



news... 13

"Lebo tak Boh miloval svet, že poslal svojho jednorodeného syna, aby nikto, kto v neho verí nezahynul, ale mal život večný..."

Ján 3:16

Milí priatelia!

Asi ste si všimli, blížia sa Vianoce. Všade – ku vám osobne, do vašich vzťahov, do vašich rodín, primárnych, či referenčných skupín, do vašich firiem... Žeby sviatky pokoja a mieru? Alebo sviatky rodiny? Alebo...? Čo znamenajú pre vás? Úprimne. Aký vnútorný dôvod vás vedie k tomu svätiť ich? Alebo nesvätiť? Ako ste, ako by postmodernisti povedali, situovaní? Aký je váš príbeh, perspektíva? Kresťanská? Spirituálne transcendentná? Humanistická? Perspektíva: už aby to bolo za mnou? Alebo: je mi to voľné? Čo vás oslovuje? Pre čo vnímate povinnosť, záväzok? Čo vás oslobodzuje? Čo vám pomáha žiť (prežiť, užiť) vianočné sviatky? Ak chcete čítať menej otázok a viac odpovedí, v našej decembrovej trinástke nájdete na konci jeden vianočný príbeh. Okrem toho aj rozhovor o nenásilnej komunikácii, ktorá vám môže pomôcť prežiť (aj vianočný čas) v duševnom zdraví, o koučovaní zameranom na prevenciu a riešenie konfliktov, čo to o (staro)nových knihách na trhu a o špecifikách a prístupoch krátkodobej zážitkovej, dynamicky orientovanej psychoterapie. Mimochodom - Coachingplus vám želá príjemné prežitie sviatkov a všetko naj do novej dekády.

Experienciálne dynamické terapie

Dva svety, ktoré sa začali už dávnejšie približovať a kde tu prekrývať. Psychodynamická a zážitková terapia. Na svete je veľmi veľa psychoterapií. Ako hovorí klasik, kto ešte nevymyslel, alebo nevlastní vlastnú školu, prístup, alebo aspoň metódu, nech sa prihlási

u súdruha... myslím, že to bol Žinčica, alebo niekto z SPSky? Na jednej strane diferenciácia, na druhej integrácia. A niekedy jedno aj druhé súčasne. Toto sa deje v hnutí krátkodobých terapií, resp. v jednej jeho vetve: vetve krátkodobých psychodynamických terapií. Aj tých je už požehnané. V tomto texte sa budeme snažiť predstaviť zážitkové dynamické terapie združené v Medzinárodnej asociácii zážitkových dynamických terapií. Keďže je v názve medzinárodná, ide najmä o Spojené štáty a potom ešte o Holanďanov. Experienciálna dynamická terapia (EDT) má byť komplexný systém psychoterapie, ktorý predstavuje omnoho kratšiu liečbu než tradičná psychodynamická alebo psychoanalytická psychoterapia. EDT je zážitková v tom, že sa zakladá na skutočnom prežívaní a vyjadrovaní pocitov súvisiacich s konfliktom a dynamická, preto, že sa zakladá na Freudových koncepciách nevedomia, konfliktu, prenosu, obrany a odporu. Predstavuje zrýchlenie terapeutického procesu. Ak máte chuť študovať viac, vývoj smerom k zážitkovej a krátkodobej podobe začal už za Freuda Adlerom, Ferenczim a Rankom, pokračoval dvojčkou Alexander & French, košatel na Tavistocku prácou Michaela Balinta a hlavne jeho žiaka Davida Malana, až dospel do súčasnej podoby stromu s mnohými vetvami a vetvičkami, pričom niektoré z nich sú od koreňov tatíčka Freuda hodne vzdialené. Pôvodná myšlienka pionierov časovo ohraničených terapií bola skrátiť proces terapie výberom konkrétneho a vhodného ohniska terapeutickej pozornosti. Uprostred 1960-tych rokov Malan prevzal Workshop krátkej terapie na Tavistockej klinike. Vďaka svojim rozsiahlym klinickým výskumom dokázal zamietnuť hypotézu povrchnosti, podľa ktorej je krátka psychoterapia povrchná liečba, aplikovateľná len na povrchné chorých pacientov a prinášajúca iba povrchné výsledky. Jasne sa vyslovil, že cieľom každého momentu každého sedenia je dostať pacienta do čo najlepšieho kontaktu s ozajstnými pocitmi, aké len unesie; Malan orientoval svoju prácu na psychodynamické modely trojuholníka konfliktu a trojuholníka ľudí, čo sa tiež stalo dôležité pre Davanloovu prácu a celú EDT. Mimochodom, Jožo Hašto vydal svojho času 323 stranovú knihu o krátkodobých terapiách, ktorú si môžete stiahnuť na stránke vydavateľstva F, toto berte ako text o tom, kam sa to od vtedy posunulo.

Meno Davanloo je dôležité, ešte sa k nemu vrátim. Trojuholník konfliktu ilustruje vzťah medzi úzkosťou, obranami a hlbšie ležiacimi impulzmi a pocitmi. Trojuholník ľudí ukazuje spojenie medzi vzťahom terapeuta, ďalších súčasných ľudí a ľudí z formatívnej minulosti. Davanloo, ktorý získal psychoanalytický výcvik na Harvarde, sa tiež snažil aplikovať psychoanalytickú teóriu na krátkodobú psychoterapiu. Sklamáný výsledkami prístupu založeného len na interpretovaní začal systematicky študovať nafilmované a potom na video natočené terapeutické sedenia. Dospel k presvedčeniu, že prežívanie ozajstných pocitov je kľúčom k rýchlej zmene. Začiatkom 1980-tych rokov Davanloo pomocou videonahrávok klinických prípadov vlastne ako prvý demonštroval, že dynamický a veľmi

penikavý prístup je schopný zvládnuť aj vážne charakterové problémy za menej ako štyridsať sedení. Davanloo učil za tie roky mnoho terapeutov, niektorí z nich vytvorili varianty jeho základnej techniky.

Michael Alpert vypracoval prístup nazývaný zrýchlená empatická terapia (Accelerated Empathic Therapy; AET). Alpert, využil prácu Heinza Kohuta a zameral sa na rozvoj emocionálnej blízkosti pomocou toho, že terapeut vyjadroval svoje pocity a empatiu. Zrýchlená empatická terapia využíva empatickú interakciu na podporu uvedomenia vnemov a pocitov. Nezdôrazňuje impulzy, zlosť, alebo pocity viny superega, ani sa nespolieha na sponchybnovanie alebo nátlak. Stanovisko psychoterapeuta AET je stanovisko znalého, starostlivého pomocníka, ktorý hovorí aj o svojom prežívaní v danej chvíli, aby facilitoval prežívanie nových obávaných vnemov. Tieto vnemy bývajú často somatické alebo viscerálne a často sa spájajú s bolesťou, úzkosťou, hnevom a láskou. Alpertova práca obsahuje predpoklad, že ak sa zvyšuje schopnosť prežívať vnemy a pocity a s nimi spojené emócie, tak sa obrany (a teda aj symptómy) znižujú. Ako náhle sa pacienti naučia ceníť si vnemy a pocity, začnú si ich skôr ochraňovať, než sa ich obávať. Výhoda, ktorá vyplýva z ich prežívania v danej chvíli presahuje odstránenie symptómov. Nasledujúci pocit súcitu a pokoja vedie k radosti.

Diana Fosha vyvinula prístup nazvaný zrýchlená zážitková dynamická psychoterapia (Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy; AEDP). Z pôvodnej práce Davanlooa prevzala dôraz na telesné prežívanie emócie a zamerala sa na niekoľko nových aspektov:

- ako nás transformuje zážitok odvrátenej emócie;
- ako sa to deje vo vzťahu citového naladenia;
- ako možno tieto procesy pochopiť z hľadiska výskumu malých detí a mozgu.

Podobne ako Alpert je presvedčená, že liečenie sa deje cestou prežívania transformačných a liečivých citov vo vzťahu, kde je terapeut neustále naladený na prebiehajúce a vynárajúce sa pocity prežívanie. Jej práca je významná kvôli dôrazu na rozvoj emocionálnej blízkosti v terapeutickom vzťahu. Ak chcete od Diany viac, mimochodom, vrelo odporúčam, čekajte jej texty na www.aedpinstitute.org, alebo si predplaťte, a teraz to je hot, iba trojmesačný časopis *Transformance: The AEDP Journal*.

Ďalšia pani, Leigh McCulloughová, uskutočnila ohromujúco hlboký výskum viacerých teórií mechanizmu zmeny a ich korelácie s interakciou terapeut/pacient. Jej prístup vytvára silné spojenie medzi výskumnými údajmi a klinickou metodológiou a integruje efektívne aspekty rozličných teórií, ako je dynamická, behaviorálna, kognitívna a prístup gestalt terapie. McCulloughová zdieľa Davanloov dôraz na pochopenie trojuholníka konfliktu a telesné prežívanie citu ako na kľúčové faktory. Ale kým je Davanloov dôraz na

nevedomie silne spätý s Freudovou teóriou pudu, McCulloughová aktualizuje teoretickú základňu pomocou Tomkinovej teórie citu. V oboch svojich knihách prepracováva kroky ako pomôcť pacientom identifikovať obrany, ako vidieť rozdiel medzi impulzmi/pocitmi a obranami, a kroky ako čeliť svojim nefunkčným obranám.

