



Pár slov na úvod

Párová práca nie je ľahká. Vyžaduje si špecifické vedomosti, ešte špecifickejšie zručnosti a špecifický terapeutický postoj. V tomto čísle našich news si môžete prečítať rozhovor s dvoma významnými párovými terapeutmi - a zároveň životnými partnermi Ellyn Baderovou a Petrom Pearsonom. Supervízia nie je ľahká. Vyžaduje si špecifické vedomosti, ešte špecifickejšie zručnosti a špecifický postoj supervízora. V tomto čísle sa môžete inšpirovať jednou supervíznou aktivitou a pritom nemusíte byť supervízori. Učiť efektívnu komunikáciu na pracovisku nie je vždy ľahké. Vyžaduje si... ved' viete. A preto si v sekcii „Hry a aktivity“ môžete nájsť cvičenia, ktoré vám môžu pomôcť učiť túto zručnosť. Sú najmä o spätnej väzbe a ako ju dávať dialogicky. Dialóg je naša hodnota a aj prostredníctvom týchto news sa snažíme otvárať vnútorný a hľadám niekedy aj interpersonálny dialóg s vami. O vás, o vašich klientoch, o vašej práci. Ďakujeme za priazeň. ■

Obsah

Rozhovor s Ellyn Baderovou a Petrom Pearsonom ... 2

Párová terapia očami expertov

Inšpirácia pre prax ... 9

Reflexívne písanie od Liz Fordovej

Hry a aktivity ... 10

Cvičenie 1. Súčasný najsilnejší dojem

Cvičenie 2. Spättná väzba: Oceňujem...

Cvičenie 3. Spättná väzba - štart, stop, pokračovanie

Akcie a podujatia ... 12

Webinára a online tréningy

Webcasty

Online webinára



Rozhovor s Ellyn Baderovou a Petrom Pearsonom

Párová terapia očami expertov



Ellyn Baderová



Peter Pearson

Dnes vám v interview predstavíme dr. Ellyn Baderovú a jej manžela dr. Petra Pearsona. Oba sú veľmi vážení pároví terapeuti, známi svojím vývinovým modelom párovej terapie. Sú autormi kníh „Neklam mi“ a „Hľadanie mýtického partnera“. Prvá z nich je o tom, ako čeliť pravde a vytvoriť si láskyplné manželstvo. Druhá je určená terapeutom a obsahuje spomínaný vývinový model párovej terapie. Táto kniha dostala aj cenu Clarka Vincenta za významný príspevok k manželskej terapii. Oba sú okrem odborných kruhov známi aj medzi laikmi, pretože popularizujú rôzne témy párového spolužitia - v tlači, rádiu i televízii, ako na príklad v New York Times, NPR Today Show, dokonca aj v Oprah Magazine. Moderátorkou rozhovoru je Sue Marriottová. Východiskom prístupu k práci s pámi je vývinový model párovej terapie Ellyn Baderovej a Petra Pearsona. Prístup poskytuje štruktúru a pomáha párom identifikovať vývinové úlohy alebo rozličné štádiá, ktorými vo vzťahoch prechádzame. Párom, ktoré sa dostanú do slepej uličky, ponúka niekoľko špecifických vývinových intervencií. Dr. Baderová a dr. Pearson založili aj Párovú inštitútu, plný zaujímavých výcvikov, ako je napríklad výcvik pre páry, ktoré nie sú partnerské, ale spolu podnikajú a samozrejme špecializovaný výcvik pre párových terapeutov.

SUE: Ahojte všetci, veľmi sa teším, že vám dnes môžem predstaviť dr. Ellyn Baderovú a dr. Petra Pearsona. Kde ste momentálne?

ELLYN: Menlo Park v Kalifornii.

S: Ďakujem, že ste sa so mnou spojili a jedna z vecí, ktorým sa chcem venovať hneď v úvode je, že vy dvaja často rozprávate o pároch a párovej práci nie celkom bežným spôsobom a často hovoríte o diferenciacii. Nevadilo by vám teda, keby sme začali tým, čo tým myslíte, keď hovoríte o diferenciacii v párovom vzťahu?

E: Iste. Rada, a keď sa o tom rozprávame, tiež sa treba uistiť, že vaši poslucháči si to nepomýlia s individuáciou, čo sa často stáva. Ale diferenciacia... jeden spôsob, ako ju chápať, je ako diskogula s tými zrkadielkami. Každý z nás má toľko rozličných faziet, čo

si myslíme, čo cítime, čo si želáme, po čom túžime a keď je pár spolu dlhšie, ak partneri rastú, ak sa ich vzťah rozvíja, tá diskogula sa točí a my si navzájom ukazujeme rôzne časti seba, tie rôzne fazety, ktoré sú v konkrétnom momente vpredu. Hej a to udržiava vzťah nažive. Keď však poviem Petrovi, čo si želim, čo chcem alebo po čom túžim a on chce niečo úplne iné, to nás privedie k nevyhnutnému konfliktu a potrebe vedieť konflikt zvládnuť. A k schopnosti ustáť napätie, ktoré vznikne, keď partneri chcú niečo odlišné. Namiesto toho, aby ich rozdiel nalakal, môže sa stať oživením, ak ľudia dokážu zvládnuť napätie a ostať v ňom.

S: Keďže vás tu máme oboch ako expertov na párovú terapiu, ale aj ako expertov jedného na druhého, mohli by ste nám povedať príklad toho, o čom hovoríte? Ako by to vyzeralo medzi vami dvomi?

E: (smiech) No toto je, viete, toto je reálna vec, veru.

PETER: To je zaujímavé. Keď sme sa s Ellyn po prvý krát stretli, prv než sme spolu začali bývať, boli veci dosť v poriadku, lebo keď ona mala prísť ku mne, najprv som upratol. Ale keď sme začali spolu bývať, čoskoro sa ukázalo, že ja mám oveľa väčšiu toleranciu vizuálneho neporiadku ako Ellyn. Ona by to tak nepovedala...

E: Ja by som povedala, že máš rád neporiadok a dokážeš žiť v neporiadku, ale ja nie.

P: Že ty si prasiatko, viete, čo má zlý deň, a to je príklad rozdielu. Ale dovoľte mi spýtať sa, Sue, chceli by ste byť vydatá za človeka, čo je vašim klonom?

S: Och, nie. Absolútne nie.

P: Ani ja. Napokon, to hovorí väčšina ľudí.

S: Ale môžeme sa vrátiť k tomu poriadku. Hovorili ste o schopnosti vydržať napätie a dáme čitateľom príklad? Viem, že sa to asi nedá vyriešiť tak, aby sa to nikdy nestalo, aby neboli problémy, ale ako sa to dá zvládnuť?

E: Predovšetkým si povedzme, že nám trvalo niekoľko rokov, kým sme na to prišli.

P: Trápne, ale trvalo to dlho. >



E: Boli sme mladí, keď sme sa dali dokopy, takže naša úroveň diferenciácie nebola taká ako dnes, ale to si často žiada aj veľa experimentovania. Skúšali sme veľa vecí, ako napríklad upratovačku a spoločné upratovanie a viete...

P: Zavolali sme pani na upratovanie a všetko, čo sme skúšali, dobrá správa je, že všetko, čo sme skúšali, chvíľku fungovalo. A potom to zlyhalo. Tak sme zavolali upratovačku a čoskoro sa ukázalo, že musíme volať upratovačku každý deň. Potom sme si povedali, že to skúsime ináč. Ja sa budem starať len o jednu miestnosť. Ja budem zodpovedný za udržiavanie jednej miestnosti. Aké ťažké by to bolo? No, aj to trvalo niekoľko týždňov. Potom sme si povedali, čo keby sme vyskúšali niečo ako vernostný systém? Keď upračeš jednu izbu alebo celý dom, môžeš nazbierať body a keď budeš mať dost bodov, môžeš ich zameniť za nejakú odmenu. Aj to chvíľu fungovalo. A potom to zlyhalo. Zdá sa, že všetko, čo sme spravili, najprv fungovalo a potom to zlyhalo.

E: No, fungovalo to a niečo z toho sa dalo preniesť do ďalšieho pokusu.

