



## Pár slov na úvod

Predstavte si že máme 31. 12. 2021. Na čom by ste spoznali, že to bol váš najlepší rok? Čo ste zažili? Čo ste vyskúšali a vyšlo vám to? Aké vzťahy ste rozvinuli, aké prehĺbili, aké zmenili? Ako to všetko zvládlo vaše telo a čo ste mu dopriali? Ako to zvládla vaša myseľ? Ako funguje vaša rodina? Vaša práca? Vaša komunita? A ako sa vy podieľate na tom, že je to také dobré? Čo je vo vašom živote inak? Lepšie? Čo ostalo rovnako dobré ako v minulosti? Čo všetko ste sa v roku 2021 naučili? O sebe? O svete a iných ľuďoch? Aké dobré príbehy žijete? Ak ste tento experiment dočítali až sem, zamyslite sa nad tým, čo si všimnete ako prvé, ak sa budú veci meniť k lepšiemu? A ak vidíte možnosti, čo dobré sa má opakovať a čo by mohlo byť lepšie, zamyslite sa nad tým, ako sa vy môžete stať aktérom vášho života a dobrých zmien v ňom. Ako sa môžete stať tými, ktorí sa rozhodujú a píšú svoj dobrý príbeh v roku 2021? My vám želáme, aby ste to dokázali. To je naše pranie pre rok 2021. A ešte budeme radi, ak aj v roku 2021 budeme súčasťou vášho stávania sa, vášho rozvíjania sa, vašej neustálej premeny v profesionálnom a možno aj osobnom živote. Virtuálne, ale dúfajme, že aj osobne na našich workshopoch, prípadne prostredníctvom našich každomesačných news. V januárovom čísle vás môžu inšpirovať myšlienky o rodinnej terapii v tradícii Murraya Bowena, o všeličom, ale aj o diferenciacii, ktorá sa deje neustále a celý život, ak sa chcete stať autonómnymi a vzťahovými bytosťami. Inšpirovať vás môžu aj praktické princípy, ktoré sa dajú uplatniť pri vzdelávaní a tréňovaní iných a tradične aj praktická (aj on-line ak chcete) aktivita na záver. Tešíme sa na stretnutia s vami a ďakujeme za priazeň v tomto roku. Tím Coachingplus ■

## Obsah

### Rozhovor s Philipom Guerinom ..... 2

Philip Guerin o boweniánskej rodinnej terapii

### Inšpirácia pre prax ..... 7

Ako reflektovať svoje učenie

### Hry a aktivity ..... 12

Ste prepustený

### Akcie a podujatia ..... 13

Webináre a online tréningy

Online webináre

Workshopy



## Rozhovor s Philipom Guerinom

### Philip Guerin o boweniánskej rodinnej terapii



Philip Guerin

Philip J. Guerin, MD je psychiater, rodinný terapeut, autor a zakladateľ Centra pre rodinné učenie sa vo Westchesterskom okrese štátu New York. Napísal niekoľko vplyvných kníh a článkov z oblasti rodinnej terapie, okrem iného *The Evaluation and treatment of marital conflict: A four-stage approach* a *Working with relationship triangles: The one-two-three of psychotherapy*. Rozhovor viedla Ruth Wetherfordová.

**RUTH WETHERFORDOVÁ:** **Tak, dr. Phil Guerin povedzte nám niečo o sebe. Čím v súčasnosti žijete? Ako ste sa dostali k práci s pôvodnou rodinou?**

**PHILIP GUERIN:** Nuž, moja práca s pôvodnou rodinou siaha ďaleko. Mám za sebou 45 rokov praxe. Keď som študoval medicínu na Georgetowne, a to bolo predovšetkým psychoanalytické štúdium, veľa času som venoval psychoanalyticko-psychodynamickému modelom, prenosu. Murrayho Bowena som osobne spoznal, až keď som atestoval, on ma uviedol do práce s pôvodnou rodinou. Celý jeho model je zväčša o práci s pôvodnou rodinou, takže to bol dobrý úvod. V tom čase, keď som ho spoznal, som už bol trochu nespokojný s tým, čomu sa vtedy hovorilo „práca s procesom“ v prenosovom modeli. Ja som chodil na terapiu v rámci výcviku a trochu som pochyboval o tom, nakoľko sa práca s procesom naozaj uskutočňuje. V mojej vlastnej analytickej terapii sa jej veľa pozornosti nedostávalo. A pri práci s pacientmi som videl, že tieto témy mali tendenciu zaspať a nikdy sme sa k nim nevrátili. V dôsledku toho ľudia počas individuálnej terapie často vybalili mnoho negatívnych pocitov k dôležitým objektom a potom boli ponechaní bez priestoru na ich prepracovanie, ostávalo im len držať sa negatívnych nálepiek o blízkych ľuďoch, čo viedlo k veľkému odstupu a obviňovaniu ľudí za ich vlastné neurotické nežiaduce bariéry.

**RW:** **To je bežná sťažnosť ľudí v terapii, ako aj terapeutov. Všetci sa v tom vrtáme, vykopeme chlpatého mamuta - a čo teraz s ním?**

**PG:** Presne. Tak som prišiel na to, že keď sa pokúsime nájsť spôsob, ako dať pôvodnej rodine určitú štruktúru a potom definujeme oblasť, ktorú títo ľudia, ktorých si v sebe nesíme, zaberajú, pozrie-

me sa na kľúčové konfliktné procesy, skraty – na to všetko, čo poznáme z nášho výcviku v terapii rodinných systémov – skutočne môžeme prepracovať niečo z toho procesu s niekým, kto pozná terén. Ja som mal to šťastie, že ma terénom sprevádzal osobne Bowen. A pracovali sme spolu relatívne významne dlhý čas aj na mojej vlastnej pôvodnej rodine. Teda tak som sa k tomu dostal. A zistil som, že to bola naozaj pomoc v mojom osobnom živote. A na druhej strane bolo ťažké to odovzdať ďalším ľuďom tak, aby to bolo významné v ich každodennom živote. Tak som sa musel naučiť neodovzdávať im to priamo, ale nejako to integrovať do symptómov konfliktov vo vzťahu, ktoré sa v terapii vynorili, aby ľudia videli a pochopili, aký to má význam. Nevieť, čo si myslíš te, Ruth, ale ja si myslím, že v našej súčasnej spoločnosti sa málo energie investuje do pôvodnej rodiny ako dôležitého a hodnotného aktíva v živote človeka. Rodina sa natolko fragmentuje, najmä vo viacgeneračných rodinách, že si už dlho myslím, odkedy som v praxi, že ľudia sa akosi sami selektujú, že kto ku mne príde. Takže buď skončím ako terapeut s niekým, kto prichádza s problémom z pôvodnej rodiny alebo s niekým, kto sa o to nejako strašne nezaujíma, skončíme pri jeho symptómoch a možno pracujeme s pôvodnou rodinou len sčasti toho terapeutického procesu.