Nezastavíme, ideme ďalej. Prístup Feruccio Ossima, nazvaný intenzívna experienciálno-dynamická psychoterapia, kladie jedinečný dôraz na výslovné skúmanie terapeutického vzťahu ako základne, na ktorej možno stavať terapeutické techniky. Stretnutie dvoch ľudí vytvára jedinečný interpersonálny prúd, tečúci prevažne nevedomými a záhadnými cestami. Predstavuje fundamentálnu časť skutočného vzťahu ako aj transformačného procesu a naučiť sa, ako sa naladiť na tieto veľmi osobné aspekty vzťahu terapeut - pacient významne posilní technickú výbavu terapeuta. Ústredným bodom tohto modelu je využitie troch experienciálno-dynamických aktivít: emocionálnej maieutiky, reštrukturalizácie obrán a regulácie úzkosti. Ossimo zavádza pojem maieutické intervencie, ktoré navodzujú telesné prežívanie a dosť dobré vyjadrenie hlbokého pocitu (slovo je odvodené od starého gréckeho výrazu pre pôrodnú babicu). Podľa tohto modelu vyvinie terapeut určitú dynamickú aktivitu v závislosti od momentálne prevažujúcich signálov prichádzajúcich od pacienta v dôsledku neustále sa meniacej úrovne úzkosti, obrán a hlbokého pocitu. Ferruccio Ossimo ponúka integratívnu perspektívu, pretože tvrdí, že rôzni pacienti si vyžadujú rozličný druh optimálnej citlivosti terapeuta: niektorí vyžadujú ťažkú konfrontáciu ego syntonických obrán, iní vyžadujú srdečný, podporný empatický prístup.

Ešte jedno meno by som chcel spomenúť podrobnejšie: Jeffrey J. Magnavita. Tento kolega pridal ku trojuholníkom konfliktu a osôb aj trojuholník založený na práci Ludwiga von Bertalanffyho, Murraya Bowena, Nathana Ackermana a Salvadora Minuchina, ako aj ďalších priekopníkov rodinnej terapie. Rozpracoval rozvíjajúci sa model emocionálnej dynamickej psychoterapie, teóriu osobnosti a psychopatológie založenú na skúmaní procesov a štruktúr na štyroch úrovniach systému osobnosti. Podľa autora ide o hlboko zakorenené subsystemy, ktoré idú od mikroskopickej po makroskopickú úroveň organizácie. V živote klientov tak nachádza štyri matrice: (1) biologicko-intrapsychická, (2) interpersonálno-dyadická, (3) vzťahovo-triadická a (4) sociokultúrno-rodinná, ktoré možno obsiahnuť pomocou zjednoteného prístupu. Dysfunkčné osobnostné adaptácie sú zapríčinené traumami, vývinovými zraneniami a viacgeneračnými procesmi transmisie, ktoré neboli metabolizované a vytvárajú multi-systémové problémy v adaptácii. Zrozumiteľné, nie? Dúfam, že aspoň intuitívne cítite, ako ste na tom ako jednotlivec, vzťah, rodina, či kultúra. Primárnymi spojeniami medzi subsystemami sú afektívne procesy, ktoré sa odohrávajú na intrapsychickej, dyadickej, triadickej, rodinnej a

spoločenskej úrovni. Metódy reštrukturalizácie týchto dysfunkčných subsystémov sa vyberajú z celej palety techník založených na úrovni diferenciácie a integrácie rozličných komponentov subsystémov (t.j., obranno-afektívno-kognitívny systém vzťahovej väzby, neurobiologický systém, vzťahový systém). Modality terapie sa vyberajú a kombinujú, ak sú indikované, aby zvýšili silu liečby intervenovaním v rozličných bodoch obratu v systéme. Bod obratu možno teda dosiahnuť vtedy, keď sa systém reorganizuje na novej úrovni fungovania a procesu, ktorý je adaptovanejší.

Nuž, prestáva ma to baviť, takže iba z helikoptéry ďalšie mená a odkazy pre tých, ktorých zaujalo dianie na poli krátkodobých dynamických psychoterapií: Krátkodobá dynamická psychoterapia založená na vzťahovej väzbe a jej základný kameň reparačná dynamická sekvencia, Patricia DellaSelva, ďalej Jon Frederickson, s ktorým sme publikovali rozhovor v jednom z našich newsletterov a v Tritone mu vyšla úžasná cvičebnica techniky, potom Allen Kalpin, Robert Neborsky, ktorý publikuje a publikuje, Allan Abbass... a napokon Josette ten Have-de Labije (už sme spomínali, že international znamená US + Holanďania:-), ktorá od roku 2002 vydáva spolu s inými Ad Hoc Bulletin, Journal of Short Term Dynamic Psychotherapy; Practice and Theory.

Čo dodať po toľkých múdrych vetách? Klinici, ktorých sme spomenuli vyššie a boli inšpirovaní prácou Habiba Davanlooa, si uvedomili, že práca, ktorú robia, hoci sa u každého líši, má spoločné podstatné prvky. Niektoré z týchto elementov, ktoré majú rozličné formy EDT (vrátane Davanloovej IS-TDP) spoločné, sú:

- psychodynamická metapsychológia orientovaná na trojuholník konfliktu a ľudí;
- dôraz na prežívanie emócií počas sedenia;
- centrálné využitie terapeutického vzťahu pri diagnostike a liečbe;
- ohnisko na emocionálnu blízkosť a vzťahovú väzbu.

Mne sa to páči. Keďže moji klienti nemajú toľko kešu ako tí, ktorí ležia v analýze, snažím sa to robiť podobne. A vy?

Koučovanie v konflikte

Od konfliktu intrapsychického konfliktu ku konfliktu interpersonálnemu. Od psychoterapie ku koučovaniu. Niežeby intrapsychický a interpersonálny konflikt nesúviseli, iba nechcem miesšať hrušky s jablkami. Nuž ešte jedna poznámka na úvod. Teraz nebudeme písať o zmierovaní medziľudských konfliktov tým, že podporujeme ľudí, aby sa dohodli

a uľahčujeme (facilitácia/facilitáciou) im to. Teraz nebudeme písať o tom, ako sprostredkujeme dvom, či viacerým stranám tvorbu dohody tým, že sa snažíme porozumieť, preformulovať a vyjadriť ich vzájomné ciele, myšlienky, pocity, potreby a záujmy a vytvoriť tak mediáciou priestor pre dohodu. Teraz ideme písať o tom, že v konfliktných situáciách v práci (ale vlastne kdekoľvek) sa dá a oddá jednu stranu konfliktu koučovať. Kedy môže koučovanie pomôcť? Vetu môžete čítať aj marketingovo – kedy si nás môžete najatť?

- Ak viete, že vás čaká dôležité stretnutie na ktorom sa konflikty, spory, nedorozumenia... môžu riešiť a chcete sa naň pripraviť. To by znamenalo koučovať vás k uvedomeniu si výziev, cieľov, dôvodov prečo, stratégií ako... Možno tak môže byť koučovanie prípravou napríklad na vyjednávanie s druhou stranou.
- Ak viete, že vás čaká dôležité pracovné stretnutie „za okrúhlym stolom“ a nemusia to byť iba právne spory. Cieľom takéhoto koučovania by bola, podobne ako sme spomenuli, príprava naň. Je predsa vašim záujmom, aby ste ho neodsedeli ako mucha na stene. Kouč vám pomáha s nachádzaním argumentácie, ale aj s mäkkými zručnosťami, ktoré vám na stretnutí dopomôžu k tvrdým výsledkom.
- Kouč, ktorý sa vyzná, vám môže byť podporou a veľmi nápomocný pri post-mediačných problémoch. Ako sa adaptovať na novú situáciu? Ako komunikovať s druhou stranou, s ktorou sme si prešli vážnym konfliktom? Ako zlepšiť interakciu... to, a mnohé iné sú otázky, na ktoré s koučom môžete nachádzať odpovede.
- Myslím si, napriek tomu, že to trochu popiera logiku koučovania ako procesu a prístupu, že kouč so špecializáciou v tom, čomu hovoríme koučing v konfliktoch môže byť užitočnejší ako iní kolegovia napríklad top manažérom pri zlepšovaní ich skills pri riešení konfliktov na pracovisku. Nejde o poradenstvo, ale o porozumenie. Mne osobne skúsenosti s druhými ľuďmi, ktorých som sprevádzal ich konfliktami, nielen občas bránia, ale často aj pomáhajú. Napríklad v situácii, ak chcem lepšie porozumieť šéfovi, ktorému vybrali koučovanie, pretože sa nevie správať k svojim podriadeným a rieši veci hulvátsky, mi pomáha niekoľko konceptualizácií toho, kto oproti mne sedí. Viem ho tak pochopiť, byť mu bližšie.
- Ak ste zažili tréning riešenia konfliktov, máte istú úroveň porozumenia a istú úroveň zručností, koučing vám môže pomôcť zlepšiť váš výkon v oblasti a uplatniť naučené. Kouč je tak sprievodcom na ceste odstrániť bariéry a využiť potenciál tréningu vyjednávania, či mediácie.
- Last but not least – koučovanie vám môže pomôcť preskúmať vaše hodnoty, postoje a presvedčenia spojené s konfliktnou situáciou. Nemusíte tak konať

reaktívne a impulzívne – prv než budete reagovať, koučovanie vám poskytne priestor pre reflexiu samých seba.