P: A potom, jedného dňa som prišiel domov a povedal som si, OK, dobre, Ellyn má rada upratovaný dom, tak ja začnem odkladať. Poobzeral som sa po dome a zdal sa mi dost rozhádzaný. Poodkladal som pár vecí a keď Ellyn prišla domov, povedala, ty si tuším začal upratovať. Keď to robíš, ja sa cítim byť milovaná a ošetrovaná a podporená a ja som len čakal, kedy si vyzuje aj druhú topánku. A ona povedala, je to ako, že si môžem vydýchnuť, keď prídem domov. Môžem sa cítiť tak dobre, keď prídem domov a je tu útulne, je to naozaj ako útočisko. Vážne. Ja som povedal, akože och, pozri, moje topánky, tu, ako sa tam dostali tvoje topánky? A ja som ich odložil a ona vraví, ja sa cítim taká milovaná, keď to robíš! Dvere sú otvorené, aha, tak som zavrel dvere. A ukázalo sa, že keď mi Ellyn dá pohladenie, potvrdenie za to, že som niečo urobil, ja z toho žijem. Ellyn sa páčia skutky. Nemusíš mi každý deň hovoriť, že ma miluješ, len udržiavaj doma poriadok, urob to, čo povieš a ja budem šťastná ako blcha. Ľudia majú tendenciu dať si navzájom to, čo chcú a tak som predtým chodil po dome a vrazil som Ellyn, aká je úžasná, že sa stará o domácnosť, odkladá veci, to sme sa však míňali. Bol to naozaj pokus a omyl. Ani dnes to nie je dokonalé, ale určite je to oveľa lepšie.

s: **To je úžasné, takýto príklad zo života, lebo každý, kto to počuje, sa v tom môže nájsť, je mu to známe. Ale jedna z vecí, čo som si hned všimla, je humor medzi vami dvomi a taká ľahkosť. Viem si predstaviť, že to je jedna z vecí, ktoré nás chránia pred dysreguláciou. Viete, že si prehadzujete lopťičku a nie je tu ani víťaz, ani porazený na konci. Našli ste „my“.**

E: A veľa ďalších vecí, ktoré sú dôležité! Napríklad keď si uvedomím, že mu môžem povedať, je to v poriadku, ak ťa teraz môžem dirigovať 20 alebo 30 minút a on súhlasí a ja mu potom môžem povedať, čo presne som chcela upratať. To bolo veľmi dôležité.

s: **To je fantastické. To je fantastické.**

E: On to robí pravidelne a ...

P: Ona si len myslí, že to je 20 alebo 30 minút.

s: **(smeje sa)**

E: ... cez vikendy.

s: **Peter, vy ste sa ma spýtali, či by som chcela byť vo vzťahu sama so sebou. Znie to, ako by sme ty a ja boli vo vzťahu, akoby som tak trochu bola vo vzťahu sama so sebou.**

E: Dvere máme otvorené.

s: **A poriadok okolo...**

P: Keby som ja žil so svojim klonom, bolo by to naozaj zaujímavé, ale nič by nebolo spravené. Nieкто sa musí venovať detailom a dotiahnuť to dokonca. A tak ďalej, a tak ďalej. Ja môžem dostať úžasný nápad zakaždým, keď sa sprchujem, ale to by bolo božie dopustenie. Každý má trochu rád predvídateľnosť, stabilitu vo svojom živote.

s: **Teda zistili ste niečo o vlastnej zodpovednosti. Druhá vec, ku ktorej sa chcem dostať, je, že ako partneri sa chcete vedieť naučiť tolerovať napätie a veriť, že môžete požiadať o čokoľvek, čo chcete a potrebujete a tá druhá osoba ostáva s vami, čo je mimochodom, myslím sofistikovaný súbor zručností, ale zaujímala ma aj tá idea preberania zodpovednosti bez hanby. Kladiem si otázku, či máte k tomu čo povedať? O preberaní zodpovednosti, keď to pohnojíte?**

E: No, preberanie zodpovednosti je dôležitá schopnosť.

s: **Ale ťažko sa to robí.**

E: Áno. Keď sa rozhodnem, že je to v poriadku, že ťa dirigujem, preberám zodpovednosť a starám sa o tú časť seba, ktorá toho má možno po krk. Ale ja v tom momente naozaj chcem dirigovať, chcem aby spravil čo si želám a nechcem mu v tom momente dávať rozličné pozitívne povzbudenie. Otvorene si priznám, že ja budem riadiť toho druhého. A za to riadenie preberám zodpovednosť.

P: Ale je v tom niečo veľmi odľahčujúce, keď mi to otvorene povie. Je to v poriadku, že ma bude dirigovať. A daný mikromoment ona riadi smerovanie rozhovoru. Poviem ti príklad, aké je preberanie zodpovednosti kontraintuitívne, Sue. Keď preberáš za seba zodpovednosť a riadiš niečo, uchopuješ moc. Manželské páry prídu a povedia, tento týždeň sme sa veľa hádali. A chcú sa do toho pustiť znova a rozprávať o tom. A som si celkom istý, ako že slnko zajtra vyjde, že sa stane toto: jeden začne obviňovať toho druhého, ten sa začne brániť a potom sa sťažuje na toho prvého a predbiehajú sa v tom. Ja vtedy požiadam pár, poviem im, navrhujem vám robiť niečo skutočne divné, kontraintuitívne, asi cudzie, ale keď to vyskúšate, za pár minút si prejdete hádkou a budete mať z toho dobrý pocit. Ale musíte to robiť tak, ako vám navrhnem a byť ochotní experimentovať. Poviem im: väčšina bežných hádok je boj o moc. Ja ťa idem >



presvedčiť, že ty sa musíš zmeniť, aby sa mne ulavilo. Ten druhý človek to isté: nie, ty sa musíš zmeniť, aby sa mne ulavilo! To je sút'až v tom, kto presvedčí toho druhého, aby sa najprv zmenil on. V tomto cvičení, ktoré chcem, aby ste urobili, je treba sút'ažiť o zodpovednosť a spoľahlivosť. Inými slovami, minulý týždeň sme sa pohádali a pozriem sa na jedného alebo na druhého a povieme si: viete, tá hádka je moja zodpovednosť. Toto som úplne pokašlal, v tej hádke. A druhá osoba povie, nie tak rýchlo, miláčik, ja som ťa zhodila, ignorovala, skákala ti do reči. A tak toto ide, až kým obaja nepreberiete čo najviac zodpovednosti za tú hádku. Keď to spravia a asi 70 až 80 percent ľudí to dokáže a urobi dostatočne dobre, tak keď to urobia, okamžite sa zmení atmosféra. A obaja povedia, nemusel som mať pocit, že ťa musím presvedčať, ty si to pochopil. A oni to pochopili! Máte to. Zvláštnym spôsobom povedia, že im to dodalo viac sily, pretože ja som teraz zodpovedný za svoje reakcie namiesto toho, aby som ťa presvedčal veľmi neohrabane, že si zodpovedný ty. Keď ľudia prevezmú tú zodpovednosť až do extrému, ako som o tom hovoril, dostanú sa cez hádky. Môžu byť spojení, môžu si byť bližší a cítiť sa mocnejší, nie sú nevraživí. To všetko za tri či štyri minúty.

S: Tak to znie fantasticky.

E: Aj ja sa pod toto podpíšem. Ja môžem za seba tiež potvrdiť, že toto cvičenie posúva dopredu. Ale kvôli pocitu ohrozenia, či zahanbenia to mnohí nevedia urobiť, alebo to trochu prekrútiť, alebo k tomu pridať pár slov, lebo sa necítia dost' bezpečne na to, aby urobili to, čo opisuješ.

P: OK, poviem vám tri príčiny, pre ktoré páry urobia veľkú zmenu. Prvá je zo zúfalstva. Kríza. Lesný požiar sa už blíži k vášmu domu. Niektoré vážne ochorenie alebo ide na pohotovosť. Je tu nejaké nebezpečenstvo, ktoré ich dá dohromady. A tieto páry začnú zrazu spolupracovať a komunikovať, vytvárať dohody na lepšej úrovni. Majú cieľ a majú ohnisko pozornosti. Čerpajú zo svojho vnútra. Komunikačné zručnosti mali, ale účel a cieľ neboli dostatočné na to, aby sa posunuli dopredu. To je teda prvá príčina, prečo sa ľudia menia.

Druhá je inšpirácia. Ak dokážu vytvoriť dostatočne presvedčivú budúcnosť, ktorá vytvorí lepšiu verziu ich samotných alebo súčasnej situácie, ktorá im niečo prinesie, sú schopní vytvoriť tím, spojiť sa. Ak to, čo vniesiete do vzťahu je dost' inšpiratívne, začnete usilovne pracovať na zmene. Tímová práca to dokáže a ja páru dodám potrebné zručnosti, aby prekonal trauma, ktorá im stojí v ceste.

A po tretie, máme teda zúfalstvo, inšpiráciu a potom je vyjednávanie. Väčšina párov skúša v terapii vyjednávanie, čo znamená, že ja zmením x, ale len vtedy, keď ty zmeníš y. To je také časté ako osýpky.

E: Nikdy to však nevydrží dlho.