**RW:** **Ktoré základné koncepty tohto prístupu sa vám páčia a pomáhajú vám usporiadať si pozorovania a pohyb v terapii?**

**PG:** Myslím, že dve veci sú kľúčové, keď máme na mysli klinickú pomoc, totiž že veľa vývinového a/alebo situačného stresu vyplýva z materiálu pôvodnej rodiny. Viete, 15 rokov ste nevideli svoju matku a odrazu má smrteľnú chorobu. Niečo sa stane vášmu bratovi a on príde o prácu – takých situácií sa stáva veľa. A vývinové veci sú tiež zrejme – keď sa niekto ožení alebo vydá, očakáva sa, že presunie svoju lojalitu od rodičov na manželského partnera ako na primárny objekt voľby, ale to ide dosť ťažko. A odrazu je z toho trojuholník, ktorý tam bol, už keď ste boli dieťa – len ste sa narodili do rodiny a ostali ste vtedy visieť niekde medzi matkou a otcom. Takže takéto veci a ich zaradovanie do kontextu väčšej rodiny mi skutočne pomáhajú ako návod na vypracovávanie plánu liečby.

**RW:** **Teda je tu koncept trojuholníka a ďalší koncept je...?**

**PG:** No, myslím, že trojuholník je ten najdôležitejší. Ale keď vidím klinickú situáciu, predpokladám, že sa zakladá na náraste stresu v živote ľudí.

**RW:** **Stres je kľúčový koncept.**

**PG:** Prejavuje sa eskaláciou konfliktov vo vzťahu alebo nejakými telesnými príznakmi, či už opakovanou >



depressiou alebo anxiétou. A tieto veci možno najlepšie pochopiť, keď ich dáte do kontextu rodiny – či už rodiny jadrovej alebo pôvodnej.

**RW:** Vo svojej knihe *Práca s trojuholníkmi vo vzťahoch*, ktorú ste napísali s Fogarty, Fayom a Kautovou, veľmi podrobne opisujete povahu, štruktúru a proces triangulácie. Je to pracovný manuál, ako aplikovať vašu teóriu a myšlienky v praxi. Jedna z vecí, čo v knihe píšete, je že trojuholník nie je trojica. Triáda nie je trojuholník. V čom je podľa vás rozdiel?

**PG:** Myslím, že to rozlišuje Fogarty a kladie to na popredné miesto v zozname vecí, čo musia ľudia vedieť zvládnuť. Znamená to, že trojica sú tri individuálne vzťahy, v ktorých nie je veľa negatívnej reaktivity medzi ľuďmi. Ak veci fungujú, vonku nie je nikto, kto by riešil veci inej dvojice. Alebo v dvojici nie je intenzívny konflikt, od ktorého si tretia osoba dáva odstup. Fogarty o tom hovoril ako o rovnostrannom trojuholníku, v ktorom je pokoj v každom z troch vzťahov. A ak je tam pokoj, môžu sa diať samé dobré veci. Ale trojuholníky a triangulácie sú veľmi naliehavé. Traja ľudia nemusia byť spolu veľmi dlho, aby upadli do triangulácie.

**RW:** Teda vravíte, že termín „trojuholník“ sám o sebe obsahuje nielen všetky dvojice, v ktorých sa nachádzate a v ktorých sa ľudia ovplyvňujú navzájom, ale že je aj nejakým spôsobom dysfunkčný.

**PG:** Hej a to môže jednu osobu vylúčiť. Koncept trojuholníka má v sebe zabudované, že je dysfunkčný a bráni ľuďom v systéme nájsť spôsob, ako odkryť a vyriešiť ťažkosti.

**RW:** Nakoľko používate termín „diferenciácia self“ a ako ho chápete?

**PG:** Diferenciácia self je jedna z tých vecí, čo bol očividne Bowenov originálny koncept. Ostal pri ňom po celú kariéru a bol presvedčený, že je primárne dôležitý, lebo veril, že keď jednotlivci dokážu zvýšiť svoju úroveň diferenciácie – čo konkrétne klinicky znamená, že sú menej emocionálne reaktívni a dokážu si nájsť vlastnú cestu aj napriek problematickým prekážkam – tak všetko zapadne na správne miesto. Symptómy pominú. Funkčnosť vzťahov sa zlepší. Podľa mňa je dosť abstraktný a tak je ťažké udržať na ňom ohnisko pozornosti. A tak som prišiel s myšlienkou, že väčšinou ostávame na takej úrovni diferenciácie, do akej sme sa narodili, akú nám pôvodná rodina umožňuje. Časom môže dosiahnuť určitý pokrok, ale väčšinou tak, že si nájdeme spôsob, ako pracovať v jej rámci a tak zlepšiť svoje priebežné fungovanie. Je to tak trochu fungovanie napriek svojej úrovni diferenciácie.

**RW:** A k tej definícii môžeme pridať vnútornú schopnosť cítiť a myslieť si, čo je pre nás pravdivé, oddelene od tlaku najbližšieho sociálneho prostredia a oddeliť to od donútenia. To potom eliminuje ľudí od dominujúcej moci ostatných. A tá podmnožina, ktorá dokáže byť slobodná a myslieť

a cítiť, čo je pre nich pravdivé, a tým redukovať svoju emocionálnosť, o ktorej ste práve hovorili, tá mi pripomína, že to človek dokáže urobiť, pomaly a postupne počas celého života, ak vie, aké to môže byť alebo aké to je oslobodzujúce. Keď som po prvýkrát u Bowena čítala o diferenciácii self, pomyslela som si: „Aké je to svetlo pre humánnosť, pretože nás to chráni pred prevládajúcou dynamikou moci vo väčšine rodín – že práva a potreby mnohých sa obetujú pre dobro niekoľkých.“ A tento koncept, že sme rovnako oprávnení subjektívne prežívať svoje zážitky, to bolo nové.

**PG:** Myslím, že ste to vyjadrili veľmi trefne a myslím, že ste to vyjadrili aj spôsobom, ktorý je pre ľudí veľmi užitočný. Za tie roky som bol ohromený mocou emocionálnych síl a toho, ako ľahko dokážu premôcť aj tých najlepších zápasníkov, ktorí sa snažia vidieť to z diferenciáčnej perspektívy.

**RW:** Áno, to je pravda.

**PG:** Z rešpektu voči emocionálite kladím určité kvalifikátory na diferenciáciu ako centrálny proces v práci s pôvodnou rodinou. Myslím, že ide aj o to, že ľudia sa radi skrývajú; hovoria o tom, nakoľko sa diferencujú, ale v skutočnosti to nevidia, že? Pri práci, ktorú som urobil so svojou vlastnou rodinou, som zistil, aké ľahké je päť rokov si klamať, že sa diferencuješ, ale potom dostaneš ranu do hlavy a ukáže sa, že vôbec nie. Hral si sa na vlastnom piesočku, ale to nebola diferenciácia.

**RW:** Tak. Nadväzujúc na to, čo ste povedali, že je ľahké myslieť si, že sa diferencujeme, kľúčom k moci tej emocionálnej sily je podľa mňa anxieta. Chystám sa navštíviť svoju rodinu – prečo som taká rozrušená? A je užitočné myslieť na tých dvoch ľuďoch, s ktorými sa cítim najviac rozrušená a prečo, a potom ísť do tých myšlienok. Myslím, že vy by ste to nazvali aplikácia alebo „myšlienkový experiment.“ Aké aplikácie ste používali, čo by mohli pomôcť ľuďom pochopiť, ako o tom premýšľať ešte hlbšie?