Ako také koučovanie k téme môže vyzeráť?

Okrem klasického kontraktu je v úvode potrebné vyjasniť si vzájomné očakávania, podobne ako v poradenstve, či mediácii. Mne osobne pomáha, ak mi koučovaný prerozpráva svoj príbeh konkrétneho konfliktu, či problému, príbeh potrieb a prianí a príbeh faktov, ktoré potrebujem podľa neho vedieť. Príbehu sa nebránim, no počúvam aj emócie a túžby, ktoré ostali nenaplnené, či skryté. Podobne počúvam aj zdroje a možnosti klienta, ktoré ostali neoslovené a nevyužitú. Občas sa stane, že koučovanému ponúknem akúsi analýzu toho, čo je, prípadne analýzu správania a dôsledkov, s ktorými sa stretáva pri súčasnom spôsobe fungovania v konfliktoch. Aká je dynamika toho, čo sa deje? Aké sú zisky? Čo klient stráca? Čo klient vie? Čo z toho využíva? Čo pri doterajšom riešení funguje? Čo klientovi chýba? Áno, ja sa občas pozerám na deficit, a to preto, aby klient porozumel tomu, čo môže pridať k tomu, čo má. Na príbeh koučovaného sa môžeme pozrieť z viacerých uhlov, z viacerých rámcov, určite sa môžeme pohrať s viacerými významami toho, čo prinášajú nielen fakty, ale aj ich interpretácie klientom. Analýza toho, čo je, zahŕňa aj otázky moci, otázky zaobchádzania s emóciami a otázky identity. Toto všetko totiž k téme interpersonálny konflikt patrí. Verím, že pohľad na emócie, otázky identity – zachovania tváre, alebo moci, či vplyvu sú pre klienta užitočné. Aj bez toho, aby sme ich ako koučovia prinášali, oslovovali, prichádza s nimi klient sám. No poďme ďalej. Čo by to bol za koučing, keby nezahŕňal vytvorenie vízie lepšej budúcnosti. Vízie nového, alternatívneho príbehu. Vízia môže (a má) zahŕňať ciele – finálne aj čiastkové. Diskusia o vízii môže viesť k tomu, že sa zameriame na to, čo z nej už je prítomné. Čo už v probléme, aj mimo neho ako klient dokážete, aké máte zdroje, čo funguje... Nebojte sa aspirácií, no skúsenosť (zvlášť z koučovania konfliktov) mi našepkáva – prepájajte aspirácie s možnosťami klientov. Opäť je to tu – aj zdroje, aj obmedzenia. Ciele stanovuje klient pre svoje konanie, správanie, avšak aj pre prežívanie, či premýšľanie. Otázky emócií, identity a moci, základné elementy vzťahu v konflikte, ich predefinovanie, resp. „prekopanie“ by mali byť súčasťou práce s cieľmi. Ak máme obrázky budúcnosti, stačí málo: vytvoriť stratégiu (najlepšie viac stratégií) a následne sprevádzať klienta na jeho ceste. Krok za krokom, postupne, trpezlivo. Niekedy skokom k zázraku, častejšie dva kroky vpred, jeden vzad. Toto sprevádzanie môže obsahovať parciálne hodiny koučovania k tomu ako zlepšiť komunikačné zručnosti, ako sa cítiť istejšie, ako vyjednávať atď.

Pár otázok na záver

Myslíme si, že ak si odpoviete na nižšie položené otázky odpoveďou áno, môže to viesť k tomu, že si nemusíte najať kouča. Vy však viete, že si ho nemusíte najať, ani keď odpoviete na väčšinu otázok nie.

Po konflikte s niekým sa snažím...	Áno	Nie
V krátkom čase (pár dní) prestať myslieť na to, čo druhý povedal a zranilo ma		
Odpustiť a nezaoberať sa krivdou, neprežívať nenávisť voči druhému		
Uvažovať a prehodnotiť svoju časť, svoj podiel na konflikte		
O zmierenie, nápravu... diskusiu o spoločnom probléme s druhým		
Uvažovať, čo môžem robiť (konať, hovoriť) v budúcnosti inak		
Identifikovať, čo môže byť pre druhú stranu dôležité, čo mi ušlo, čomu som nevenoval pozornosť		
Ospravedlniť sa a prebrať zodpovednosť za svoju časť správania sa v konflikte, ktoré mohlo ublížiť		
Pracovať na vlastných schopnostiach oceniť, potvrdiť a pochopiť odlišnú perspektívu druhej strany, aj napriek tomu, že s ňou nesúhlasím		
Neobviňovať sa za to, čo som povedal, alebo urobil (prípadne nepovedal a neurobil)		
Vzdať sa obviňovania druhého za to, čo povedal/nepovedal, alebo urobil/neurobil		

Vyhodnotenie

- 10 áno – máte úplnú odolnosť, ako sa po anglicky hovorí resilienciu voči konfliktom – načo vám je kouč – mali by ste ním byť vy
- 7 – 9 áno – ste celkom odolný, no chcelo by to popracovať na niektorých aspektoch toho, ako zaobchádzate so sebou, alebo s druhými v konflikte
- 4 – 6 áno – bohvie akú odolnosť v konfliktoch nemáte, možno ich ťažko nesiete, možno vám chýba iný pohľad, postoj, či zručnosti – vám by koučovanie v konfliktoch pomohlo
- 0 – 4 áno – tu resiliencia, odolnosť, kapacita zvládať chýba, možno sa až seba a druhým odcudzujete – čo tam po koučovi, choďte rovno do analýzy, pretože skončíte zle

Áno, koučovanie môže viesť k aj k našej odolnosti, inak slovo resiliencia neviem preložiť. Takže ako? Bude vám, alebo vášmu pracovisku užitočný tréner riešenia konfliktov, facilitátor napätých stretnutí, mediátor dohody, kouč k lepšiemu výkonu, či širšiemu

porozumeniu, alebo cvokár, keďže ste na tabletky? Myslím si, že najdôležitejšia je odvaha. Odvaha vidieť a byť otvorený skúmaniu a porozumeniu. Keď sa už bavíme o konfliktoch, napadla ma jedna myšlienka 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.“

Dve krátke recenzie nových kníh

Peter Szabó, Daniel Meier: Koučovanie krátko, jednoducho, účinne.

- podarený preklad (prvý), čo sa na Slovensku nie vždy podarí
- jasné uchopenie esencie (de Shazer si z toho slova uťahoval) na riešenie zameraného prístupu
- nielen teória, ale aj ukážky a rozhovor, prosto veľa plusov

John Banmen, (ed.),: Transformační systemická terapie

- ďalšia škola, ktorá si hovorí systemická, tentokrát satirovci: je to móda, alebo iba neschopnosť preložiť pojem systemic?
- kompilát textov – kvalitatívne rôznorodý a občas protirečivý (tak čo ste štrukturalisti, humanisti, transpersonalisti, alebo vyznávači procesu? alebo všetko?)
- pre tých, ktorí chcú vedieť, kam sa dostala Satirová

Nenásilie začína v reči; rozhovor s Emily Gaarder o praxi nenásilnej komunikácie

Dennis Sullivan

Tento článok sa zameriava na štruktúru nenásilnej komunikácie, konkrétne na to, ako to robiť v každodennom živote. Emily Gaarder hovorí o teórii a metóde, ktorú vypracoval Marshall Rosenberg z Centra pre nenásilnú komunikáciu. Emily ponúka praktické prostriedky, ktoré umožnia každému, kto sa o to zaujíma, zistiť, či spôsob jeho rozprávania je nenásilný a ako by mohol modifikovať svoj jazyk tak, aby interagoval s inými ľuďmi mierumilovne.

Kľúčové slová: nenásilná komunikácia; prevencia násilia; tvorba mieru; nenásilie v škole; nenásilie na pracovisku

CJR: Dobrý deň, Emily. Veľmi pekne ti ďakujem za to, že si súhlasila s rozhovorom pre časopis *Contemporary Justice Review*. Už dávnejšie som sa chcel s tebou porozprávať, pretože viem, že sa zaoberáš teóriou a praxou nenásilnej komunikácie, najmä modelom, ktorý vypracoval zakladateľ Centra nenásilnej komunikácie Marshall Rosenberg. Poznám ten model už niekoľko rokov a uvedomujem si, že ak si vezmeme Rosenbergove pojmy a model k srdcu, znamená to, že každý človek má možnosť zmenšiť násilie na svete. Teda, že násilie začína tak povediac ústami. O možnostiach zmeny sa však môžeme porozprávať neskôr, najprv by si nám mohla povedať, čo to nenásilná komunikácia je, ako ju definujú v Centre pre nenásilnú komunikáciu.