P: Nevydrží to. A terapeut je chytený v pasci. Má pomôcť každému, aby viac rozumel, bol lepšie spojený, viac pripútaný, viac dával, viac miloval a tak ďalej. A to je ťažká drina. Tak a ja som objavil toto: príde pár a škaredo sa háda a chce o tom rozprávať. Ja

im namiesto toho položí túto otázku. Povedzme, že Sue sa veľmi hnevá na Charlieho. Oslovím Sue: ako veľmi ste motivovaná zmeniť to, ako vyjadrujete svoju sťažnosť? Aby vás partner vypočul a pochopil a dokázal robiť niečo inak. Potom poviem Charlieemu, ako veľmi ste motivovaný počúvať efektívnejšie, aby ste mohli anulovať túto hádku a dosiahnuť lepšie spojenie? Začnem teda najprv s motiváciou namiesto toho, aby som ich učil proces alebo zručnosť, pretože keď nie sú motivovaní, tak len hádzem hrach na stenu.

S: A ak reagujú nejakým nevedomým obviňovaním druhého, počujem, že hovoríte, že v zásade žiadate o povolenie konfrontovať, čo je podobné, ako vo vašom predošlom príklade. Žiadate o povolenie a otvárate možnosti zmeny.

P: To je pravda. Pozrite, väčšinou, keď príde pár, problém, ktorý prezentujú ako prvý, je, že nekomunikujeme. A obaja dúfajú, že terapeut bude predovšetkým na mojej strane, pričom sú presvedčení, že partner potrebuje viac zlepšiť svoje komunikačné zručnosti ako ja. A mnohí si myslia, že sa môžu naučiť novú komunikačnú zručnosť ako nový vzorec v algebre. Ale to nie je tak. Komunikácia je skutočne zložitý proces. Musíte regulovať všetky možné emócie, aby ste komunikovali dobre. Namiesto „toto robíš“, musíte komunikovať efektívnejšie a to je ťažká práca. Preto ja radšej idem pre inšpiráciu, najprv motivácia, potom nácvik zručností.

S: A mne sa páči aj tá prvá myšlienka, že ohrozenie zvonka nás niekedy spojí. Viete, Ellyn predtým, v e-maili sme si písali o dobe, kedy ste toto robili a čo všetko ste sa zo skúsenosti naučili. A aj o tom, čo vás prekvapilo pri vašej práci, napríklad, že sa zmenili vaše názory. Chcete o tom povedať viac?

E: Myslím, že priamo poviem niečo o jednej veci, a to, že keď pár uvažuje o terapii, aby si starostlivo vybral terapeuta.

S: Čo majú hľadať?

E: Hej, existujú stovky webstránok, na ktorých terapeuti oznamujú, že sú manželskí terapeuti alebo pároví terapeuti a pritom nemajú výcvik. Za tie roky som sa naučila, že na to treba veľa zručnosti a veľa výcviku, aby bol človek naozaj dobrý párový terapeut.

S: A je to pravda, že párová terapia má najhoršie výsledky alebo, že je vo všeobecnosti najmenej efektívna?

E: Neviem o tom.

P: Neviem, či je to pravda, ale viete, je to častá otázka a preto je pochopiteľná, ale nie je spravodlivá, lebo čo nazývate úspechom? Keď príde jeden človek a chce sa rozvíjať a ten druhý chce udržať manželstvo, ako definujete úspech? Že sa viac nebudú hádať? Alebo že sa budú hádať len 80% času?

S: To dáva zmysel.

P: Úspech pre pár je veľmi odlišný od snahy definovať úspech pre jednotlivca. >



E: Hej, myslím, že to je fakt pravda.

S: Keď na to myslím, Ellyn, vy hovoríte, že dôležité je získať dobrého terapeuta a pretože ľudia nemajú výcvik, niektorí ľudia nemajú výcvik, ale sú schopní povedať, že sú pároví terapeuti, tak to je, myslím, ďalší faktor.

E: Hej. A chcem ešte dodať, že keď sa rozprávate s párovým terapeutom, určite sa ho spýtajte, koľko párov k nemu obvykle príde za týždeň. Ak ich niekto nemá aspoň päť, tak to nie je párový terapeut.

P: On len príležitostne robí párovú terapiu a to je rozdiel.

S: Hej, to je dobrá otázka.

E: Chcem povedať, keď pôjdete so svojim vzťahom k terapeutovi, to je jeden z najvzácnejších vzťahov celého vášho života a ak sú tam aj deti, ide o veľa. Tak sa ho spýtajte na veľa vecí o jeho praxi, aký model používa, či má výcvik a supervíziu. Je spravodlivé klásť takéto otázky a uistite sa, že máte niekoho, kto je naozaj oddaný tejto jedinečnej špecializácii. Mali by ste ísť k špecialistovi.

S: A je to ťažké, dobre to robiť.

P: Môžete sa opýtať, akú prax a zručnosť má terapeut pracujúci s pármami. Ak má na svojej webstránke uvedené: vytváram pre vás bezpečné prostredie, aby ste boli vypočutí a pochopení, viete, čo bude problémový dysfunkčný pár počuť? Och, ja ho môžem obviňovať a vy mi zabezpečíte, aby som sa pritom cítil bezpečne a nakoniec vyhrám. U kvalitného párového terapeuta, keď začnete byť deštruktívni a terapeut vás konfrontuje, nebudete sa cítiť bezpečne. Terapeut, ktorý vám chce zabezpečiť bezpečie, teda opisuje niečo, čo vlastne nie je možné u naozaj dysfunkčného páru. Neurobíte to bezpečne pre oboch po celý čas v poradni, to je nemožné. Lebo, keď to ľudia začnú na seba rozbaľovať a vy do toho skočíte, aby ste ich prerušili, jeden alebo druhý sa nebude cítiť v bezpečí a pochopený. Ďalej, keď terapeut povie: povedzte svojmu partnerovi, čo potrebujete. To veľmi konfrontuje. Lebo keď poviete, miláčik, toto potrebujem od teba..., poslucháč to počuje ako povinnosť a je to transakcia, ktorú musí urobiť. To nie je dar. Ak mi poviete, čo potrebujete, ja to urobím, ale neznie to ako, že ti dávam dar. Akurát ti dávam to, čo potrebuješ a pociťuje to ako nátlakovú povinnosť.

E: Viete, robím toľko výcvikov pre terapeutov a pazerám sa na tie sedenia a vidím, že títo terapeuti robia báječnú prácu v dvoch tretinách sedenia a potom stratia ohnisko pozornosti a povedia niekomu: povedzte svojmu partnerovi, čo od neho potrebujete, lebo nevedia, čo majú povedať. Typická reakcia je veľmi bežná a táto jednoduchá transakcia môže zničiť posledných 30 minút naozaj dobrej práce.

S: Čo je lepšie povedať v takom momente napätia?

E: No, to závisí trochu od toho, čo sa deje, ale čo naozaj máte povedať, je, počkajte chvíľku, dokážete vydržať toto napätie trochu dlhšie? Byť zvedavý a pochopiť, prečo má váš partner také silné pocity

v tejto konkrétnej záležitosti. Je to veľmi zaujímavý moment pre pár. Minulý týždeň bola u mňa jedna žena, ktorá mala dlhodobý vzťah, v ktorom bola dlhý čas veľmi depresívna a nevedela povedať, nebola schopná povedať, čo jej je a odrazu ona a jej manžel sa v momente konfliktu ku mne obrátila a povedala: počkajte, to je ono, však? A opýtala sa, mám ďalej rozprávať? A ja som povedala: určite! Konečne ste schopná povedať mu, čo je pre vás dôležité. A áno, bolo tam napätie, ktoré by on nikdy nepočul od vás a bolo to pre neho prekvapenie. Áno, rozprávajte sa ďalej, radšej ako snažiť sa to uhladiť a upokojiť veci.

S: A vybrať si dobrého terapeuta alebo správneho terapeuta... podľa vašich skúseností, vlastná anamnéza terapeuta, anamnéza jeho vzťahovej väzby, ako to vidíte, akú to hrá rolu v tom, o čom sa rozprávame?

P: Nevyhnutnú! Ja si myslím, že terapeuti nie sú autmaty. OK? Prichádzame do miestnosti, do pracovne so svojimi hodnotami, prioritami, záujmami, slabosťami, zraneniami a tak ďalej. A treba vziať do úvahy, o čom sa rozprávate, Sue. Ellyn má ročný on-line výcvikový program pre terapeutov, ale časť toho výcviku ide ďalej, za teóriu a intervencie. Súčasťou toho výcviku je rozvoj seba. Keď som ja na telefóne a pomáham terapeutom zvládnuť ich zranenie, ich prenos, ich protiprenos a pracujem s nimi, keď sa fakt zaseknú v tom, čo sa deje vo vnútri terapeuta, čo mu bráni byť objektívnejší a tak ďalej, to je skutočne dôležitá súčasť výcviku, čo býva neobvyklé, pomáhať terapeutom zvládať aj ich záležitosti. Je to kritickejší dôležitý komponent, ktorý sa často prehliada.