**PG:** Nuž, rád používam konkrétne správanie ľudí vo vzťahoch a vyrábam z neho experimenty s určitou modifikáciou vzorca správania. A kým to robíte, všimáte si, čo sa deje vnútorne. A keď začnete byť rozrušená, je to dôležitá informácia. A všimáte si reaktívne správanie na dôležitých ľuďoch vo svojej rodine. Niekedy zistíte, že ich reaktivita bráni vašej schopnosti dokonca aj rozmýšľať.

**RW:** Tak ich požiadate, aby pozorovali.

**PG:** Áno.

**RW:** A pomáhate ľuďom konkrétne identifikovať, čo presne majú pozorovať?

**PG:** Myslíte, akože keď idú domov?

**RW:** Hej, alebo si zavolajú, mailujú, posielajú SMS alebo akýkoľvek kontakt s človekom, ktorý spúšťa ich anxiétu.

**PG:** Hej, alebo aj mimo terapeutického sedenia. >



Pretože na koniec sa často stáva, že pracujete len s jedným človekom.

**RW:** Áno. A ukáže sa, že najlepšie sa pracuje s tými ľuďmi, čo sú otvorení prevziať zodpovednosť za seba, že sa upokojia a chápu, že sa môžu snažiť zmeniť svoju účasť a opakovanie sekvencií interakcie. Žiadate ľudí, aby identifikovali opakujúcu sa ťažkú sekvenciu interakcie, ktorá podnecuje ich anxiu?

**PG:** Nuž, ak pôjdu na návštevu do svojej pôvodnej rodiny, bol by som asi všeobecnejší a nechal by som ich ísť a skúsiť ovládať svoju anxiu a pozorovať, čo vidia okolo seba. A potom by sme sa o tom pozorovaní bavili a možno by sme navrhli niečo, čo by fungovalo v čase – kombináciu listov, telefonátov, ďalších návštev atď. Myslím, že to ľuďom pomáha osvojiť si majstrovstvo a pocít, že sa nemusia tak rozrušiť a báť ísť do vzťahov a meniť svoje reakcie na ťažké interakcie.

**RW:** Vo videu o boweniánskej rodinnej terapii hovoríte, že Bowen sa vysmieval slovu „technika“. Kladiem si teda otázku, máte techniky?

**PG:** Myslím, že v Práci s trojuholníkmi a v niektorých kapitolách, ktorými som prispel do kníh iných ľudí, som uviedol množstvo techník, o ktorých si myslím, že sú pre túto metódu dôležité. Myslím, že ich je sedem. Pravdepodobne si teraz nespomeniem na viac ako tri z nich. Ale určite mám techniky, ktoré považujem za aplikácie pozorovania a teórie fungovania vzťahov.

**RW:** Donald S. Williamson, ktorý napísal Paradox intimity a Betty Carterová a ďalší robia explicitné sekvencie pohybov, aby pomohli ľuďom identifikovať toxický trojuholník a upokojiť sa, všimnúť si opakované vzorce, identifikovať vlastné reakcie na to, čo bolo povedané a potom si stanoviť cieľ vlastnej zmeny v správaní. Potom urobia krok hocijaký malý a metaforický, ale predsa krok smerom k tomu cieľu a referujú, ako im to išlo. Týmto spôsobom sa diferencujete postupne a dúfam, že aj so zmyslom pre humor. Keď ľudia uvoľnia toto enormné množstvo emócie, čo sa však podľa rodinných terapeutov musí udiť mimo rodiny – zranenie, hnev, intenzita – takže po uvoľnení tejto nazhromaždenej emócie je menej tlaku na to, aby sa prejavila v interakciách. Koľko takého emocionálneho uvoľnenia ste zažili, keď používate takto kognitívne orientovanú terapiu?

**PG:** No, myslím, že vo všetkých tých paradoxných spôsoboch, keď požiadate ľudí, aby zapojili svoj kognitívny aparát do práce a pozorovania a experimentovania so vzťahovým procesom, ktorého sú súčasťou, veľmi dramaticky sa objavujú emócie. A ak to bude externé, dúfam, že to bude v kontexte s niekým, kto je kouč alebo terapeut, pretože inak, viete – akurát minulý víkend som videl film, čo bola prehrávka filmu Ženy z roku 1939, v ktorom bola skupina žien okolo Meg Ryanovej, keď prišla na to, že jej manžel má milenkku. Mali rôzne nápady, čo by mala

spraviť a ako zvládnuť svoje rozrušenie. A hoci to bolo trochu sporné z hľadiska užitočnosti, myslím si, že keď sa to vyleje na vášho kouča alebo terapeuta, môže to byť veľmi nápomocné. Vy akosi zneutralizujete tú negatívnu silu a potom sa vrátite do vzťahu, ktorý je toho zdrojom a vyrozprávate si to.

**RW:** Áno.

**PG:** To by bol najlepší výsledok. Ale stále si myslím, že emocionálna zraniteľnosť v každom z nás, ktorá spúšťa naše emocionálne reakcie, je veľmi hlboká. A všetky návrhy, s ktorými prišla Betty alebo Donald a ja, sú spôsoby, ako tomu pomôcť, pomôcť na moment, pomôcť na mesiac – ale v dlhodobom procese života je veľmi ľahké sa vrátiť naspäť k emocionálnej báze a neuvedomiť si to.

Takže to je práca na celý život. Je to však iné, ako byť v terapii po celý život, viete. Myslím, že rozdiel je v tom, že terapia vás viaže k jednotlivcovi, ktorý je terapeutom a že proces prepracovania sa odohráva v tom vzťahu. Na tom nie je nič zlého. Funguje to. Ale keď sa to nevráti naspäť do prirodzených vzťahov vášho systému, bude to mať obmedzený dosah.

**RW:** Áno. V knihe uvádzate, že keď pokrok terapie uviazne, je užitočné hľadať neviditeľné trojuholníky, ktoré môžu zadržiavať správanie človeka v zaseknutí. A spomínate, že niekedy to môže byť individuálny terapeut alebo párový terapeut. Narádzate teda na fakt, že my, terapeuti tiež máme svoju úroveň diferenciacie a niekedy máme tendenciu nadŕžať klientovi alebo pacientovi proti ľuďom, na ktorých sa sťažuje. A aká je to chyba, preto musí terapeut pracovať na vlastnej diferenciacii. Povedzte nám o tom viac.

**PG:** Nuž, myslím, že keď si nevypracujete schopnosť empatizovať s vašim individuálnym pacientom v jeho zápase, schopnosť počuť ho a potvrdiť, že jeho zápas je skutočný a že je oprávnený cítiť svoje pocity, tak nebudete mať príliš veľa pacientov veľmi dlho. To je prvá fáza. A druhá fáza je, no, teraz, keď viete, že tie pocity sú prirodzené a že by ich malo možno 90% ľudí na tejto planéte, no, ako ich dáte do kontextu, ktorý vám pomôže vytvoriť spôsob ich prepracovania s tým človekom? My, terapeuti musíme sledovať tú veľmi jemnú čiaru medzi podporovaním, uznaním a (na druhej strane) poskytovaním nereálnej motivácie na záchranu.