EG: Nenásilnú komunikáciu (NK) by som opísala ako taký prístup k životu, ktorý používa jazyk pocitov a pomáha nám spojiť sa druhými ľuďmi a so sebou prostredníctvom pocitov. Niekedy sa označuje aj ako 'súcitná komunikácia' alebo 'jazyk srdca.' Centrum pre nenásilnú komunikáciu pomáha ľuďom učiť sa a cvičiť tento proces: vyjadrovať to, čo je v nás živé a pýtať sa, čo môžeme urobiť v každej chvíli pre to, aby bol život krajší. Niektorí ľudia využívajú NK na to, aby vytvorili lepšie spojenie vo svojich osobných vzťahoch alebo na to, aby komunikovali mierumilovnejšie v práci alebo v oblasti politiky. Na celom svete sa využíva aj ako spôsob ako reagovať na konflikt medzi skupinami a spoločnosťami. Mnohí z nás pravdepodobne nepovažujú to, ako rozprávajú, za 'násilné.' A predsa medzi prvotné formy, ako sa učíme komunikovať, patrí posudzovanie a analýza správneho a nesprávneho správania, dobrých a zlých ľudí. Veľmi často sa vyjadrujeme tak, že hovoríme druhým, v čom urobili chybu. To určite ostatným ľuďom neľahčuje prístup k nám, aby mohli reagovať na naše požiadavky. Inými slovami, jazyk, ktorý používame, môže uľahčovať alebo sťažovať druhým ľuďom ich prístup k nám. Jedným z ústredných princípov nenásilnej komunikácie je tento: Každý sa snaží naplniť svoje základné ľudské potreby — potreby, ktoré máme všetci spoločné. Potreby sú napríklad bezpečie, spojenie, porozumenie a sebaúcta a nie sú nikdy nesprávne. No a niektoré stratégie alebo spôsoby, akými sa ľudia snažia naplniť svoje potreby, môžu spôsobiť veľa bolesti a utrpenia iným (aj im samotným). Kladiem si otázku: Mohol by niekto robiť tieto veci preto, že ho to veľmi tlačí — preto, že zúfalo niečo potrebuje? Keď si to uvedomím a uznám, bude pre mňa ľahšie reagovať súcitne, najmä ak sa niekto snaží urobiť niečo, čo určite neskrášli život mne! Nenásilná komunikácia obsahuje štyri základné prvky: pozorovanie, pocity, potreby a prosby. Mnohí z nás sa naučili posudzovať namiesto pozorovania, vyjadrovať myšlienky namiesto pocitov, hovoriť o stratégiách namiesto o potrebách a klásť požiadavky namiesto prosby. Kritika a diagnóza iných ľudí, to je tragické vyjadrenie našich nenaplnených potrieb. Napríklad niekto povie: 'Nikdy nehovoríš o svojich pocitoch! Si taký uzavretý.' V skutočnosti hovorí, že jeho potreba intimitity a spojenia nie je naplnená. Veľmi oceňujem skutočnosť, že jazyk nenásilnej

komunikácie mi poskytol nástroje na to, aby som mohla vyslovovať jasné pozorovanie (nie hodnotenie) správania, ktoré sa mi nepáči. Ak môžem opustiť odsudzovanie a spojiť sa so svojimi pocitmi a potrebami, ktoré súvisia so situáciou, lepšie dokážem ľudí o niečo poprosiť než od nich niečo žiadať. Koniec koncov môžem chcieť, aby človek zmenil svoje správanie, ale nie preto, aby si myslel, že bude potrestaný, ak to neurobí. Chcem, aby sa zmenil preto, že uvidí iné možnosti, ako si splniť potrebu, čo ho bude stáť oveľa menej. Doplnila by som, že princípy nenásilnej komunikácie sú viac než len jazyk. Ako si už uviedol, nenásilie môže 'začať ústami,' slovami, ktoré hovoríme druhým ľuďom. A NK by povedala, že sa to deje ešte skôr. Začína to v nás. Dokážeme reagovať súcitne na seba? Pamätám sa na svoju prvú hodinu nenásilnej komunikácie. náš učiteľ nás veľmi nabádal, aby sme pracovali najprv na sebe, teda aby sme empaticky rozumeli sami sebe a ocenili krásu našich potrieb bez odsudzovania. Varoval nás pred používaním NK hneď s druhými ľuďmi, kým ju neintegrujeme v sebe. Ja som ho samozrejme nepočúvla! Hneď prvý týždeň som to skúšala na každom, koho som poznala, dokonca aj na ľuďoch, s ktorými som bola v hlbokom konflikte. To bola mierna katastrofa, ako si iste vieš predstaviť. Teraz viem oceniť, čo ma to vtedy naučilo: potrebovala som cvičiť nenásilnú komunikáciu sama so sebou presne tak, ako v komunikácii s inými ľuďmi.

CJR: To je veľmi zaujímavé, že spájaš nenásilnú komunikáciu s túžbou alebo potrebou naplniť svoje potreby. Chybný blok, ako hovoríš, je to, že 'jazyk, ktorý používame, môže uľahčovať alebo sťažovať druhým ľuďom ich prístup k nám.' OK, poďme k podstate veci, k niečomu veľmi praktickému. Povedzme, že my dvaja sa rozprávame a ty povieš niečo, čo ma nesmierne vytočí a ja ti to oplatím: 'Počuj, ty trúba, zakaždým ma naserieš! Vždy sa tváriš, ako keby si zjedla všetku múdrosť sveta. Prečo nezídeš zo svojich výšin a nepozrieš sa na to mojimi očami!' Keď poviem taký výrok, presne vieš, ako sa cítim, nie? Vieš, že som rozčúlený a vyjadril som sa priamo a úprimne o tom, ako si sa ku mne zachovala. Tak, ako moja reakcia na teba, hoci trochu divoká, zapadá či nezapadá do paradigmy nenásilnej komunikácie, o ktorej rozprávaš?

EG: Komunikácia môže byť priama a úprimná na povrchu, ale je to násilná komunikácia, z viacerých dôvodov. Po prvé, slová: 'vždy...' alebo 'nikdy...' okamžite prezrádzajú, že sa práve nevenuješ umeniu konkrétneho pozorovania, ale skôr šablónovitých posudkov. Ak naozaj chceš komunikovať priamo o správaní niekoho, budeš mať väčší úspech s konkrétnym a pozorovateľným činom, ako napríklad: 'Keď si posledných 10 minút rozprávala bez toho, aby si požiadala ostatných o názor, cítil som sa našťvaný.' Po druhé, tvoja komunikácia obviňuje iného človeka za tvoje pocity. Nikto ma nemôže 'urobiť' našťvaným. Namiesto toho, aby si svoj pocit vlastnil ('cítim sa našťvaný'), tvrdíš, že som ho spôsobil ja. To mi pripisuješ strašne veľkú moc! Ľudia môžu podnietiť bolesť alebo

šťastie v nás, ale reakciu si vždy môžeme zvoliť. Viktor Frankl o tom písal v knihe *Človek hľadá zmysel*. Prežil roky mučenia v nacistických táboroch smrti a dospel k pokladu konečnej slobody, ktorú nazýval 'posledná z ľudských slobôd.' Povedal, že aj keď už z človeka bolo všetko odstránené, ešte ostáva jeho schopnosť zvoliť si postoj za daných okolností. Nenásilná komunikácia podobne zdôrazňuje posilňujúce prežívanie vlastnej zodpovednosti za svoje pocity. Život je dosť boľavý a beznádejný, keď veríme, že nás druhí ľudia môžu tvoriť alebo rozbiť. Myslím si tiež, že tvoj príklad trafil na niečo dôležité: funguje proces aj vtedy, keď ten druhý nepozná nenásilnú komunikáciu? Odpoveď znie áno. Každú komunikáciu včítane príkladu, ktorý si uviedol, možno pretlmočiť do nenásilnej paradigmy. Hoci to, že si ma nazval trúbou, čo zjedla všetku múdrosť sveta, neznie veľmi 'NK,' viem uhádnuť, aké pocity a potreby sú za tým, pretože si mi už dal kľúč. Pravdepodobne sa cítiš nahnevaný a podráždený, pretože naozaj chceš vedieť, že tvoj názor je rovnako cenný. NK nás učí, že každá komunikácia je dar, dokonca aj vtedy, keď je zabalená do škaredého obalu. Pod nepríjemným balením podávaš podstatné informácie o svojich potrebách a o tom, čo je v tebe živé. Myslím, že Marshall Rosenberg raz povedal, že ľudia hovoria vždy len dve hlavné (možno jediné) veci: 'prosím' a 'ďakujem.' Inými slovami, aj keď ľudia nepoužívajú jazyk NK o pocitoch alebo potrebách, neznamená to, že ich *ušami* nenásilnej komunikácie nepočujeme. Keby som tými ušami nepočúvala, myslím, že by som vôbec nebola v kontakte s tým, čo cítiš alebo potrebuješ. Skôr by som to vzala ako osobný útok a potom by som zaútočila naspäť. Pravdepodobne by som si povedala, že si kretén. Alebo by som si mohla zvoliť to, že budem počuť 'prosím' v tej správe: 'Prosím ťa, vypočuj aj ty mňa. Daj priestor aj názorom iných ľudí. Oceň môj príspevok.'