E: Myslím, že ďalšia vec, čo ste sa pýtali na vzťahovú väzbu terapeuta: ja som dobrý príklad, lebo ja som vyrástla v rodine, ktorá netolerovala konflikty. Hneď ma poslali do mojej izby, keď som trochu zvýšila hlas na sestru a viete, také veci, takže keď som začala robiť párovú terapiu, snažila som sa veci príliš rýchlo uhládať. Musela som sa sama naučiť, ako byť OK v takých momentoch napätia a ako pomôcť párom nerobiť prílišné kompromisy. Ľudia často hovoria, nájdime kompromis a ja vravím počkajte, neobme kompromisy príliš rýchlo, lebo kompromis obyčajne vedie k nespokojnosti. Pokiaľ ľudia nestoja za tým kompromisom na sto percent, tak je len zarobené na ďalšiu hádku a ďalšiu nespokojnosť.

P: Ellyn vyrastala v rodine, ktorá sa vyhýbala konfliktom. Ja som vyrastal v rodine, kde, keď ste si nevedeli urobiť srandu zo seba, tak to urobil za vás niekto iný. Takže v mojej rodine bolo veľa konfliktov, ja som na ne zvyknutý. Neschovávam sa pred nesúhlasom a konfliktom, viem vyprovokovať niekoho, takže som Ellyn vedel vydráždiť a ona sa pýtala, prečo som taký zlomyselný. A ja som sa čudoval, prečo to hovoria? Veľmi odlišné štýly. Museli sme na tom pracovať.

E: A ja si myslím, že dobrý párový terapeut sa musí naučiť byť pružný a vedieť prechádzať od veľkého konfliktu až po vytváranie spolupráce.

S: Viete v tomto rozhovore sa toľko rozprávame o regulácii: vy popisujete, že keby sme vedeli >



ostat' regulovaní, v závislosti od toho, čo je pred nami, či už nás to inhibuje, alebo nabudzuje, pomohlo by to. Je to náročné, lebo aj my terapeuti máme nevedomie. A preto je to nevedomie, lebo to nevieme, takže ako rozprávate, rozmýšľam nad tým.

P: Iste. Dovoľte mi vrátiť sa trochu späť, čo môžete urobiť namiesto toho, aby ste povedali svojmu partnerovi, čo potrebujete? Na to nie je rýchla odpoveď. Ale mám niekoľko otázok, ktorými pomáhám párom, aby si cez to prešli a získali trojrozmerný pohľad na svoje napätie. Povieť, poviete svojmu partnerovi, čo je pre vás dôležité? A poviete mu, prečo je to pre vás dôležité. A poviete mu, ako reagujete na neho, keď nedostávate to, čo je pre vás dôležité. Vtedy začínajú preberať zodpovednosť za svoje veci: no, ja trucujem, zámerne si ho nevšímam, som nahnevaný, čokoľvek. A teraz zväčšime obraz ešte viac. Čo myslíte, prečo by bolo pre vášho partnera ťažké dať vám to, čo chcete? Teraz pridávame trošku empatie namiesto názoru na manželského partnera ako na predmet uspokojovania potrieb. Prečo by bolo ťažké dať vám to, čo chcete? A potom povieme, ste ochotní urobiť niečo, aby to uľahčilo vášmu partnerovi dať vám to, čo chcete? Je to teda celá séria otázok, viac než len povedať, toto potrebujem a potom čakať na zážrak, že sa to stane.

s: Robíte také malé otočky a podnety, aby sa chytili a otvorili.

P: Správne.

s: A čo podľa vašich skúseností, robia terapeuti, čo pracujú s pármí, čo tam vidíte? Aké sú najčastejšie chyby, ktoré robia terapeuti?

E: Myslím, že veľa bežných chýb spadá pod termín reaktivity. Terapeut nejde na sedenie s jasnou predstavou o smere a reaguje na to, čo klient prinesie. Myslím teda, samozrejme, že najčastejšia chyba je hádka týždňa. Zaoberáte sa hádkou týždňa, ale nie v širšom kontexte. Užitočnejšie je zaujímať sa napríklad, ako hádka týždňa zapadá do toho, čo sa vy dvaja snažíte spolu vytvoriť? Ako to súvisí s vývinovými zručnosťami a kapacitami, ktoré sa obaja partneri učia a ako narábajú s tým, čo potrebujú, aby sa rozvíjali a rástli? Lebo keď ostanete len pri riešení hádok, ste rozhodca. Nielen že ste rozhodca, ale terapia môže trvať večne, lebo ľudia sa neučia ani pracovať na naozaj nových schopnostiach u seba, nerozvíjajú sa. Možno sa nedotknú traumy, ktorá je pod tým, a tak môžu chodiť celé roky a riešiť jednu hádku za druhou. To podľa mňa to nie je efektívna terapia.

P: Ďalšia vec je, že terapeuti často aplikujú tie isté zručnosti, keď pracujú s jednotlivcom, ako keď pracujú s párom. A je problém, že ich neupravujú. Pretože u veľmi dysfunkčného páru musí terapeut prevziať vedúcu úlohu a direktívnu pozíciu. A bolo by nevhodné, keby využíval zručnosti iba individuálne voči jednému.

E: To je dôležitá vec. Ste oveľa aktívnejší.

P: Oveľa! Naozaj si myslím, že párová terapia začína, keď mi niekto zavolá a chce sa objednať. Vtedy

sa to začína. A ja sa ho pýtam, povieme mu, povedzte mi rýchlo akoby novinový titulok vašej situácie. Nehovorím problém, povieme povedzte mi rýchly titulok vašej situácie. Povie „Nekomunikujeme“ a tak ďalej, a tak ďalej. Ja povieme dobre, to bolo naozaj rýchle. A dovoľte mi priamo opýtať sa na to, v čo možno dúfate, že sa neopýtam: keď pridete vy, čo myslíte, čo sa bude žiadať od vás? Nie od vášho partnera. Čo myslíte, čo sa bude žiadať od vás, aby ste lepšie komunikovali? A on často povie: ja? Hej, vy. Čo myslíte, čo sa bude žiadať od vás? Nie od vášho partnera. To by bolo príliš ľahké. A on zase: ja? Hej, hneď máte predstavu, prečo chce prísť do terapie. A to nie je „my“, to je to, čo potrebujú, aby sa zmenili. Tak ja pritlačím a povieme: Hej, povieme vám niečo. Budem vám klásť také isté otázky, ako váš partner. Čo sa bude vyžadovať od vás, nie od toho druhého, aby ste vytvorili lepší komunikačný vzorec. A vtedy už obyčajne niečo dostanem. Povieme, OK, dobre sme začali. A potom im pošlem e-mailom dokument, ako získať čo najviac z našej spolupráce. Je o tom, čo môžu oni čakať odo mňa a čo budem ja očakávať od nich. Myslím, že to vytvára naozaj dobrý vzťah. A na konci toho dokumentu sú tri otázky, na ktoré chcem od vás a od vášho partnera e-mailom odpovede ešte pred prvým stretnutím. A povieme vám, aké to sú otázky, aby ste si ich nemuseli zapisovať.

Prvá otázka je, aký druh vzťahu chcete vytvoriť? Keď vy dvaja ostanete spolu, aký druh vzťahu chcete, aby ste sa radi videli na konci dňa? To je cieľ, na ktorom pracujeme. Druhá otázka je, prečo je takýto druh vzťahu pre vás dôležitý? To je motivácia ku práci. A tretia otázka je, a toto je tá najťažšia, čo sa bude žiadať odo mňa, nie od môjho partnera, aby vznikol taký vzťah, aký chceme spolu vytvoriť? Namiesto toho, aby prišli a len ukazovali prstom jeden na druhého. Chcem teda, aby mi e-mailom poslali odpovede na tieto otázky pred naším prvým stretnutím. Chcem tak navodiť podmienky ešte skôr, než prídu, že toto nie je miesto, kde budete, ľudkovia, len ukazovať jeden na druhého prstom a dúfať, že vám chytím stranu a prerobím vášho manželského partnera. Toto bude tímová snaha. Mne sa páči skratka TEAM, čo znamená Together Each Accomplishes More (Spolu každý dosiahne viac). To tu budeme spolu robiť. Budete pracovať ako tím. Dostať sa z krízy, do ktorej ste sa dostali obaja. Takže chcem nastoliť podmienky skôr, než vôbec prídu.

s: Dá sa niečo z toho, čo hovoríte, odovzdať našim poslucháčom? Vaše know how.