**RW:** To je pravda. Ak chápem vaše stanovisko a potvrdzujem vaše pocity, to ešte neznamená, že súhlasím. Aj ostatní majú svoje stanovisko a to s tým nemá nič spoločné. Neznamená to, že nemôžete zmeniť svoju reakciu.

**PG:** A neznamená to ani, že tá časť vašej reakcie nemá v sebe negatívne nastavenie, viete? To je teda veľká časť problému.

**RW:** Áno. Spomenuli ste, že takéto myslenie vás vedie k otázkam, ktoré pomôžu človeku pochopiť, že ich vlastná interakcia negatívne ovplyvňuje >



ostatných a že si o sebe myslíme, že len nevinne reagujeme na ostatných, ale zabúdame na to, že oni reagujú na nás. Povedzte nám o tom viac.

PG: Nuž, je to ako celý koncept konštruktívnej kritiky. Koľko ľudí dokáže prijímať konštruktívnu kritiku? Myslím si teda, že uvedomovanie si seba a svojich toxických častí, a to, ako spúšťate reakcie ostatných ľudí, je pre terapeuta podstatné, ale je to dôležité aj vo vzťahu, ktorý chce byť lepší, a to ešte chce nejaký výskum a experimentovanie.

RW: Vy ste začali raziť termín genogram, je to tak?

PG: Nuž, hovorí sa to, áno.

RW: Tak nám porozprávajte o genograme a ako vám poslúžil.

PG: Bowen začal používať to, čo volal „rodinný diagram.“ A keď si pozriete jeho písomné práce a počúvate jeho prejavy, nikdy to nezmenil na genogram. Až do smrti hovoril o rodinnom diagrame. Keď som odišiel z Georgetownu a učil som na Einsteinovej lekárskej fakulte doktorandov, štážištov a študentov a podobne, robil som veľa toho, čo ste hovorili, že robil Don Williamson. Mali sme takzvané „VRT skupiny“ – vlastné rodiny terapeutov – čo bol praktický spôsob, ako primat' ľudí, aby sa naučili teóriu a spoznali dopad členov vlastnej rodiny na svoje emocionálne fungovanie. A v tom bola aj seminárna metóda nakresliť genogram na tabuľu. A mne sa zdalo, že stále sa opakuje generačná história. Hovorili sme o intergeneračných trojuholníkoch a bolo úžasné, koľko vecí a vzťahových vzorcov sa opakovalo z generácie na generáciu. Tak mi napadlo, že by to ľudia mohli spoznať a mohli by mať predstavu o svojom vlastnom genograme. Poskytuje vám to štruktúru, kam patríte vo svojom systéme a aké sú vo vašom systéme veľké veci a bloky, kde sú a čo ich poháňa. Myslím, že to bolo veľmi užitočné a je to pravdepodobne jedna z techník alebo štruktúr, ktoré používajú aj ľudia z iných terapeutických prístupov.

RW: Tak, keď ste vytvorili genogram s ľuďmi – či už pracujete s jedným človekom alebo párom či rodinou – pomáha vám to pochopiť rozličné sily, ktoré držia systéme pokope.

PG: Áno.

RW: V Práci s trojuholníkmi píšete: „Na rozdiel od toho, čo si ľudia myslia o blízkosti a odstupe medzi sebou, by sme mali rozlišovať aj iné druhy blízkosti a vzdialenosti. Blízkosť môže byť druh funkčnej vzťahovej väzby. To ľuďom vo vzťahu umožňuje chrániť si hranice a autonómiu v myslení, cítení a konaní, pričom ostávajú osobne navzájom spojení. Alebo blízkosť môže byť reaktívna a poháňaná úzkosťou, akýmsi závislým lipnutím či anxióznou vzťahovou väzbou, ktorá implicitne alebo explicitne vyjadruje: 'Prosím, neopust' ma. Urobím všetko, aby sme ostali spolu. Ak odídeš, stane sa niečo strašné.' Podobne aj vzdialenosť môže byť úmyselným a plánovaným cvičením, ako zvládnuť vývinový alebo vzťahový problém“ (s. 59). Citujem

to, pretože mi to vyskočilo ako veľmi konzistentné s tým, čo o pätnásť rokov neskôr prišlo ako veľmi dôležité ohnisko pozornosti na vzťahovú väzbu a vzorce vzťahovej väzby – bezpečná verzus úzkostná a vyhýbavá. Pretože zastávate to stanovisko, myslím, že keď odhalíme, čo je jadrová vec – a to často vyžaruje z manželstva, ktoré potom tvorí základ jadrovej rodiny – dynamika sa týka napätia súvisiaceho s blízkosťou a vzdialenosťou, so schopnosťou získať prístup k pocitu spojenia čiže „si tam pre mňa?“ Funkčná vzťahová väzba, úzkostná vzťahová väzba, to sú prekurzory tejto novej témy, vzťahovej väzby, o ktorej sa toľko hovorí. Keď pracujete s ľuďmi, ako sa zameriavate na túto vec, na ten zápas v nich, aby našli šťastnú, dostatočne blízku, ale pritom nie pohlcujúcu, dostatočne vzdialenú, ale nie opustenú rovnováhu?

PG: To je veľmi dobrá otázka. A myslím, že keď si uvedomíte, že väčšina vzťahových väzieb, čo majú ľudia s inými ľuďmi, je nejaká odroda neistej vzťahovej väzby, ktorá je ako zamilovanosť – oproti tomu druhu funkčnej vzťahovej väzby, kedy sa k tomu pridáva schopnosť byť otvorený vo svojich pocitoch k tomu druhému človeku. To je rozdiel. A to je koreň k takej intimitate, ktorú všetci hľadáme. Keď ste čítali ten úryvok, pomyslel som si: „Hej, to je celkom dobré. Súhlasím s tým.“ Predtým ste spomínali techniky – jednu z techník býva otázka na proces: „Myslíte si, že to, že je pre vás dôležité byť v spojení s manželom, vychádza z potreby určitej blízkosti, z ktorej máte úžitok obaja v rámci schopnosti byť si intímni a fungovať ako jednotlivci a ako dvojica? Alebo si myslíte, že je to určitá príľnavá snaha skrývať sa za neho alebo v samotnom vzťahu?“ A ona povie: „Mohli by ste to zopakovať?“ Myslím, že ako terapeut máte o tejto téme predstavu a snažíte sa ľudí primat', aby o tom premýšľali. A snažíte sa ľudí primat', aby o tom premýšľali tým, že im kladiete celkom stručné – oveľa stručnejšie ako bola tá predošlá – otázky, aby sa zamerali na to, nakoľko je ich vzťahová väzba poháňaná úzkosťou, strachom zo straty toho druhého, poháňaná snahou o utíšenie toho, čo prežívajú ako kritiku. Myslím, že to môže byť pre ľudí veľmi užitočné. Každý z nás má v tomto ohľade alergiu na niečo iné. Mám na mysli, že niektorí ľudia majú len emocionálnu alergiu na niekoho, kto sa na nich vešia a stále chce mať ich ruku okolo svojich pliec a chce si vymieňať intimitas. Ďalší ľudia majú alergiu na príliš veľkú vzdialenosť a na priveľa vyhýbania, na neschopnosť hovoriť o osobných veciach v samotnom vzťahu. A koľko z toho je poháňané testosterónom verzus estrogénom alebo čímkoľvek? Nemyslím si, že to vieme.