CJR: Opäť veľmi zaujímavé. Páči sa mi tvoja poznámka o tom, že Frankl si napokon uvedomil, že jediná vec, ktorú máme vo vlastnej moci, je naša schopnosť rozhodnúť sa, ako budeme reagovať na svet okolo seba a urobíme ho dokonca lepšiu touto reakciou. Počujem trochu aj to, o čom som premýšľal ešte predtým, úplne nezávisle od nášho rozhovoru, o Ježišovom výroku, alebo možno vnútornom uvedomení, keď jeho kati vykonávali posledné skutky na ňom: 'Odpusť im, pretože nevedia, čo činia.' Ako teda pre začiatok naučíme človeka, ktorý ťa nazve trúbou, používať menej zraňujúci jazyk? Rosenberg vo svojich knihách o nenásilnej komunikácii ponúka cvičenia, ktoré tlmočia vety do problematiky potrieb, ale ak máme naozaj preškoliť druhého človeka, vyzbrojiť ho novými nástrojmi, čo mu povieme, aké to bude mať výhody? Ľudia vždy hľadajú, čo je v tom dobré pre nich, takže možno tam musia byť nejaké okamžité a dlhodobé výhody pre toho, kto si bude chcieť osvojiť stanovisko nenásilného jazyka? A je tu aj druhá otázka, ktorá s tým súvisí. Hovoríme len o prepísaní nášho každodenného scenára? Zdá

sa mi, že to, čo ty a Rosenberg et al. navrhujete, si vyžaduje trochu hlbšiu zmenu — prehodnotenie vlastnej psychologickkej konštitúcie. Nie je to tak? Už si to naznačila.

EG: Áno, určite je to tak. Nie je to len zmena slov, ktoré používame. Je to kontakt s našimi najhlbšími potrebami a naším prirodzeným zmyslom pre súcitenie. Rosenberg je presvedčený, že ľudia prirodzene radi súcitia. V úvode svojej knihy *Nonviolent Communication* píše, že dve otázky inšpirovali jeho vlastnú cestu k NK: Čo nás vzdáľuje od nášho prirodzeného súcitu? A čo umožňuje niektorým ľuďom ostať naladení na súcit aj za tých najťažších okolností? V určitom zmysle sa teda neučíme niečo nové. Len sa vraciame späť do kontaktu s tým, čo v nás vždy existovalo. Pravdepodobne preto prichádzajú učiteľia a facilitátori NK na to, že deti sa učia tento jazyk rýchlejšie než dospelí! Tvoja druhá otázka sa týkala vysvetlenia výhod nenásilnej komunikácie. Myslím, že jedna z našich najväčších potrieb je spojiť sa s inými ľuďmi. Takmer každý má v živote aspoň jedného človeka, s ktorým chce komunikovať lepšie, či už to je rodič, dieťa, partner, šéf alebo spolupracovník. Ak chcem niekomu vysvetliť, prečo si myslím, že NK je výhodná, obyčajne začnem tým. Ale pravdepodobne najúčinnější spôsob, ako vzbudiť záujem o nenásilnú komunikáciu, je použiť ju! Podľa mojich skúseností ľudia radi prijímajú tento jazyk. Je to skutočne úžasné, keď mi niekto ponúka súcitiacu empatiu, keď sa obracia k mojim pocitom a potrebám, namiesto toho, aby mi hneď dával rady, ako mám napraviť problém. Čím viac dokážem zabudovať NK do svojho života a jazyka, tým viac sa dokážem spojiť s inými ľuďmi. Myslím, že takto sa nenásilná komunikácia prirodzene šíri. Niekto ju použije pri tebe a teba to zaujme! To sa stalo aj mne.

CJR: Možno by sme sa tu na chvíľu mohli zastaviť, pretože kým sa rozprávame o podpore alebo tvorbe nenásilia v medziľudských vzťahoch, vyšla správa Svetovej zdravotnej organizácie o násilí na ženách. Na otázky odpovedalo takmer 25 000 žien z 15 sídiel vo vidieckej i mestskej oblasti v 10 krajinách. Záver, ku ktorému dospel tento rozsiahly vedecký výskum, vystihuje jedna veta: 'Ženy sú vystavené omnoho väčšiemu riziku fyzického alebo sexuálneho násilia od svojho partnera než od iných ľudí.' Rozsah výskytu násilia sa pohyboval od 15% do 71%, vo väčšine sídiel od 29% do 62%. Najmenšia pravdepodobnosť napadnutia bola v Japonsku, kým najväčšie násilie bolo hlásené vo vidieckom (rurálnom) prostredí v Bangladéši, Etiópii, Peru a Tanzánii. A čo sa týka nadržanosti, najviac partnerov komandovalo svoje ženy (napríklad bránilo im navštevovať svoje priateľky, príbuzných atď.) v rozsahu od 21% v Japonsku po 90% v mestách Spojenej republiky Tanzánie. Sme si samozrejme vedomí spoločenských podmienok, ktoré schvaľujú také správanie — a viem, že na túto otázku sa nedá odpovedať — kam sa dostaneme s našimi metódami NK pri oslobodzovaní mužov a žien od takéhoto poškodzujúceho správania? Ako vytvoríme podmienky pre ľudí, ktorí sú

násilní, aby sa dostali do prijímajúcej pozície súciteľného, na potreby sa zameriavajúceho jazyka? A prosím, odpusti mi takúto prometeovskú otázku.

EG: Je to nesmierna otázka, ale možno sa dá na ňu odpovedať — pretože, ako si povedal, už máme veľa informácií o spoločenských podmienkach, ktoré pomáhajú vytvárať a podporovať násilie voči ženám. Jedna vec, s určitosťou vieme, že nerovnosť pohlaví tu hrá rolu. Keď ženy nemajú rovnaké možnosti rozhodovať (či už osobne alebo politicky), alebo uživiť seba a svoje deti, stáva sa pre ne ťažké dosiahnuť osobnú moc a autonómiu. To sa deje nielen v jednotlivých domácnostiach, ale aj v ekonomických, spoločenských a politických štruktúrach mnohých spoločností. Rodová hierarchia vytvára tiež všelijaké 'mal by' a vždy, keď náš jazyk obsahuje 'mal by,' pravdepodobne sme v odsudzujúcom, trestajúcom jazyku. Muži by mali robiť toto, ženy by mali robiť tamto. A ak nie, tak zažijú hanbu alebo dostanú trest. 'Mal by' neumožňuje ľuďom skúmať a vyjadriť svoje jedinečné bytie. Takže v prípade intímneho násillia sú ženy potrestané, keď odporujú rigidnému rodovému príbehu, že muži sú nadradení — ak nie je večera načas, ak chcú používať kreditnú kartu, ak prejavia nesúhlas. V partnerstve, v domácnosti, kde sa ľudia rozhodujú spoločne, je interpersonálne násillie veľmi zriedkavé. Ak si položíme otázku, aké potreby si násillníci chcú naplniť tým, že používajú násillie voči svojim partnerkám, myslím, že obvyklá odpoveď by znela, že potrebujú 'moc.' Musia vládnuť, dominovať a zastrášať. Ale znovu platí, že potreby sú univerzálne — niečo, čo máme všetci spoločné. Takže moc nad inými nie je potreba, dominancia nie je potreba. Niektorí ľudia určite používajú dominanciu a trest ako stratégiu na dosiahnutie splnenia potreby. Možno sa taký človek bojí, že ho žena opustí, ak ju nezastraší, aby ostala. Môže byť za tým jeho potreba intimity a lásky. Nepozná iné spôsoby, ako dosiahnuť spojenie, alebo im neverí. Musíte byť ale v dosť zúfalej situácii, ak ste presvedčení, že jediný spôsob, ako vás ľudia budú milovať, je ten, že ich k tomu prinútite. Takže jeden spôsob, ako pomôcť ľuďom, aby sa dostali do pozície prijímateľa súcitu, je povedať im, ako to môže obohatiť život. Aké nádherné je, mať niekoho, kto sa rozhodol byť s vami nie zo strachu, ale preto, že prispievate k jeho životu tak, že sa mu to páči. Domnievam sa, že spoločná potreba, ktorú si chcú násillníci naplniť, je potreba úcty a vlastnej hodnoty. Možno je veľa iných miest, kde sa k nemu nesprávajú s úctou a pochopením alebo rešpektom voči jeho schopnostiam. Mnoho ľudí má určite zamestnanie, kde sa tieto potreby nenapĺňajú. Azda je bez práce alebo nemá spôsob, ako primerane živiť seba a svoju rodinu. Môže byť veľmi bolestné nedokázať uživiť svoju rodinu. A ak funguje v jazyku 'mal by' rigidných rodových rol, ešte to veci zhorší: napríklad 'muž by mal uživiť svoju rodinu.' Ako teda naplní svoje potreby, aby to nebolo také ťažké alebo škodlivé? Násillník, bohužiaľ, niekedy nevidí celý rozsah týchto nákladov alebo popiera škodlivé účinky na iných ľuďoch a na seba.

V spoločnosti, kde sa také násillie toleruje, ignoruje alebo dokonca otvorene schvaľuje (je

to jej vina,' alebo 'on je hlava rodiny'), spoločnosť nevykonáva svoju úlohu, aby mu pomohla pochopiť, že stratégia násilia je veľmi nákladná — pre každého. To je teda miesto, kde je možné spojiť metódu nenásilnej komunikácie s posilňujúcou justíciou. Posilňujúca justícia vytvára priestor na priamy dialóg pre obeť, útočníkov a členov komunity o škodách, zodpovednosti a liečbe. NK nás pozýva, aby sme to robili jazykom pocitov a potrieb. Rosenberg vo svojej najnovšej knihe *Speak Peace in a World of Conflict (Hlásaj mier vo svete konflikte)* rozoberá súvislosti medzi NK a posilňujúcou justíciou. Uvádza aj príklady, ako použil NK pri práci s páchatelmi trestných skutkov a s obeťami zločinu.