E: Je to na našej webstránke. Môžete tam ísť a pozrieť sa na blog.

s: Vďaka. A skôr, než skončíme s touto praktickou informáciou, chcela by som sa opýtať, či pracujete odlišne s pármí s rôznym typom vzťahovej väzby? Ak ju identifikujete. Vzťahovú väzbu vnímame ako farebné spektrum, nie sme v jednej schéme, ale niekedy sme viac v červenej, čo je príliš zaoberajúca, niekedy sú ľudia viac naviazaní na modrú, čo je trochu odmietavé stanovisko, niektorí ľudia >



majú väzbu zelenú, integrovanú, kedy majú všetky okruhy seba aj toho druhého bezpečne zapojené. Robíte inak s pármí, ktoré k vám chodia, z perspektívy tých extrémnejších kategórií alebo na okrajoch spektra? Rozmýšľate v týchto pojmoch?

E: Myslím, že z hľadiska vzťahovej väzby to môže byť trochu podobné, nie úplne identické, to jest, že každý z nás mal vo vlastnom detstve primárny vzorec vzťahovej väzby. Čiže v prvom rade to závisí od primárneho opatrovateľa, aká je tá vzťahová väzba. A keď sa dostaneme do vzťahu s partnerom, veľmi pravdepodobne, keď veci idú dobre, zaujímame jeden z tých vzorcov vzťahovej väzby. Myslím teda, že príkladom by mohlo byť, že som mala bezpečnú vzťahovú väzbu s otcom a s mamou som mala veľmi vyhubavú vzťahovú väzbu. Teda keď idú veci dobre, môžem operovať z bezpečnej vzťahovej väzby a keď som v strese, pravdepodobne sa odtiahnem a budem sa vyhýbať. Teda, myslím, že predovšetkým je pre páry užitočné vedieť, aká je ich primárna vzťahová väzba a kam by pravdepodobne šli v strese. A tiež, aby obaja partneri vedeli, ako je na tom ten druhý. Jedna z hlavných vecí teda je, aby to partneri vedeli a nebrali osobne, čo robí ten druhý. Keď chápete, že to, čo robíte, je protektívne. Je to obraňujúci mechanizmus zvládania seba, nie je to osobné. Ľahšie je naučiť sa, ako partnera buď podporiť, keď sa má zle alebo keď niečo spustilo jeho vzorec. Aj pre človeka samotného je ľahšie povedať, chcem to zmeniť na sebe? Je to v poriadku, keď sa správam k partnerovi takto alebo chcem byť iná? Z hľadiska toho, ako reagujem?

P: Späť k otázke motivácie. Ako veľmi sa chce niekto naučiť ten odlišný vzorec, teda snažiť sa regulovať sa, nie pokúšať sa pretvoriť svojho partnera?

E: Viete, akonáhle sa pár dostaví na párovú terapiu k terapeutovi, myslí si, že už sú v párovej terapii. Ale nie ste naozaj v párovej terapii, pokiaľ nie sú splnené niektoré z tých vecí, čo Peter spomínal. Napríklad ste tam preto, aby ste sa zamerali na seba? Ste tam preto, aby ste urobili významné zmeny a vypracovali si nové kapacity? Ste motivovaní pre zmenu? Ak ste tam preto, aby ste ukazovali prstom jeden na druhého a robili všetko po starom, nemôžete to nazývať párová terapia. To nie je párová terapia.

S: To sa mi veľmi páči. A ide to veľmi k podstate. Má výcvik, ktorý robíte, niečo spoločné s veľmi populárnym modelom párovej terapie, imago terapiou Pat Love? A aké sú dôležité rozdiely? Na to som zvedavá.

E: Tak predovšetkým, náš model sa volá vývinový model párovej terapie a je to model, ktorý integruje diferenciáciu vzťahovej väzby a neurovedu. Určite tam sú nejaké podobnosti s Pat, ale aj veľké rozdiely, pretože my kladieme veľký dôraz na diferenciáciu. Terapeuti si často zamieňajú pseudoautonómiu vyhýbavej vzťahovej väzby a myslia si, že to je diferenciácia. Individuácia je zdravá vývinová fáza a má do činnosti s tým, ako partneri prežívajú svoju sebaúctu aj mimo vzťahu. U niekoho to môže byť práca, u niekoho záľuba, niekto sa angažuje v spoločnosti, čokoľ-

vek. Všetci máme rozličné oblasti, ktoré sú dôležité, ktoré sú súčasťou našej ľudskej existencie a vďaka nim aj lepšie fungujeme. Ale je veľa vzťahov, kde sa ľudia neposúvajú od pôvodného zážitku seba na začiatku vzťahu dopredu. Na začiatku sme pár, splynuli sme a potom skočíme do nezávislosti bez toho, aby sme sa naučili, ako sa spolu diferencovať. Takito ľudia nemajú bázu pre diferenciáciu a konajú vyhýbavým alebo pseudoautonómnym spôsobom. A tak hovoria veci, ako: nedovolím ti, aby si ma zastavil v tom alebo onom, alebo: nedovolím ti, aby si mi stál v ceste, lebo nevedia, ako sa utvára diferenciácia, ktorá by im umožnila prísť a odísť oveľa spolupracujúcejším a zdravším, hladším spôsobom medzi sebou navzájom.

S: Ako keď je víťaz a porazený - v tom prvom spôsobe, ktorý ste opísali, kde je to pseudoautonómne. To je naozaj veľmi dobrý koncept. Takže tam, žiaľ, možno iba vyhrať alebo prehrať. Ale ja chcem vedieť viac o tom, čo to je skutočne diferencovaný konflikt?

E: Poviem vám jeden z mojich obľúbených príbehov o diferenciácii. Viedli sme workshop pre páry, kde sme učili páry diferenciáciu a ako uniesť tenziu, ako sa učiť, ako klásť otázky, ako nebrať veci osobne. Mali sme tam jeden pár, čo mal desaťročné manželstvo naplnené obrovským napätím. Pred celou skupinou robili cvičenie, ktoré sme vytvorili. Ona povedala svojmu partnerovi: chceš naozaj vedieť, ako sa cítim? A on povedal, hej, chcem vedieť, ako sa cítiš. Ona povedala, modlím sa za tvoju smrť. Ten chlapík bol zdravý a, hej, celá miestnosť zatajila dych. Myslím, že to bolo, bolo tam pravdepodobne 25 ľudí a všetci vzdychli áh. Potom nastalo v miestnosti zvieravé ticho a mohli ste sledovať manžela, ako mu pracuje mozog. Úpenlivo premýšľal, čo mám urobiť, čo mám povedať? Potom sa k nej otočil, prežehnal sa a povedal jej: ako dlho sa to modlíš? Viete, bola to katolíčka, vo vzťahu desať rokov, neverila že sa môže rozviest, neverila, že by bolo možné mať akúkoľvek slobodu v tomto manželstve. Cítila sa taká zaseknutá. A predsa bola schopná povedať mu to a on bol schopný počúvať. Bol to prvý ozajstný rozhovor, ktorý mali, o tom, ako totálne, totálne obmedzená a zaseknutá sa cíti v tom manželstve.

P: A podľa nej jedinú východisko bolo, keby zomrel. Toto je úžasné. Nasledujúci deň sa išli prejsť po hradskej a išiel oproti nim veľký kamión, on jej vtedy povedal, teraz máš šancu.

S: (smeje sa)

P: Povedala, že v tom momente sa presýpacie hodiny nášho manželstva otočili naopak, pretože som vedela, že on zvládol to, čo som musela povedať, bez toho, aby sa zosypal. A to je úžasný príklad diferenciácie namiesto hľadania násilného spôsobu, ako ich udržať spolu: dokážeš byť taký silný, že si vypočuješ, čo sa teraz deje. Ešte jedno chcem povedať o terapeutoch a o ľuďoch, čo hľadajú terapeuta. Keď terapeuti propagujú, že používajú terapiu založenú na dôkazoch ako smernicu toho, čo robia, alebo zalo-



ženú na výskume alebo vedeckú atď. Realita je, že neexistujú na dôkazoch založené protokoly pre veľmi dysfunkčné páry.

E: A pre páry v distrese.