RW: Nie.

PG: Ale už niekoľko desaťročí, stále to je konzistentné s tým, že to je súčasť problému a môže byť aj súčasťou toho, čo pociťujeme ako dobré vo vzťahu. Na oddelení výskumu rodiny na Einsteinovej fakulte sme zvykli argumentovať: „Nevadí, že je to emocionálna fúzia; je to príliš dobrý pocit na to, aby sme to nechali tak!“



**RW:** Ako ste sa vyvíjali odborne a filozoficky od vydania vašej poslednej knihy?

**PG:** No, zapojil som sa do celej kopy vecí, ktoré hlavne súvisia s tým, že som starým otcom 11 vnúčat. A to mi vzalo pohon a energiu na napísanie ďalšej knihy. Ale stojí to za to. Mám na mysli, že deti sú úžasné a sledovať ich – môj najstarší vnuk má už 19 rokov a najmladší 15 mesiacov – keď ich sledujem, stále sa naučím niečo o sebe spôsobom, ktorý je veľmi dôležitý. Ale rozmýšľal som, viete, nie je to zlý nápad, vrátiť sa k tomu.

**RW:** Nosíte si v hlave ďalšiu knihu? A ak áno, čo by bolo poslanstvom tej knihy?

**PG:** Myslím, že myšlienky, čo sú v knihe Vyhodnocovanie a liečba manželského konfliktu, knihe, ktorú sme vydali ešte v '80-tych rokoch, ba dokonca niečo z materiálu, ktorý bol v pôvodnej učebnici, ktorú ste predtým spomínali, sú len čiastočne rozpracované. Myslím, že koncepcie sa najlepšie rozvíjajú, keď ich odskúšate so svojimi študentmi. A to stále robíme, ale nie tak intenzívne a často ako kedysi. V posledných rokoch, ako nastúpil trend riadenej starostlivosti, výcviky akosi atrofuju. Kedysi súperilo päť či šesť škôl a diskusia a aplikácia na klinické situácie tých modelov boli veľmi obohacujúce, veľmi osvetľujúce, veľmi energetizujúce. Keby som venoval čas svojej energie do práce, nie do vnúčat – oni mi pravdepodobne aj tak čoskoro povedia, aby som to urobil – snažil by som sa aplikovať tie modely, ktoré boli vyvinuté koncom '80-tych a začiatkom '90-tych rokov a pozrel by som sa, či to unesú, viete? Pokúsil by som sa nájsť rozdiely medzi verziami intimity a vzťahovej väzby rokov '70-tych a '80-tych a súčasnosťou. Sú tam rozdiely? A aké rozdiely? Mohlo dôjsť k evolúcii, ktorá prináša jemnejšie a ostrejšie modely, ktoré zlepšujú klinické výsledky?

**RW:** A pridali by ste aj integráciu rozličných modelov?

**PG:** Myslím, že pokiaľ sa dajú integrovať, tak určite, hej, absolútne. Myslím, že je to potrebné. A otázka je, ako ich integrovať a čo by bol najmenší spoločný menovateľ? A myslím, že niektoré koncepcie idú dokopy a niektoré nie. A asi neexistuje len jeden spôsob, ako o tom uvažovať. Ego psychológovia majú štruktúrovaný spôsob prístupu k veciam, práve tak ako Minuchin a ďalší mali tiež štruktúrovaný spôsob prístupu k veciam, viete? A myslím si, že analyticko-psychodynamické modely sa skutočne rozvinuli do multi-generačných systémov, či už to je Bowen a Fogarty a ja a Carterová a Monica a všetci tí ľudia, alebo či je to striktnější psychodynamický prístup k veciam

alebo je to Haley a niektorí tí ľudia, čo prišli fakt s úplne novou perspektívou. Takže sem patrí všetko to, čo sa spravilo spoločne v '70-tych a '80-tych rokoch. Myslím, že keby mali ľudia čas a záujem o informácie, viac by sa toho vyvinulo. A ten vývin by zrejme priniesol zjemnenie, ktoré by sa mohli naučiť ľudia, čo robia terapiu, lebo to vyzerá tak, že ľudkovia v terapii teraz dôverujú iba tomu, čo sami zažijú. Rodinná terapia sa niekedy scvrkáva na dávanie rád, viete, z vašej praktickej perspektívy, čo nie je zlé, pokiaľ to nie je to jediné, čo viete. Rád by som sa jedného dňa vrátil k tomu, že ľudia pracovali spoločne, aby definovali modely a vylepšovali ich a robili ich reprodukovateľnými. Možno to už nie je možné v tejto časom drvenej ére, v ktorej teraz sme, ale rád by som to urobil.

**RW:** Mnoho ľudí volá po širšom rozšírení poznania. Napríklad Americká psychologická asociácia hľadá spôsoby, ako vyučovať psychológiu mimo kliník, nemocníc, súkromných poradní a akademických pracovísk za pomoci internetu napríklad. Čo si vy o tom myslíte?

**PG:** Mňa to zaujalo. Myslím, že ľudia v mojom veku sú trochu brzdení technológiou, ale myslím, že to je nesmierne dôležité. Moje deti dokážu s počítačom oveľa viac, ako dokážem ja. A vnúčatá sú na tom ešte lepšie.

**RW:** Súhlasím a som rada, že to počujem. Sú nejaké záverečné myšlienky, ktoré by ste radi povedali prv, než skončíme?

**PG:** No, myslím, že je dôležité zaoberať sa významom práce s pôvodnou rodinou bez toho, aby sme to ľuďom nasilu pchali dolu hrdlom. Dávno sme považovali za dôležité nesnažiť sa vnučovať jeden konkrétny prístup, ale začať odtiaľ, kde klienti cítia bolesť, kde cítia, že ich to tlačí a postupovať tak, aby to predovšetkým pomáhalo odstraňovať ich symptómy – či už je to predpisovanie liekov alebo používanie kognitívnych techník alebo zahrnutie práce s rodinným systémom. A potom pokračovať tak, že spolu s nimi si overíme, čo im dáva zmysel, pretože oni do toho dávajú svoj čas a svoje peniaze, takže by mali mať slovo v tom, na čo sa zameriame a kam sa ich snažíme dostať.

**RW:** To dáva zmysel. Ďakujem pekne. Páčil sa mi náš rozhovor a oceňujem vašu prácu a ochotu podeliť sa o ňu tu teraz s nami.

**PG:** No, ďakujem za otázky.

Copyright © 2012 Psychotherapy.net. All rights reserved. Published November 2012



## Inšpirácia pre prax

### Ako reflektovať svoje učenie

Nech už učíme hocijako, vždy zanechávame na učiacich sa nejaký dopad a vplyv. Ovplynňujeme ich nastavenie mysle a životnú cestu. Preto je pre nás dôležité nachádzať cesty, ktoré pomáhajú takému učeniu, ktoré ľudí zapája a podnecuje k iniciatíve. K tomu vás v našich news pravidelne pozývame. Keď začnete experimentovať s novými nápismi a prístupmi k vyučovaniu hravou formou, tieto pracovné hárky vám môžu pomôcť naplánovať si a pripraviť si vyučovanie, či dobrý tréning a dať odpoveď aj na to, ako ho aj spätne vyhodnotiť.