CJR: Zdá sa mi, že keď spoločenské hodnoty schvaľujú a posilňujú koncentráciu moci v rukách jedného človeka alebo skupiny ľudí, povedzme v rodine — a tým sa legitimizuje hierarchia a používanie násilia na udržiavanie jej konštrukcií — umožňuje to ľuďom, ktorí sú zodpovední za formálne vzdelávanie detí, aby boli voči tej spoločnosti rozvratní, aspoň v malej miere. To jest, môžu sa podujat' na to, aby (legitímne, samozrejme) pri príprave školských osnov do nich zahrnuli vyučovanie stratégií nenásilnej komunikácie pre deti každého veku. A ľahko možno vzniesť argument, že taká pedagogika je ekonomicky výhodná pre školu ako celok, pre jednotlivé deti a pre deti, keď sa vrátia domov — hoci existujú záležitosti, ktoré treba na tomto poli vyriešiť. Azda by si mohla niečo povedať o tom, ako by sme mohli realizovať opatrenia nenásilnej komunikácie na školách, ako by tie opatrenia mohli vyzerat' a ako by mohli učitelia, riaditelia, školskí úradníci, rodičia a deti zistiť, či sú tieto opatrenia ľudsky a osobnostne efektívne.

EG: Prístup NK k vyučovaniu sa zakladá na vytvorení vzájomnej úcty medzi žiakmi, učiteľmi, úradníkmi a rodičmi. Presúva ohnisko pozornosti od vzdelávania založeného na dominancii k vzdelávaniu založenom na obohacujúcom živote. Väčšina toho, čo sa na školách deje, od základnej školy až po vysokú, je veľmi hierarchické a založené na dominancii. Učitelia hovoria žiakom, aké učivo je dôležité a aké vedomosti sa oplatí naučiť. Hovoríme im aj to, ako sa to majú učiť. Najväčším úspechom školy je vlastne poslušnosť, výroba ľudí, ktorí robia to, čo sa im povie a pracujú na jednotných cieľoch, ale neučia sa rozmyšľat' sami za seba. Škola kladie množstvo nárokov a veľmi málo autentických prosieb. Dokonca, keď 'požiadame' študentov, aby niečo urobili, je v tom zabudovaný implicitný systém trestov a odmien: známky. Tréneri Centra pre nenásilnú komunikáciu robia na školách skutočne úžasnú prácu, keď učia NK nielen žiakov, ale aj rodičov. Jedna vec, ktorá sa zdôrazňuje na tréningoch NK na školách, je angažovanie žiakov na tvorbe ich vzdelávacích cieľov, spoločné rozhodovanie. Myslím si, že medzi učiteľmi je rozšírený strach, že žiaci by pri takomto spôsobe vyučovania odmietli učiť sa to, čo učitelia považujú za najdôležitejšie. Tak sa učiteľ snaží 'prinútiť' študenta k tomu,

aby sa niečo učil a dúfa, že to neskôr v živote ocení. To môže fungovať u niektorých ľudí, ktorí sa potom naučia, že je v poriadku niekoho prinútiť k niečomu len preto, že dotyčný tomu silne verí. Tak to pomáha vytvárať dominantné pracoviská a dominantnú vládu. A čo takto iná možnosť, ktorá neopustí učiteľove ciele, ale zapojí študentov do vôľového procesu? Ak má učiteľ osnovy na pamäti, azda by mohol zapojiť žiakov do rozhovoru o tom, prečo práve toto považuje za také dôležité, že je presvedčený, že sa to žiakom zídne. Žiaci sa omnoho pravdepodobnejšie zapoja a podujmú na takéto učenie. Ak učiteľ nie je schopný komunikovať hodnotu svojej látky (alebo tento spôsob učenia) žiakovi, tak je potrebný ďalší dialóg a azda aj práca na ďalšej dôvere. Učiteľ môže spraviť aj krok vzad a zvážiť, či neexistujú iné ciele alebo učebné metódy, ktoré by lepšie vyhovovali potrebám žiaka. Vytvoríť dôveru žiakov v to, že máme záujem a úctu k ich názorom, hoci možno s nimi nesúhlasíme. Napríklad väčšina učiteľov počula žiakov povedať niečo ako: 'Táto kniha je skutočne nudná.' Alebo možno: 'Nechápem, načo sa mám toto učiť.' Učiteľ má teda mnoho odpovedí, z ktorých si môže vybrať. Môže brániť učivo tým, že povie žiakovi, že je dôležité, aby sa naučil písať, ak chce ísť na vysokú. Môže protirečiť študentovi: 'Táto kniha patrí medzi najdôležitejšie práce v oblasti sociológie. Je to povinná literatúra.' Možno sa rozčúli a povie: 'Tak ty si myslíš, je ťažká. Škola je ťažká, chlapče. Zvykaj si na to.' Empatický učiteľ bude reflektovať jeho pocity a potreby: 'Tak sa cítiš znudený a možno aj frustrovaný týmto čítaním? Potrebuješ viac porozumenia alebo pomoc pri tejto úlohe?' Ale študent možno aj rozumie látke, len nechápe, prečo na nej záleží. Nenapĺňa jeho potrebu významu pre život. Ďalším dôležitým aspektom NK na školách je učiť žiakov riešiť konflikty pomocou jazyka pocitov a potrieb. Na niektorých školách sú žiaci takí zdatní v nenásilnom jazyku, že môžu slúžiť ako mediátori pre iné deti. Spomínam si na jeden príklad z Rosenbergovej knihy *Life-Enriching Education (Vzdelávanie, ktoré obohacuje život)* o jedenásťročnom izraelskom chlapcovi, ktorý pomohol vyriešiť konflikt medzi dvomi inými chlapcami, čo sa pobili na ihrisku. On mal v ten deň službu 'mierotvorcu' a jeho úlohou boli sprevádzať ich štyrmi krokmi procesu: pozorovaním, pocitom, potrebou a prosbou. Ako som už povedala, zdá sa, že deti sa učia NK o niečo ľahšie ako dospelí. Moja sestra mi práve porozprávala nádhernú príhodu o mojom synovcovi, ktorá to perfektne ilustruje. Ian má päť rokov a práve začal chodiť do prípravky. Moja sestra sa ho spýtala, ako bolo v škôlke. Ian jej porozprával rozličné veci, ktoré sa stali v škôlke a spomenul, že ho učiteľka 'presadila'. Sestra sa ho teda spýtala: 'Musela ťa presadiť? Nedával si pozor? Bol to problém?' Ian pokrútil hlavou. Sestra nástojila: 'Ale ved' si povedal, že ťa učiteľka požiadala, aby si si presadol, je tak?' Ian sa zatváril zmätene a povedal: 'Iste, mami. Učiteľka ma požiadala, aby som si sadol k inému chlapcovi, lebo som sa veľa rozprával a hral, keď rozprávala. Ale to nebol problém! Keď som si presadol,' vysvetlil jej, 'tak som ju mohol lepšie počúvať.' Milujem tú príhodu. Môj synovec nerozmýšľa v pojmoch nálepiek, kto je alebo čo sú iní ľudia zač.

Má silne vyvinutý pocit vlastnej hodnoty. A ako moja sestra neskôr poznamenala: 'Akú úžasnú učiteľku má!' Táto učiteľka bola schopná komunikovať s ním bez použitia nálepiek 'správneho' či 'nesprávneho' správania. Spozorovala, že Ian sa rozpráva a hrá, keď sa ona snaží učiť a požiadala ho, či by bol ochotný sadnúť si na chvíľu k niekomu inému. Z toho zážitku si mohol odvodiť, ako jeho činy ovplyvňujú iných ľudí (a jeho samotného), ale nie, že on je zlé dieťa alebo že má problém kvôli tomu.

CJR: Školské scenáre mi pripomínajú navodzovanie tempa, ako to dlhé roky robil môj brat John so žiakmi integrovanej školy v západnom New Jersey. Ako riaditeľ realizoval princíp úplnej integrácie žiakov na škole, kde sa skutočne a nielen slovne prihliadalo na špecifické potreby všetkých detí, bez ohľadu na ich postihnutie. Možno si čítala môj rozhovor s ním, ktorý bol uverejnený na týchto stránkach (*CJR* vol. 4 číslo 2, jún 2001, 'Škola ako spoločenstvo učiacich sa; napĺňanie potrieb všetkých žiakov v integrovanej triede'). Oplatí sa to prečítať, ak si to nečítala. Pretože mám obmedzený čas, obávam sa, že stihneme už len jednu alebo dve otázky, alebo možno jednu otázku o dvoch častiach. Ak to bude potrebné, môžeme sa porozprávať neskôr. Predovšetkým si myslím, že naši čitatelia by radi vedeli viac o tom, ako by vyzerala nenásilná komunikácia medzi dvomi partnermi, napríklad manželom a manželkou. Ako by sa mali rozprávať, ak sa jeden z nich cíti nejakým zraneným alebo odmietnutým? A po druhé, za predpokladu, že dialóg medzi 'šéfom' a jeho 'podriadeným' by bol podobný ako rozhovor rodinných partnerov, ako by sa ktorýkoľvek z nich mohol dopracovať veľmi ďaleko (potreby splnené) v štruktúrovanej hierarchii na pracovisku? Neboli by opatrenia nenásilnej komunikácie len niečo viac ako zdvorilejšie správanie?