P: Distres alebo dysfunkcia. Neexistujú prístupy založené na dôkazoch pre páry, ktoré sa nachádzajú na okraji zvonovej krivky. Existuje dobrý dôvod. Rozprával som sa so šéfkuchárom v päťhviezdičkovom hoteli a opýtal som sa ho, keby ste mali šesť ľudí na kurze a pripravujete jedlo, ktoré obsahuje sedem alebo osem ingrediencií, každý má rovnaké ingrediencie, rovnakú rúru a tak ďalej. Robili by to presne podľa vašich inštrukcií, krok za krokom. Aká je pravdepodobnosť, že všetci budú mať taký istý výsledok, ako máte vy, keď to vyberú z rúry? A on povedal: nula! To sa nestane. Tak navrhujem: ľudia sú trochu zložitejší ako trocha múky a cukru, masla a tak ďalej. Ak nedokážete mať rovnaké výsledky ako kuchár z päťhviezdičkového hotela, keď to robíte presne podľa receptu a v rovnakej rúre, krok za krokom, naozaj si myslíte, že môžete vziať pár vo veľkom distrese a mať protokol, ktorý bude u nich fungovať? A ďalší pár vo veľkom distrese, rovnaký protokol a rovnaká práca s nimi? To sa nestane. Ale terapeuti akosi dúfajú, že ak si osvoja prístup založený na dôkazoch, budú mať aspoň ilúziu, že vedia, čo robia. Až dovedy, kým to v pracovni s týmto párom nevybuchne. A potom, zrazu tam nie sú žiadne protokoly, neexistujú výskumy, ktoré by vám povedali, čo máte práve teraz urobiť, aby ste zvládli svoje emócie, ich emócie. Takže to je niekedy ako hojdačka, na ktorú vysadnete.

S: **Som zvedavá a viem, že veľa ľudí býva zvedavých na to, ako vy, sami manželia, trénujete? Povedzte nám tajomstvo vašej kuchyne, lebo vaše manželstvo zrejme je sledované, učia sa z neho a používate ho ako vzor. Alebo boli by ste transparentní v nejakej ťažkosti, ktorú máte? Čo by sa stalo?**

P: Povedal by som, že som zvykol dokončovať Ellyni ne vety. Viete?

E: Zvykol si.

P: Ale zlepšujem sa, lebo teraz už dokážem aj začínať jej vety, nielen dokončovať.

S: **(smeje sa) To je úžasné.**

E: Aby som odpovedala na vašu otázku, mávame občas pracovné konflikty pred skupinou a ľudia si to vážia.

S: **Určite si to vážia, určite. To je pravdepodobne ten najhlbší poznatok, ktorý sa stane.**

E: Keď sme začínali, viete, nevedeli sme to ani sami dobre robiť a predsa sme sa to snažili robiť, ale niekedy to nebolo veľmi zručné.

S: **Ale aj tak, aj tak to bolo dôležité, lebo toto je také ťažké a keď tí z nás, čo to učia alebo rozprávajú o tom, môžu byť takí zraniteľní a transparentní, stále v hre a stále hľadať. Takže to ľudí zbavuje hanby.**

E: Pred pár týždňami sme robili workshop na univer-

zite v Irvine a mali sme rôzne názory na to, čo urobiť popoludní. Tak sme to napokon urobili tak, že sme sa dohodli pred publikom.

S: To je fantastické. To je skutočne dar. Vy dvaja to robíte už dlho a aby som si to objasnila, dr. Baderová, vy vediete inštitútu? Je to tak?

E: Tak. Viedem každodenné operácie inštitútu a viedem aj veľký výcvikový program on-line.

S: **To je ten ročný výcvik?**

E: Hej. Je to on-line ročný výcvik pre odborníkov. Hej, pre terapeutov. Licencovaných terapeutov. Beriem stážistov a študentov.

S: **Študentov. OK.**

P: Aj niekoľko koučov, ktorí pracujú so vzťahmi.

S: **A potom, Peter, vy ste teda súčasťou inštitútu?**

P: Som. Ja robím oveľa viac vecí pre verejnosť. Zvykol som robiť víkendové workshopy pre páry, ale prišiel som o priestory. Mal som ideálne miesto, kde sme to robili, ale oni to predali a prestavali budovu a... takže som v procese hľadania priestorov, pretože na to potrebujem veľkú miestnosť pre všetkých a menšie miestnosti, kde páry robia cvičenia. V hoteloch to nejde, lebo zakaždým skončíme vedľa svadby alebo oslavy päťdesiatky, ach jaj, teda hotely nie sú dobré miesto. Ale robím viac vecí pre verejnosť.

S: **Zaujímavé. A vy aj koučujete.**

P: Hej.

S: **Takže viete pracovať s ľuďmi po telefóne.**

P: Správne. Po celej krajine, lebo keď ste licencovaný terapeut, môžete pracovať len v tom štáte, kde máte licenciu a ja som chcel rozšíriť hranice. Viete, čo ma na tom najviac prekvapilo, Sue? To, nakoľko sa musím zmeniť a rásť, aby som aj v praxi robil to, čo kážem.

S: **Hej, môžeme to hovoriť, ale robiť to, tak to je náročnejšie.**

P: Aj jaj, aj jaj. Je to výzva! Viete, je to výzva integrity, keď budem naozaj v praxi robiť to, čo kážem, musím byť iný aj doma.

E: A keď som spomínala tú diskoguľu na začiatku, ak ste párový terapeut a ak ste v páre, nemôžete byť samolúbi. Nesmiete stagnovať. Viete, v našej spoločnosti každý chce taký vzťah, v ktorom kráča do západu slnka a ste šťastní na veky a tak. Ale nedostanete to bez námahy. Nedostanete to bez výzvy a musíte byť ochotní rásť a ochotní meniť sa a učiť sa viac o sebe z toho, že ste s niekým iným.

S: **Nedostanete to zadarmo, však?**

E: Veru.

P: Ja som sa naučil, že najväčšia prekážka pre pár, aby zostali v skutočne úžasnom, spojenom vzťahu, najväčšia prekážka sa pravdepodobne dá zhrnúť do dvoch slov. A tie dve slová, povedal by som, sú: žitie spolu. (Smeje sa.) >



S: (Smeje sa) To je úžasné. To je pravda. Dve ľudské zvieratá, čo musia zdieľať spoločný priestor v čase, to je veľmi náročné.

P: Dovoľte mi povedať, Benjamin Israeli povedal: človeku to zničí nervy, ak má byť sympatický tomu istému človeku každý deň.

S: (Smeje sa) Čo vedie späť k diferenciácii.

P: Ďakujem.

S: Ešte sme sa k niečomu nedostali, čo by ste chceli povedať, ako napríklad to, ako sa dá s vami spojiť? A tiež, či sú nejaké články alebo .pdf alebo linky alebo niečo také, o čo by ste sa chceli podeliť? Pokojne to povedzte a pošlite mi ich, ja ich zaradím medzi poznámky na našom webe.

E: No, ja by som rada povedala, že píšeme dva druhy blogov na našej webstránke. Jeden je pre terapeutov a jeden je pre verejnosť, takže keď pôjdete na stránku www.couplesinstitute.com/blog, môžete sa pozrieť, na čo chcete. Ak ste terapeut je tam všetko od štádií vzťahov po vzťahovú väzbu a diferenciáciu. Ako pracovať s partnerom zameraným na seba, ako zvládnuť neveru, myslím, že je tam veľa, veľa informácií zadarmo. Máme tiež veľa výcvikových programov, čo sme za tie roky vytvorili. Opäť je tam všetko, od nevery po hostilný, nahnevaný pár, čo sa veľa háda, aj páry, ktoré sa vyhýbajú konfliktom. Veríme v to, že spoločnosti to treba vrátiť, takže sme tam dali mnoho materiálov zdarma a sú tam aj platené výcvikové materiály.

P: Je tam aj séria blogov pre páry o zlepšovaní vzťahu. Ľudia sa niekedy pýtajú, čo je najlepšia rada, ktorú by ste dali novomanželom, tak som o tom napísal blog. Keď uzavriete manželstvo a zapíšete si manželský sľub, tak si ho odložte na bezpečné miesto a keď príde prvá hádka, pozrite si manželský sľub. To je vaša mapa, návod na to, ako zvládnuť hádku. Tak som o tom napísal blog. Je tam aj iný blog o lekciiach pre vzťah od hrobára. Ja som bol hrobár, tak som napísal blog o pohľade hrobára na konkrétny druh vzťahu.

S: Nemyslíte to metaforicky?

P: No, aj. Aj doslova, aj metaforicky.

S: Tak vy ste fakt boli hrobár?

P: Fakt, naozaj.

S: (smeje sa) OK. OK.

P: Máme dve lopaty na zarábanie peňazí.

E: Keď chodil na vysokú.

P: A je tam ešte jeden, kde je naozaj dobrá rada, čo znie: Lekcie britského námorníctva spred 200 rokov, ktoré vám môžu zachrániť manželstvo. Nie je o disciplíne. Je tam teda veľa takýchto blogov, ako udržiavať manželstvo živé a prosperujúce. Tak couplesinstitute.com, ak potrebujú malú pripomienku, kam ísť.