#### Prístup k ďalšej hodine

Uvažujte (a to aj vo virtuálnej realite programu, ako

ho robiť hravo. (1) buďte veľmi jasní v tom, čo je vašim cieľom; (2) svoju snahu zamerajte na to, aby ste slúžili študentom; (3) štruktúra učenia má zvyšovať výkon; (4) premyslite si, či sú vaše výsledky/výstupy také, aké ste chceli mať a (5) vyučujte tak, aby ste pritom ostali sami sebou, hravo. Teraz si premyslite obsah ďalšej hodiny - jej cieľ, študentov, plánovaných výsledkov, aktivít (štruktúr), domén a úrovni učenia, ako aj vyhodnocovania pokroku - aby ste mohli tieto úvahy previesť do praxe. Ako by ste uviedli ďalšiu lekciu kolegovi? Buďte jasní, špecifickí a explicitne vyjadrite, ako integrujete nasledovné elementy do svojej hodiny:

Cieľ	Sem napíšte 'príbeh' vašej hodiny:
Žiaci	
Štruktúra	
Výsledky	
Štýl	

Potom si pri príprave, realizácii a reflexii hodiny robte poznámky o nasledovnom:

Pri plánovaní ...	Pri príprave ...	Pri vyučovaní ...	Pri reflexii ...
Čo zamýšľate urobiť na tejto hodine? Prečo je to dôležité? Čo to činí dôležitým? Aký osov z toho budú mať žiaci, organizácia a spoločnosť? Čo vás na tom vzrušuje?	Ako si predstavujete, že bude hodina odvíjať? Kto urobí čo, kedy, s akými nástrojmi, ako dlho a prečo? Ako budete "čítať" hodinu a podporovať žiakov?	Čo cítite a čo pozorujete? Čo je efektívne, čo by ste zmenili? Aké otázky a možnosti aplikácie vám prichádzajú na um?	Aké výsledky mala hodina pre vás a pre žiakov? Zodpovedajú výsledky vašim očakávaniam? Priniesla vám hodina novú energiu alebo vás unavila? Čím to? Čo ďalej?



### Služba študentom

Teraz si premyslite, čo viete o svojich študentoch: Kto sú to? Čo vedia, potrebujú a očakávajú? Čím môžu prispieť oni sami? Nakolko budú chcieť prispieť? Ako by sa mohli naučiť čo najviac? Ako vyzerá úspech z ich

uhla pohľadu? Ako ich mienite zapojiť, povzbudiť a inšpirovať, aby sa učili spolu s vami? Porozmýšľajte najprv, čo viete, alebo čo si myslíte, že viete o študentoch. Aké majú vzdelanie, pracovné a životné skúsenosti, alebo čo vám o nich hovorí vaša intuícia?

Sem napíšte 'príbeh' o tom, kto sú vaši študenti. Napíšte toľko atribútov, koľko vás len napadne.

Teraz porozmýšľajte o svojom 'príbehu.' Ktorý z výrokov alebo atribútov je podľa vás určite pravdivý? Platia v každej triede na každého žiaka? Ktorý z výrokov, alebo atribútov, čo ste napísali, môže vyplývať z vašich predpokladov, presvedčení, hodnôt alebo azda predsudkov? (Naša myseľ nás často klame a veríme, že naše minulé skúsenosti - v tomto prípade skúsenosti so študentmi - spoľahlivo vedú k predpovedaniu budúcich.) Pouvažujte čo iné by mohla byť pravda, alebo možnosť, čo sa týka vašich študentov. Je presný opak niektorého z výrokov alebo atribútov na vašom zozname rovnako pravdivý? Ide o to zachovať si zvedavosť, byť prítomný a otvorený aj iným možnostiam, ako vám prišli pôvodne na myseľ. Niektorí študenti môžu byť takí, ako si myslíme, ale

vedomosti, životné príbehy a skúsenosti, potreby, očakávania a postoje iných sa môžu veľmi líšiť. A čo je dôležitejšie, síce môžeme rýchlo rozoznať horlivých, vševediacich, reptajúcich a zabávačov (medzi inými), možno budeme musieť byť pozornejší a aktívnejší pri spoznávaní ostatných študentov. A nech už spočiatku vnímame žiakov akokoľvek, stojí za to zvážiť celú komplexnú sieť možných príčin toho, ako sa správajú a ukazujú na našej hodine. Aké kroky môžete podniknúť, aby ste lepšie spoznali svojich študentov a mohli im tak lepšie poslúžiť? Čo môžete urobiť pred, počas a po hodine?

Pri plánovaní ...	Pri príprave ...	Pri vyučovaní ...	Pri reflexii ...
Čo ste čítali alebo počuli o študentoch v podobných triedach alebo o skupine, s ktorou budete pracovať? Boli tieto informácie systematické alebo náhodné? Čo ešte by mohlo byť nápomocné vedieť?	Ako by ste mohli iniciovať úvod, zoznámenie a rozhovor o tom, čo je pre nich dôležité? Ako súvisí téma hodiny s ich prácou a životom? Ako by mohla mať hodina pre nich zmysel?	Budujte osobné spojenie so študentmi a dávajte pozor, akú majú energiu, emócie, angažovanosť. Často sa zastavujte a overujte si u nich, či rozumejú. Pomáhajte všetkým, aby cítili spolupatričnosť a záujem.	Odchádzali študenti po hodine energetickejši, inšpirovaní, chceli viac? Každý sa cítil naozaj ocenený za to, čím prispel? Čo ste zistili o svojich študentoch?





### Štruktúra vyučovacej hodiny

Ako môže jasná štruktúra hodiny najlepšie podporiť pozornosť, angažovanosť, aktivitu a výkon vašich žiakov v triednych aktivitách - a napokon ako môže umožniť študentom, aby sa spoločne podieľali na tr-

valých výsledkoch? Venujte čas úvahe, aké štruktúry - spôsoby organizovania obsahu, aktivít, načasovania, priebehu a členenia na podskupiny atď. - môžete mať na hodine pod kontrolou.

Sem napíšte toľko rôznych druhov štruktúr, koľko vám len príde na um - takých, ktoré mali úspech na predošlých hodinách, aj takých, ktoré musíte ešte vyskúšať:

Pri plánovaní, príprave a realizácii ďalšej hodiny a reflexii o tom, aké štruktúry mali vplyv na učenie sa, si robte nasledovné poznámky:

Pri plánovaní ...	Pri príprave ...	Pri vyučovaní ...	Pri reflexii ...
Ako môže štruktúra a aktivita žiakov podporiť vaše úmysly na hodine? Aké nové štruktúry vytváranie skupiniek a interakcií stoja za vyskúšanie?	Ako prepojíte každý kúsok vyučovania s 'celým obrazom'? Čo pomôže žiakom, aby sa cítili voľne pri prispievaní do aktivít triedy? Čo podporí kreativitu a jej aplikovanie do praxe?	Akí zapojení a produktívni sú študenti? Všetci sú aktívni? Každému je jasný cieľ, logika priebehu aktivity? Aké nové štruktúry môžu ešte viac povzbudiť pozornosť žiakov?	Pomáhajú štruktúry spolu vytvárať naozaj zmysluplné výsledky? Pôsobia vami zvolené štruktúry tak, ako ste zamýšľali? Čo ešte by mohlo byť možné pri iných štruktúrach?
			➤



### Prehľad výstupov

Ako budete vedieť povedať, či alebo v akom rozsahu priniesla hodina študentom aj vám také výsledky, ktoré ste mali na mysli? A aká je hodnota a význam

týchto výstupov pre prácu a život vašich študentov? Venujte čas úvahe, nakoľko dokážete ovplyvniť alebo merať výsledky, ktoré hodina prináša vzhľadom na vami stanovené zámery a očakávania.