EG: Ak zdvorilosť znamená dostať sa do kontaktu s tým, čo je živé v tých druhých, mať ohľad na potreby druhých ľudí, tak si určite myslím, že NK obsahuje vzájomnú zdvorilosť. Ak zdvorilosť znamená 'byť milý,' tak si myslím, že sa rozprávame o niečom inom. NK nie je zdvorilosť a milota. Je to úprimné vyjadrovanie svojich potrieb a pocitov. Robím rozdiel medzi tým, pretože si myslím, že niekedy sa 'správame milo' na úkor našej integrity, ktorá nás tlačí povedať, ako sa naozaj cítime. Pýtal si sa na štruktúrované hierarchie a na to, ako ďaleko sa v nich môžeme dostať. Veľmi sa mi páčil rozhovor o integrovanej triede, ktorý si spomínal. Myslím, že to je úžasný príklad toho, ako škola plní potreby všetkých žiakov, škola, ktorá odmieta označovať niektorých žiakov ako 'nadaných', ale ponúka možnosť učiť sa pre žiakov na všetkých úrovniach. Zapájali deti do rozhodovacieho procesu a podporovali kooperatívne učenie sa. Skutočne spochybnili tradičnú prevádzku školy a vďaka tomu dosiahli neuveriteľné výsledky. Jedna vec, ktorá sa mi spája so štruktúrovanými hierarchiami, je veľa rečí o tom, ako ľudia 'musia' veci robiť, alebo o tom, že takto to 'má byť.' Napríklad korporácia musí udržiavať mzdy

zamestnancov na nízkej úrovni, aby dosahovala zisk. Hovoríme, ako keby sme nemali na výber, ako keby namiesto toho bol na oblohe veľký nápis 'musí', ktoré riadi náš život a našu inštitúciu. Skutočne ma nenapadá jediná vec, ktorú som vo svojom živote musela urobiť. Napríklad som nemusela ísť ráno do práce. Ale rozhodla som sa pracovať, aby som bola finančne stabilná. Ja osobne v tej chvíli, keď počujem, že mi niekto hovorí, že musím niečo urobiť, nachádzam tisíc spôsobov, ako potvrdiť svoju autonómiu v danej záležitosti. Nikto nemá rád príkazy a nikto nemá rád, keď ho nútia. Ja som rada, keď mám možnosť rozhodnúť sa a druhá strana mi tú možnosť potvrdí. A som rada, keď môžem nejako prispieť k životu iných ľudí. Ak chce môj šéf, aby som niečo urobila (alebo prestala niečo robiť), skutočne chcem počuť, ktorú jeho potrebu naplní čin, čo odo mňa žiada. Nadriadení si skôr naplnia svoje potreby, keď vyslovujú želania, a nie požiadavky. Náročná vec je, ak vyslovíme prosbu a ten druhý povie 'nie.' Ak máme chuť ich potrestať za to 'nie' — ako napríklad 'máte padáka,'— bola naša prosba v skutočnosti zamaskovanou požiadavkou. NK nás učí počuť potrebu za tým 'nie.' Ak človek hovorí 'nie' na našu prosbu, musí sa snažiť naplniť si veľmi dôležitú potrebu. Zistíte, čo to je! Možno práve potrebuje empatiu voči tej potrebe, až potom povie áno. Možno existuje iný spôsob, ako naplniť vašu potrebu, o čom sa ešte nehovorilo. Často bývame veľmi pripútaní k svojim stratégiám. Myslíme si, že existuje len jeden spôsob, ako dostať to, čo potrebujeme alebo sa snažíme, aby všetky naše potreby naplnila jedna osoba. Pýtal si sa aj na to, ako by vyzeral dialóg NK medzi dvomi intímnymi partnermi. Povedzme, že konflikt je o niečom takomto: žena sa cíti nešťastná, pretože keď sa vrátila z práce a večerali spolu s manželom, chcela trochu porozumenia vo veľmi frustrujúcej veci, ktorá sa jej stala cez deň. Vyrozprávala mu, čo sa stalo a on reagoval tým, že jej poradil, ako má vyriešiť problém: keď je taká frustrovaná, prečo nedá výpoveď? Teraz sa cíti zranená, pretože jej potreba záujmu a empatie nebola naplnená. Potom si začína hovoriť, čo sa deje. Deje sa to, že on sa nestará o moje problémy. Myslí si, že sa sťažujem. Páči sa mi moja práca, nechcem dať výpoveď! On jednoducho nevie počúvať. A čo sa deje s manželom? Povedala by som, že keď počuje, aká je ona nešťastná alebo frustrovaná v práci, cíti sa smutný. Záleží mu na tom, aby jej bolo dobre; chce, aby sa jej páčil život a nebola taká stresovaná z práce. Keď počuje jej žiadosť o empatiu, myslí si, že jeho úlohou je vyriešiť problém. Keď si myslíme, že sme zodpovední za bolesť toho druhého, alebo že je našou úlohou vyriešiť bolesť, rýchlo nás to zaplaví. Je ťažké počúvať partnerku, ako vyjadruje bolesť, sami sa rozhodneme urobiť niečo, aby sa cítila lepšie. A tak manžel dáva rady, aby zastavil problém. Ale povedzme, že žena úprimne vyjadruje svoje pocity a potreby v NK: 'Keď ťa počujem, ako mi navrhuješ, aby som dala výpoveď, cítim sa zranená, pretože ja v skutočnosti chcem len to, aby si ma vypočul.' Potom vysloví 'spájajúcu prosbu': 'Bol by si ochotný povedať mi, čo si si myslel, keď si ma počúval?' (Ona sa naozaj chce uistiť, že pochopil jej pocit a potrebu, kým prejde k 'akčnej

prosbe.) A jej manžel hovorí: 'Hej, počul som ťa povedať, že som zlý poslucháč. Nech poviem čokoľvek, nikdy to nie je dosť dobré.' Uf! To by mohlo naozaj zabiť konverzáciu. Želám si, aby NK bola taká ľahká, že stačí povedať pocit a potrebu a hej, haj, som vypočutá a potreba je naplnená! Realita je však taká, že väčšina z nás má veľmi zakorenené zvyky. Pravdepodobne je treba viac ako pár kôl nenásilnej komunikácie, aby sa to vyriešilo. V tomto prípade vidíte, že manžel nepočul pocit alebo potrebu na prvý pokus. Počul obvinenie a kritiku. Teraz má manželka dve možnosti na výber. Prvá je vyjadriť svoj pocit a potrebu znovu: 'Nie som presvedčená, že som vyjadrila svoj pocit a potrebu takým spôsobom, že by si mohol počuť, čo sa deje so mnou. Rada by som to skúsila znovu.' A potom to skúsi znovu, kým to aj on nezopakuje. Alebo môže skúsiť druhú možnosť, čo je poskytnúť mu empatiu: 'Cítiš sa rozrušený, pretože by si chcel uznanie za to, že si sa naozaj snažil počúvať ma? Chceš prijatie, aby si vedel, že ťa neodsudzujem?' Ako náhle sa mu dostane určitá empatia v tejto veci, bude vedieť lepšie počúvať jej pocity a potreby bez kritiky alebo odsudzovania. V tej chvíli môže ona vysloviť ďalšiu prosbu, niečo ako: 'Keď ti rozprávam o frustrácii v práci, bol by si ochotný reflektovať to, čo cítim alebo potrebujem?' Ako posledný príklad ti poviem o skúsenosti s NK, ktorú som zažila s mojimi študentmi v štruktúrovanej hierarchii na univerzite. Jedným z mojich cieľov bolo pomôcť študentom súcítne sa napojiť na seba a iných ľudí na svete. Väčšina skupín, ktoré učím, sa zameriava na sociálnu spravodlivosť. Tieto hodiny môžu byť pre študentov i učiteľov veľmi namáhavé. Naša skupina čítala knihu Jonathana Kozola *Amazing Grace (Úžasná Grace)*, ktorá je o deťoch, vyrastajúcich v nesmiernej chudobe v prostredí zamorenom drogami, nezamestnanosťou, toxickým odpadom a kde je málo možností. Raz jedna študentka vyjadrila zlosť na matky, ktoré berú drogy pri deťoch. Okrem toho povedala veľmi rozohnene: 'Ak je niekto závislý, predovšetkým by nemal mať deti.' Nepočula som taký výrok po prvý raz. Často vo mne spustil podráždenosť. Počula som obvinenie v takých výrokoch. Počula som nedostatok súcitu so zápasom závislej matky. Situácia bola zložitejšia, nemohla to tá študentka chápať? Čo som mohla povedať, aby som napravila jej názor na túto vec? Moje akademické vzdelanie ma naučilo zaoberať sa pri vyučovaní myšlienkami a názormi, nie pocitmi. Preto by som odpovedala uvádzaním výskumov, štatistík alebo výzvou, nech sa študentka kriticky zamyslí a zváži širšie okolnosti takýchto prípadov. Keď som sa naučila NK, zistila som, že si môžem vybrať medzi veľmi rôznymi odpoveďami. Čo keby som najprv empatizovala s pocitmi a potrebami za takýmto výrokom? Odhadla som, že študentka cíti veľký smútok a hnev, keď myslí na deti vyrastajúce v takých podmienkach. Veľmi ju to bolelo, pretože by bola rada, keby deti vyrastali v bezpečnom, starostlivom prostredí. Študentka prikývla a zbadala som slzy v jej očiach. Videla som, že obe máme rovnakú potrebu a nebolo na tom čo odsudzovať. Zaujímať sa o telesné a emocionálne zdravie detí je úžasná vec. Už som necítila nutkanie 'opravovať' túto študentku alebo ju