E: Ak sa terapeut chce naučiť viac o výcvikovom programe, je tam dlhý opis na adrese couplesinstitute.com/developmentalmodel.

S: Dobré. Určite tam budeme ľudí posilať. Skôr než skončíme, chcem ešte spomenúť, napadlo mi to uprostred, myslím, že si pamätám, že ste hovorili o ceste do Afriky. Je to pravda? Že ste tam boli a možno je tam video. Tak aj to je jedna vec, ktorá mi prišla na um. Pamätám si to video a ako pekne ste tam rozprávali. Bola som vlastne s partnerom v Robert 's Port a v západnej Afrike, kde som robila výskum vzťahovej väzby. Bol to veľmi dojímavý, silný zážitok, ktorý sme mali v Libérii. Stále máme odtiaľ dobrých priateľov a sme s nimi v kontakte. Je to taká neuveriteľná skúsenosť.

E: Máte pravdu. To video je stále na našej stránke a je to dobrý príklad pre ľudí, keď nás chcú vidieť pri práci na otázke diferenciácie.

S: Ďakujem veľmi pekne. Cením si váš čas a vás oboch.

P: Vďaka, Sue.

E: Ďakujem pekne.

S: Zbohom. ■

Inšpirácia pre prax

Reflexívne písanie od Liz Fordovej

Kedy sa používa?

Toto krátke, reflexívne písomné cvičenie možno použiť v rôznych momentoch supervízneho cyklu a technika môže byť obzvlášť praktická aj v začiatkoch reflexného písania. Pred sedením môže supervidovanému pomôcť pripraviť sa a rozhodnúť sa pre nejakú tému. Na sedení mu môže pomôcť explorať pocity a myšlienky ohľadom konkrétneho klienta, výzvy alebo úspechu. Po supervízii mu môže pomôcť zhrnúť si poznatky a určiť kroky, ktoré podnikne ako výsledok supervízie.

Ako technika vyzerá?

Táto technika podnecuje voľnú reflexiu krátkeho časového obdobia, za účelom odkrytia myšlienok a pocitov spojených s určitou situáciou.

Prvý krok: Nájdite si miesto vhodné na písanie a zabezpečte si papier, pero a hodinky.

Druhý krok: Rozhodnite sa, čo chcete reflektovať. Môže to byť rozhovor, pocit alebo niečo iné z vašej praxe, čo by ste chceli preskúmať.

Tretí krok: Nastavte si časovač na hodinkách na tri minúty (môžete použiť aj telefón). ➤



Štvrtý krok: Začnite písať. Majte pri tom na pamäti:

- Píšte rýchlo.
- Nedbajte na gramatiku a interpunkciu.
- Stále hýbte rukou.
- Napište všetko, čo vám príde na myseľ.
- Necenzurujte, čo pôjde na papier.
- Keď zazvoní časový signál, prestaňte písať.

Piaty krok: Prečítajte si, čo ste napísali a potom pokračujte v písaní ďalšie dve minúty, pričom v každej vete využijete takúto podnety:

Pri čítaní tohto:

- som si všimol...
- si uvedomujem...
- som zvedavý...
- cítim...
- som prekvapený...

Šiesty krok: Keď zazvoní časový signál, prestaňte písať.

Siedmy krok: napokon si nastavte časovač na jednu minútu a spíšte si zoznam:

- Položiek, o ktorých chcete hovoriť na supervízii alebo
- Získaných poznatkov alebo
- Činov, ktoré chcete urobiť alebo
- Intervencií, ktoré chcete s klientom skúsiť...

Ako s touto technikou pracovať?

Táto krátkodobá metóda môže veľmi praktickým spôsobom navodiť reflexiu u koučov, poradcov, terapeutov, mediátorov...), pre ktorých bolo ťažké reflektovať alebo si myslieť, že to zaberá priveľa času. Táto technika trvá iba desať minút a funguje obzvlášť dobre už na prvý krát, keď sa zahrnie do supervízneho sedenia, lebo supervidovaný pri nej zažíva silu

a ľahkosť. Pravdepodobnejšie si potom túto techniku osvojí a bude ju robiť aj samostatne. Ak sa technika používa na sedení, je užitočné, keď supervízor meria čas a dáva inštrukcie troch fáz písania. Napríklad: „Tri minúty si zapisujte všetko, čo vám príde na myseľ v súvislosti s tou situáciou.“ Potom: „Keď si čítate, čo ste napísali, venujte ešte dve minúty zapísaniu si toho, čo ste si všimli“, a napokon: „Teraz venujte jednu minútu tomu, aby ste si spísali všetky intervencie, ktoré by ste s klientom mohli prípadne použiť.“ Niektorí supervidovaní radi použijú rôznofarebné perá, pre každú fázu inú farbu a reflexiu si zapíšu do denníka alebo si ju odložia do zvláštného fascikla, aby sa k nej mohli vrátiť a ešte o nej popremýšľať. Akonáhle supervidovaný techniku porozumie, môže si ju upraviť podľa svojich potrieb, zdvojnásobiť alebo strojnásobiť časy na písanie, aby prehĺbili reflexiu a zvolili si tému, podnetové slová a zoznamy podľa svojej praxe.

Upozornenie

Sila tejto techniky spočíva v písaní tých troch fáz. Supervidovaní, ktorí venujú viac času voľnému písaniu na úkor druhého a tretieho štádia, majú tendenciu ďalej sa cítiť zaseknutí a chýba im ďalší náhľad.

Ako možno túto techniku využiť ešte inak?

Hoci je to individuálna reflexná technika, možno ju použiť aj v skupine, či už pri plánovaní programu supervízie alebo na osobnú reflexiu získaných poznatkov. Je to tiež intervencia, ktorú môžu koučovia (iní pomáhajúci samozrejme tiež) použiť s klientmi. Môže klientom pomôcť identifikovať, na čom by chceli pracovať na sedení alebo im pomôcť uvidieť, čo sa naučili alebo získali. Obzvlášť je užitočná pre klientov, ktorí sa cítia zavalení, alebo zaplavení, prostredníctvom písania skúmať pocity a identifikovať kroky alebo stratégie v krátkom čase. ■

Hry a aktivity

Cvičenie 1. Súčasný najsilnejší dojem

Otvorenosť je jednou z najdôležitejších zložiek pri budovaní konštruktívnych vzťahov a prospešných tímov. Otvorenosť vytvára dôveru a dôvera vytvára viac otvorenosti. Toto cvičenie má za cieľ podporiť skupiny pri budovaní dôvery a otvorenosti a jednotlivcov pri uvedomovaní si a poznávaní seba. Toto cvičenie by sa vždy malo vykonávať rozvážne a s vedomím skupinovej dynamiky.

Časový rámec 60-120 min

Veľkosť skupiny 2 - 40 +

Materiály: Post-it papieriky, perá alebo fixky

Inštrukcia

Zámerom tohto cvičenia je vytvoriť kvalitné spojenie, v ktorom sa budú ľudia spontánne tešiť z toho,

že si navzájom prispievajú k zlepšeniu pohody. Pracujte v malých skupinkách alebo rozdeľte veľkú skupinu na skupinky o 4 až 6 členoch. Skupiny by mali mať aspoň nejakú úlohu so spoločnou prácou, ako základom vzájomného poznania sa.

„Všimnite si meno a rozhodnite sa pre človeka, ktorého chcete osloviť. Doplníte nasledujúce dve vety pre toho človeka. Podpíšte sa svojím menom.“

„Pre ____: Môj najsilnejší dojem z teba je ...

Som zvedavý na... Podpísaný ____”

Ďalším podnetom môže byť: „Aký dojem som ja asi urobil doteraz na teba ...” Tento podnet pomáha účastníkom hlbšie sa zamyslieť nad svojím vnímaním vlastného správania.

V každej malej skupine každý účastník doplní vyššie >



uvedené vety a pomocou nálepky ich doručí adresátovi. Keď už majú všetci napísané, komunikáciu nahlas prečítajú a potom lístok odovzdajú adresátovi.

On-line inštrukcia

Použijete virtuálne nálepky a rozhodnite sa, ako si ich vymeníte v platforme, ktorú používate.

Cvičenie 2. Spätná väzba: Oceňujem...

Pravidelná a efektívna spätá väzba je jednou z najdôležitejších zložiek konštruktívnych vzťahov a prosperujúcich tímov. „Oceňujem...“ je dobré „jednoduché“ cvičenie spätnej väzby, pri ktorej sa členovia skupiny cítia dobre a predsa sa lepšie spoznávajú. Zameriava sa na vzájomné oceňovanie a zvedavosť. Dá sa robiť osobne alebo aj on-line.