Sem napíšte možné a dôležité výsledky: vedomosti, zručnosti, postoje, poznatky, nové spôsoby pristupovania k problémom a rozhodovaniu, výkon v práci, väčšia kolektívna kapacita vyriešiť výzvy organizácie alebo spoločnosti:

Pri plánovaní, príprave a realizácii hodiny, ako aj reflexii naplnenia cieľov a zamerania na študentov si robte nasledujúce poznámky:

Pri plánovaní ...	Pri príprave ...	Pri realizácii hodiny ...	Pri reflexii ...
Aké dôležité výstupy môže hodina priniesť každému študentovi, triede, organizácii a spoločnosti? Čo je pre všetkých zúčastnených dôležité a zmysluplné?	Aké výkony majú vaši žiaci podávať v dôsledku tejto hodiny? Čo triedu 'potiahne' dopredu k ešte väčším výkonom? Čo preto urobíte vy?	Na akú formu spätnej väzby reagujú žiaci najlepšie? Ako môžete podporiť reflexiu v priebehu akcie a nej? V čom vidia žiaci najväčšiu hodnotu?	Akým spôsobom podľa vás demonštrovali žiaci výstupy svojho učenia a hodnôt na hodine? Ako ich možno podporiť pri osvojovaní si nových postojov v práci i v živote?
			➤



### Reflexia vyučovania

Keď ste hodinu naplánovali, pripravili a odučili azda hravejšie a autentickéjšie ako predtým, čo vás táto skúsenosť naučila - a akými novými smermi sa chcete

vydat? Čo ste zistili o sebe? Aké nové emócie, myšlienky, činy ste zažili pri vyučovaní poslednej hodiny? V čom ste boli najlepší a najefektívnejší?

Začnite vymenovaním emócií, ktoré ste prežívali počas hodiny, zamerajte sa na tie, čo boli nové a neočakávané. Pridajte aj myšlienky a poznatky. Pouvažujte, čo tieto zážitky pre vás znamenajú.

Buďte k sebe láskaví a 'pohrajte sa' s novými prístupmi - ale dotiahnite to do konca. Ako budete plánovať, pripravovať a vyučovať ďalšie svoje hodiny?

Pri plánovaní ...	Pri príprave ...	Pri vyučovaní ...	Pri reflexii ...
Aký prístup alebo štýl vyučovania vám najviac sedí? Ako môžete využiť svoju intuíciu, talent a vášeň pri vyučovaní? Ako to vyzerá, keď ste hraví?	Majte na pamäti cieľ, zamerajte sa na študentov a štruktúru učenia, keď si pripravujete hodinu: ako pridáte čo najväčšiu hodnotu svojim jedinečným spôsobom?	Ako by bolo možné uvoľniť triedu a zapojiť ju do toho, aby sa učila aktívne, osobne a zmysluplne? Aký mix príbehov, príkladov a výziev by vám najviac 'sedel'?	Požiadajte o spätnú väzbu a počúvajte ju s otvorenou myslou. Najlepší spôsob, ako si nájsť svoj štýl, ktorý vám sedí a je aj efektívny, je počúvať 'pri hre' svoju intuíciu.



## Hry a aktivity

### Ste prepustený

Hodnotenie interpersonálneho správania je ťažká úloha. A je to ešte ťažšie a nepríjemnejšie, ak má vaše hodnotenie vážne dôsledky. V tejto tímovej aktivite sa účastníci rozhodujú, či prepustiť človeka kvôli tomu, že neprispieva do skupinovej diskusie. Táto aktivita sa radí medzi Živé on-line učebné aktivity (ŽOUA). Môžete ju primerane upraviť a realizovať v rámci tréningových aktivít.

### Prehľad

Účastníci sa rozdelia na diskutérov a pozorovateľov. Diskusná skupina preberá dôležitú tému a pozorovatelia sledujú správanie rozličných diskutérov. Konverzácia sa ukončí po troch minútach a každý účastník tajne určí toho člena skupiny, ktorého treba vyhodit', pretože málo prispel do diskusie.

### Cieľ

Skúmať dopad výberu adepta na prepustenie.

Účastníci, čas a pomôcky

Minimum: 8, maximum: Akýkoľvek počet, optimum: 10 až 15, čas: 10 až 15 minút, pomôcky: papier a perá alebo ceruzky

### Priebeh

- **Zorganizujte diskusnú skupinu.** Náhodne vyberte päť účastníkov, ktorí budú diskutovať. Nazvite ich diskutéri.
- **Určte pozorovateľov.** Ďalších účastníkov požiadajte, aby individuálne pozorovali diskusiu. Požiadajte ich, aby z času na čas zamerali svoju pozornosť na rozličných diskutérov.
- **Zadajte pozorovateľom úlohu.** Inštruujte pozorovateľov, aby počúvali diskusiu a sledovali, ako každý z diskutérov prispieva do diskusie. Povzbudte pozorovateľov, aby si robili poznámky (ale neukazovali ich nikomu).
- **Zadajte diskutérovi úlohu.** Oznamte vhodnú tému do diskusie, uistite sa, či sa týka cieľa vý-

cviku. Povedzte diskutérovi, aby sa rozprávali o tejto téme a dospeli k spoločnému záveru.

- **Začnite diskusiu.** Pripomeňte diskutérovi a pozorovateľom ich úlohu. Spustite stopky a merajte čas diskusie.
- **Zastavte diskusiu.** Po 3 minútach (alebo inej vhodnej dobe) natvrdo ukončíte diskusiu. Uistite diskutérov, že nezáleží na tom, či ju dokončili.
- **Zadajte hodnotenie.** Požiadajte všetkých účastníkov (diskutérov aj pozorovateľov), aby pracovali tajne a nezávisle. Požiadajte ich, aby si spomenuli, koľko každý člen diskusnej skupiny prispel do diskusie.
- **Vyberte účastníka diskusie, ktorý bude prepustený.** Každý nech si premyslí, ktorý z diskutérov najmenej prispel k úspechu diskusie. Každý pozorovateľ i diskutér tajne odovzdá facilitátorovi správu, koho treba vyhodit'.
- **Oznamte výsledky.** Identifikujte meno vyhodenej osoby.