považovať za 'zlú' za to, že vyjadrila svoju potrebu. Ako náhle sme identifikovali jej potrebu, celá skupina sa zapojila do diskusie o iných možnostiach a stratégiách, ktoré by spĺňali potreby detí a ich závislých rodičov. O NK sa dá ešte toľko povedať. Vyzývam tých čitateľov, ktorí by sa chceli dozvedieť o nej viac, aby navštívili stránku Centra pre nenásilnú komunikáciu (<http://www.cnvc.org>). A keďže som vám porozprávala niečo zo svojich skúseností s NK, pozývam čitateľov, aby vyhľadali certifikovaného trénera NL, cvičnú skupinu alebo ďalšiu literatúru a preskúmali tento proces hlbšie. Stránka CNVC obsahuje množstvo informácií, včítane kníh, DVD a článkov, uvádza zmienky o tréningoch a akciách v rozličných oblastiach. Chcem ti poďakovať, Dennis, za pozvanie na tento rozhovor. Skutočne napĺňa moju potrebu prispievať a rozprávať o nenásilnej komunikácii s inými ľuďmi. Rada som sa podelila so svojimi skúsenosťami, ktoré som nadobudla a ktoré sú užitočné a zmysluplné v mojom vlastnom živote.

CJR: Ďakujem, Emily, za tvoje najcennejšie myšlienky. Som si istý, že mnoho našich čitateľov zistí, že sa dajú prakticky využiť pri uskutočňovaní pozitívnych zmien. Možno by sme mohli preskúmať tieto myšlienky ešte raz niekedy inokedy.

Z angl. originálu *Nonviolence begins with speech* preložil PhDr. Ivan Valkovič
Contemporary Justice Review; Vol. 10, No. 1, March 2007, pp. 131–142
ISSN 1028–2580 (print)/ISSN 1477–2248 (online) © 2007 Taylor & Francis

Čakanie na Boha

Kedysi žila jedna pobožná stará pani, ktorá sa modlila každý deň niekoľko hodín. Jedného dňa počula pri modlitbe Boží hlas, ktorý jej oznámil: „Dnes ťa prídem navštíviť.“ Dokážete si predstaviť, aká to pre ňu bola pocta a radosť. Rýchlo začala upratovať a čistiť, aby všetko bolo, ako sa patrí. Vzácnemu hosťovi bolo treba pripraviť aj pohostenie, a tak horúčkovo miesila cesto a piekla zákusky. Keď bola so všetkým hotová, obliekla si sviatočné šaty a netrpezlivo vyzerala Boha. O chvíľu niekto zaklopal na dvere. Stará pani sa ponáhľala ku dverám. Stála za nimi suseda. Vraj by potrebovala štipku soli, pretože jej došla. Pani ju okríkla: „Musíš ma práve teraz zdržiavať s takou hlúposťou? Čakám Boha. Má tu byť každú chvíľu. Príď inokedy.“ A zabuchla prekvapenej susedke dvere pred nosom. Netrvalo dlho a opäť sa ozvalo klopanie. Pani sa rýchlo pozrela do zrkadla, upravila si vlasy a šaty a ponáhľala sa ku dverám. Kto to bude? Nejaký chlapec zababušený v saku, ktoré mu bolo príliš veľké, predával lacné gombíky a mydlo. Stará pani vybuchla: „Teraz čakám Boha – na teba, chlapče, nemám čas. Príď zajtra.“ A zatvorila pred chlapcom dvere. O chvíľu opäť niekto zaklopal. Pani otvorila a uvidela

otrhaného a chorľavého starčeka. „Pani, buďte taká láskavá, dajte mi prosím aspoň kúsok chleba... aj tvrdého,“ prosil. „Ešte to tak! Dajte mi všetci pokoj! Čakám Boha. Zmiznite z môjho prahu!“ nahnevane povedala. Chudák odkrival o dom ďalej a stará pani naďalej netrpezlivo čakala Boha. Hodiny ubiehali a nič sa nedialo. Zotmelo sa, prišla noc, a Boha nikde. Pani bola veľmi sklamaná. Nakoniec si povedala, že už nebude čakať a pôjde si ľahnúť. Na počudovanie hneď zaspala a sníval sa jej sen. V tom sne sa jej zjavil Boh. Povedal: „Dnes som ťa prišiel trikrát navštíviť, a ty si ma ani raz nepozvala ďalej.“

Akcie a podujatia na rok 2011

11 – 12 – 13 februára „PRÁCA s PÁROM a RODINOU“

- kedy, čo a prečo robíme keď máme pracovať s viacerými ako s jedným človekom
- ako fungujú komplexné systémy a ako ich ovplyvňovať systémovo
- ako viesť rozhovor s 2 a viacerými naraz
- vhodné pre všetkých, ktorý nesedia vo svojej práci iba s jedným klientom, ale pracujú, či chcú pracovať aj s jeho partnermi, rodinou, rodičmi, vychošmi, kolegami, manažérmi...

18 – 19 – 20 marca „PRÁCA s DEŤMI a ADOLESCENTMI“

- ako zvládnuť svoje emócie vo vzťahu k deťom a mladým ľuďom
- aké sú špecifiká pomáhajúceho rozhovoru s týmto typom klientely
- ako vytvoríť vzťah a nestratiť dôveru
- rôzne prístupy, rôzne metodiky, pohľady psychoanalýzy, PCA i systemiky

8 – 9 – 10 apríl „PRÁCA s NEDOBROVOĽNÝM KLIENTOM a KLIENTOM v ODPOROM“

- klasika Coachingplus pre fajnšmekrov a tých, ktorí už niečo vedia
- začiatočníci nebojte sa, ukážeme, čo môžete pridať k tomu, čo robíte dobre
- motivačné rozhovory – minimum, kde tu čo to z prístupu zameraného na riešenie
- pre tých, ktorí sa aspoň raz stretli s odborom svojho partnera v rozhovore – nech už je to ktokoľvek

13 – 14 – 15 máj „EFEKTÍVNY POMÁHAJÚCI ROZHOVOR“

- ako byť nielen ticho ale aj empaticky vyjadriť porozumenie, súcit, vnímanú potrebu, túžbu...
- ako nájsť a oceniť to, čo je pre klienta hodnotou, dôvodom, zmyslom...
- ako sa zaujímať, klásť otázky, prehľbovať porozumenie bez toho, aby sme boli násilní
- ako hovoriť s klientom o tom, čo prežívam, potrebujem, čo je dôležité pre mňa

1 – 2 – 3 júl „PRÁCA S EMÓCIAMI“

- ako vyjadriť čo empaticky vnímame
- čo urobiť, ak chceme podporiť klienta v tom, aby prežíval
- čo urobiť, ak chceme neutralizovať silné emočné stavy, ktoré bránia v kontakte
- ako nenásilne hovoriť o vlastnom prežívaní
- pre všetkých, ktorí chcú porozumieť zmyslu a funkciám emócií

to predsa ešte nie je všetko...

... čo vy, ktorí už všetko máte?

... čo vy, ktorým nestačia víkendovky

... čo vy, ktorí chcete viac ako iba workshop...

Máme pre vás tieto správy

Coachingplus a iní (neskôr sa dozviete viac) otvárajú v roku 2011 strednodobý výcvik (niekoľko dní, minimálne okolo 100 hodín) v **MOTIVAČNÝCH**

ROZHOVOROCH pre všetkých, ktorí chcú spoznať a zažiť fázy zmeny a podľa nich intervenovať. Vhodné pre tých, ktorí pracujú s klientmi v odpore v zdravotníctve, sociálnych službách, školstve, ale aj pre manažérov a trénerov a koučov, ktorí okolo seba nemajú iba nadšených spolupracovníkov, ale napriek tomu sa nevzdávajú.

Ešte niečo pre tých, ktorí nechcú byť psychoterapeuti, ale chcú zažiť zážitkový workshop a následnú skupinu **KONCETRATÍVNEJ POHYBOVEJ TERAPIE**. Ide o skupinový proces učenia sa zážitkom na sebe o sebe a vlastných vzťahoch. Primárne je venovaný trénerom manažérskych zručností, koučom, ktorí fungujú s druhými,

manažérom v strese, prosto ľuďom, ktorí pracujú s druhými, ale chceli by aj na sebe.
Zaručená prevencia toho, ako sa nezblázniť.

Prihlášky a bližšie informácie o všetkých podujatiach
Coachingplus na hambalek@coachingplus.org, alebo na
0905323201. Ste vítaní.