Časový rámec: 60-120 min

Veľkosť skupiny: 2-40+

Materiály: Post-it papieriky, perá alebo fixky

Toto cvičenie má za cieľ podporiť skupiny pri budovaní dôvery a otvorenosti a jednotlivcov pri uvedomovaní si a poznávaní seba. Toto cvičenie by sa vždy malo vykonávať rozvážne a s vedomím skupinovej dynamiky. Pracujte v malých skupinkách alebo rozdeľte veľkú skupinu na skupinky o 4 až 6 členoch. Skupiny by mali mať aspoň nejakú skúsenosť so spoločnou prácou, ako základom dávania spätnej väzby. V on-line verzii rozdeľte účastníkov do breakout rooms. V skupine, kde sa účastníci poznajú menej, použite takéto cvičenie spätnej väzby alebo Najsilnejší súčasný dojem

Inštrukcia

„Všimnite si meno a rozhodnite sa pre človeka, ktorého chcete osloviť. Doplníte nasledujúce dve vety pre toho človeka. Podpíšte sa svojím menom.“ Použite princípy efektívnej spätnej väzby. Podpíšte sa svojím menom.

„Pre ____:

- Najviac na tebe oceňujem...
 - Rád by som u teba videl viac...
- Od ____.”

V každej malej skupine každý účastník doplní vyššie uvedené vety a pomocou nálepky ich doručí adresátovi. Keď už majú všetci napísané, komunikáciu nahlas prečítajú a potom lístok odovzdajú adresátovi.

On-line inštrukcia

Použijete virtuálne nálepky a rozhodnite sa, ako si ich vymeníte v platforme, ktorú používate.

Cvičenie 3. Spätná väzba - štart, stop, pokračovanie

Pravidelná, efektívna spätá väzba je jednou z najdôležitejších zložiek konštruktívnych vzťahov a prosperujúcich tímov. Otvorenosť vytvára dôveru a dôvera vytvára otvorenosť. Cvičenia spätnej väzby majú podporiť skupinu pri rozvíjaní dôvery a otvorenosti a jednotlivcov pri uvedomovaní si a lepšom poznávaní seba. Toto cvičenie je vhodné pre skupiny alebo tímy, ktoré sú zrelé, nejaký čas už spolupracujú a vedia dávať i prijímať spätú väzbu. Toto cvičenie možno robiť osobne alebo on-line.

Časový rámec: 60-120 min

Veľkosť skupiny: 2-40 +

Materiály: Post-it papieriky, perá alebo fixky, ak pracujete on-line, použijete funkciu chat alebo virtuálne nálepky.

Pracujte v malom tíme alebo rozdeľte väčšiu skupinu na malé skupinky po 4 až 6 členoch. Pri on-line použijete breakout rooms. Skupiny by mali už dlho spolupracovať a mali mať širokú škálu skúseností, o ktoré sa môžu opierať pri dávaní spätnej väzby. Pre novšie alebo menej zrelé skupinky, použijete cvičenie spätnej väzby ako napríklad Súčasný najsilnejší dojem alebo Oceňujem.

Inštrukcia

„Napíšte meno človeka, ktorého chcete osloviť. Doplníte nasledovné vety pre toho človeka. Použijete princípy efektívnej spätnej väzby. Podpíšte sa svojím menom.“ Mali by ste pouvažovať o všetkých troch podnetoch (štart, stop, pokračovanie) pred písaním a buďte si istí dobrým úmyslom.

„Pre ____: *Bol by som rád, keby si začal (ŠTART) robiť...*

Bol by som rád, keby si prestal (STOP) robiť...

Bol by som rád, keby si pokračoval (POKRAČOVANIE) v robení...

Podpísaný ____.”

On-line inštrukcia:

Použijete virtuálne nálepky, funkciu chat, alebo si vytvoríte spätú väzbu na základe on-line platformy, ktorú používate.

V každej malej skupine každý účastník doplní vyššie uvedené vety a pomocou nálepky ich doručí adresátovi. Keď už majú všetci napísané, komunikáciu nahlas prečítajú a potom lístok odovzdajú adresátovi. Je dobré doručiť spätú väzbu adresátovi alebo ju napísať, aby adresát mohol prijať spätú väzbu a bol pri tom plne prítomný v kontakte s tým človekom, ktorý mu ju dáva. ■



Akcie a podujatia

Webináre a online tréningy

Coachingplus od roku 2020 organizuje 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

Webcasty

Rozvoj tímov a tímovej spolupráce

Coachingplus ponúka 5 dielov webcastovej série na tému tímov a tímovej spolupráce. 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 rozvode“. Štruktúra každého hodinového videa pozostáva z prezentácie, diskusie a kazuistiky, ktorá sa týka problému. Každý modul je zameraný na inú praktickú tému. Webináre vedú Zuzana Zimová a Vladimír Hambálek.

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

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

Efektívny pomáhajúci rozhovor s jednotlivcom, párom alebo skupinou

- webinár vedie Vlado Hambálek a Zuzka Zimová

Okná dokorán motivácie a zmeny

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

Online webináre

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

Odpor a obrany sa v procese poradenstva, psychoterapie alebo sociálnej práce prejavujú viacerými spôsobmi. Jednou z nich je pasivita, resp. pasívne správanie. Existuje niekoľko možností a spôsobov ako pracovať s týmto typom vyhýbania, ktoré sa prejavuje napr. mlčaním, príp. bagatelizovaním. Tento webinár vám umožní spoznať viacero stratégií a postupov ako s týmto typom odporu zaobchádzať nielen z kontextu motivačných rozhovorov. Ak máte chuť precvičiť si ich a naučiť sa ako byť s klientom, ktorý je pasívny prihláste sa na webinár. Lektor webinára Vlado Hambálek. >



TRANSAKČNÁ ANALÝZA (TA) V ORGANIZÁCIÁCH - Psychológia organizácií - chápanie organizácií pomocou TA

Transakčná analýza (TA) poskytuje sadu užitočných šošoviek, cez ktoré môžeme pozorovať organizácie, jednotlivcov a skupiny. Teória a modely TA prinášajú hlbšie poznanie, ako nevedomá myseľ jednotlivcov v nejakom systéme ovplyvňuje zdravie a fungovanie systému. Využitie transakčnej analýzy pri analýze organizácií nám dovoľuje získať niečo hmatateľné z inak subjektívneho a nehmatateľného prežívania.

Krása transakčnej analýzy je v tom, že okrem toho, že nám pomáha chápať seba a svet, poskytuje nám aj nepredpojaté sprevádzanie k tomu, čo môže existovať. Je to psychológia, pomocou ktorej sa môžeme poučiť z minulosti, integrovať to do prítomnosti a rozvíjať sa do lepšej budúcnosti.

Pripojte sa k našim úvodným sedeniam, aby ste sa dozvedeli, ako použiť TA na lepšie chápanie organizácií a jednotlivcov v nich. Každý online modulu prebieha 2 hodiny. Cena jedného modulu je 80 eur. Webinäre budú prebiehať na online platforme ZOOM. Prihlásenie je možné emailom napísaním vašej správy na mihalkova@coachingplus.org

16. jún 2021

Modul 1 Nevedomý život organizácií

Na tomto sedení sa pomocou transakčno-analytického pojmu scenár pozrieme na kultúru organizácií. Pozrieme sa na kolektívne nevedomie organizácie a prečo úspešné systémy robia bláznivé veci.

14. júl 2021

Modul 2 Neužitočné vzorce správania v organizáciách

Na tomto sedení sa pomocou transakčno-analytického pojmu hry pozrieme na to, ako jednotlivci vtiahajú a nechávajú sa vtiahnuť do neužitočných vzorcov správania. Ukážeme si, čo sa s tým dá robiť a aké môže byť jednoduché niečo zmeniť.

August 2021

Modul 3 Devalvovanie a pasivita v organizáciách

Toto sedenie uvedie účastníkov do TA teórie devalvovania, pasívneho správania a symbiózy. Na tomto sedení sa pozrieme na možné príčiny toho, že usilovná práca v organizáciách sa nemusí vždy vyplatiť a čo sa s tým dá robiť.

6. - 7. máj 2021

PRÁCA S PÁROM A RODINOU I.

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

24. - 25. jún 2021

PRÁCA S PÁROM A RODINOU I.

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

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 dvojkoľňového 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, učiteľia/ky, lektori/ky, mediátori/ky, mentori/ky, kouči/ky a ďalší ľudia z pomáhajúcich profesií.

Miesto bude upresnené podľa počtu účastníkov. Workshop bude tlmočený do slovenčiny a vedený, v rámci možností, 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 špecifika 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 majstrovej 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 platby.

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