### Vyhodnotenie

Prediskutujte aktivitu. Použite nasledovné typy otázok na štruktúrovanie hodnotiacej diskusie:

- Čo myslíte, ako sa cíti človek, ktorý bol vyhodnený?
- Čo myslíte, ako sa cítia tí, čo ho navrhli vyhodit'?
- Pre koho bolo toto hodnotenie ľahšie: pre členov diskusnej skupiny alebo pre pozorovateľov?
- Bolo pre vás ľahké objektívne posúdiť hodnotu príspevku jednotlivých ľudí do diskusie?
- Zamenili ste si množstvo slov s hodnotou príspevku do diskusie?
- Bolo možné, že člen diskusnej skupiny, ktorý po celý čas mlčal, prispel do diskusie?
- Aké kritériá ste použili na vyhodnotenie príspevkov do diskusie u rôznych členov?

Pokračujte v debata prirovnávaním tejto aktivity k skutočným udalostiam na pracovisku. ■



## 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](http://www.coachingplus.org)

#### Rozvoj tímov a tímovej spolupráce

Na jeseň 2020 vám Coachingplus ponúka 5 dielov novej webcastovej série. Všetky časti z cyklu „Rozvoj tímov a tímovej spolupráce“ sú venované téme a prostredníctvom slajdov, reflexie a rozhovorov s našimi hosťami, Števkou Hrivňákovou, Jožom Stopkom a Zuzanou Zimovou sa môžete zoznámiť s know how, ktoré vám pomôže transformovať alebo obohatiť vašu prácu s tímami nech už pracujete ako manažér, ste členom tímu, alebo tímy sprevádzate ako externý konzultant (kouč, lektor, facilitátor, supervízor...)

#### Rozvod a čo ďalej...

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

#### Práca s emóciami v poradenskom (terapeutickom, koučovacom, 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 webináre

#### 11. - 12. január 2021, Oba dni od 18:00 do 20:00 hod PRÁCA S PÁROM A RODINOU

Pracujete s párom? Partnerskými, rodičovskými, súrodeneckými... Alebo je vaším klientom dokonca celá rodina? Dyadické aj komplexné systémy majú svoje špecifiká a práca s nimi si kladie oveľa väčšie nároky v každej z fáz terapeutického, či poradenského procesu. Tento workshop má za cieľ sprostredkovať vám interaktívnu formou základné východiská, ciele a metódy, ktoré môžeme používať v kontexte práce s partnermi v kríze, alebo pri spoločnej práci s celou rodinou. Prostredníctvom minilekcií, videí a krátkych cvičení v podskupinách získate náhľad aj zážitok pre prax.

Cena dvoch dvojhodinových webinárov je 40 eur. Webinár sa bude odohrávať v prostredí zoom. V prípade záujmu kontaktujte našu kolegyňu Zuzku Miháľkovú pre bližšie info na adrese [mihalkova@coachingplus.org](mailto:mihalkova@coachingplus.org) >



**17. február 2021**  
**DYNAMIKA VZŤAHOVEJ VÄZBY V DOSPELOSTI**

**Webinár s Unou McCluskey**

V spolupráci na webinároch s Unou pokračujeme aj v roku 2021.

Dr Una McCluskey, psychoanalytická a organizačná konzultantka v našom webinári predstaví model pre psychoterapeutickú a poradenskú prax, organizačný rozvoj a rozvoj lídrov, ktorý je založený na teórii vzťahovej väzby. Cieľom webinára bude skúmať to, ako sme ako ľudia (pomáhajúci odborníci) v interakciách a ako môžu byť naše interakcie spoluutvárané a rámcované cieľom, ktorý je upravený empatickým vyladovaním.

Webinár je zároveň úvodom do workshopu s Unou McCluskey, ktorý organizujeme 1. - 2. júna 2021, viac sa dozviete na našej web stránke <https://www.coachingplus.org/pomoc-a-vztah-Una-McCluskey.php>

**23. február 2021, 18:00 - 20:00, ZOOM**  
**KONFLIKT V SKUPINE A TÍME**

**8. - 9. marec , 18:30 - 20:00 ZOOM**  
**POSÚDENIE MIERY BEZPEČIA V RODINE PRI ASISTOVANOM KONTAKTE**

**17. marec 2021, 18:00 - 20:00, ZOOM**  
**MOTIVÁCIA RODIČOV PRE SPOLUPRÁCU**

**13. APRÍL 2021, 18:00 - 20:00, ZOOM**  
**KOMUNIKÁCIA S PASÍVNÝM KLIENTOM V ODPORE**

Viac informácií o webinároch a webcastoch

<https://coachingplus.org/webinars.html>

## Workshopy

**4. - 5. február 2021 od 9:00 do 16:00**  
**SUPERVÍZNY A METODICKÝ WEBINÁR K TÉME MOTIVAČNÉ ROZHOVORY - (workshop online)**

Zámerom workshopu je prehĺbiť si vedomosti, zručnosti a základné postoje motivačných rozhovorov a supervidovať poradenskú/terapeutickú prax. Workshop je vhodný pre všetkých, ktorí absolvovali aspoň základný kurz v motivačných rozhovoroch, alebo 6 dňový tréning, alebo boli frekventanti nášho výcviku IPMZ

Ciele webinára:

- prehĺbené zručnosti motivačných rozhovorov (otvorené otázky, afirmatívne výroky, reflexie, sumarizácie)
- jasný obrázok o spôsoboch a stratégiách, ktoré rozvíjajú u klienta jazyk zmeny (túžba, schopnosti, potreby, -zodpovednosť, akcia, záväzok, kroky)
- supervidované nahrávky svojej praxe, zážitok ukážok MI práce a supervízie v reálnom čase
- uchopené špecifiká diagnostiky rôznych štádií zmeny podľa MI a transteoretického modelu
- rozvinuté špecifiká intervencií v každom štádiu

**8. - 9. apríl 2021**  
**SUPERVÍZIA SUPERVÍZOROV A INÝCH POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ**

Zámerom workshopu je vytvoriť priestor na reflexiu a supervíziu vašich prípadov v individuálnom aj skupinovom formáte a zároveň priestor pre skvalitnenie vašich supervíznych (ale aj poradenských, koučovacích, či iných profesionálnych zručností) prostredníctvom mini lekcí, diskusií, video ukážok a vzájomného zdieľania. Workshop je vhodný pre odborníkov/odborničky, ktoré absolvovali supervízne vzdelávanie, prípadne komplexné vzdelávanie v iných pomáhajúcich profesiách a majú záujem reflektovať svoju prax. >



#### Program

- supervízia v skupine a jej špecifiká (ukážky, diskusie, teória)
- supervízia tímu v organizácii (prípadové štúdie)
- špecifiká supervízie jednotlivých pomáhajúcich profesií (psychoterapia, koučovanie, mediácia, sociálna práca, poradenská psychológia)

1. - 2. jún 2021

#### Pomoc a vzťah - Dynamika vzťahovej väzby v pomáhajúcich profesiách Workshop s Unou McCluskey

Coachingplus v roku 2020 pre vás pripravilo unikátnu možnosť zúčastniť sa dvojdnového 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 vedený, v rámci možnosti, interaktívnym spôsobom. Cena workshopu je 240 Eur. Pri zaplatení do konca mája 2021 je zľava 30 Eur.

2021

#### Masterclass so Sandrou Wilson MENTORING A SUPERVÍZIA KOUČOVANIA

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

Pre koho je workshop určený?

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

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

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

Viac informácií a prihlášky na workshopy

<https://coachingplus.org/workshops.html>

Coachingplus  
Cabanova 42  
841 02 Bratislava

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

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