznámi s postmoderným a kritickým myslením a tým ako sa toto myslenie a filozofia aplikuje v praxi pomáhajúcich profesií. Počas workshopu vám predstavíme vybrané techniky, ktoré využívajú rôzne postmoderné prístupy, napríklad naratívna terapia, feministická terapia, kolaboratívny a dialogický prístup. Workshop bude praktický a okrem tréningu konkrétnych zručností budete mať možnosť sledovať aj videá, ktoré vám jednotlivé princípy práce predstavia detailnejšie.

Lektori workshopu: PhDr. Elena Ondrušková, PhD. a Mgr. Vlado Hambálek ■

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

Viac informácií a prihlášky

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

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

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

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