

NEWSLETTER

Č.144



Coachingplus

NOVEMBER 2021

PÁR SLOV NA ÚVOD

V októbrových news sme vám priniesli prvú časť rozhovoru so zakladateľkou mne veľmi sympatického na telo zameraného prístupu k psychoterapii – bodydynamiky, v tomto mesiaci pokračujeme jeho druhou časťou. Okrem toho sa môžete tešiť na pravidelne rubriky. V poslednom období sa totižto vždy venujeme supervízii – a v rubrike inšpirácia pre prax predstavujeme aktivity ktoré umožňujú lepšie facilitovať supervízny proces. Okrem supervízie sa v Coachingplus venujeme práci s tímami – a preto v rubrike hry a aktivity už niekoľko mesiacov prinášame niečo pre rozvoj tímov. Áno, sme presvedčení, že supervízia a tímové koučovanie (ale aj facilitácia tímov) je to, čo je potrebné na Slovensku veľmi podporovať. V roku 2022 sa tak môžete tešiť na všeličo zaujímavé.

O koučovaní, o mentorovaní, o supervízii, o motivačných rozhovoroch, o transakčnej analýze, o vzťahovej väzbe... Viac už čoskoro. A máme ešte jednu novinku, všetky naše tréningy sú najnovšie akreditované ministerstvom školstva, čo v praxi znamená aj to, že vám ich absolvovanie môže pomôcť v kariérom rozvoji (a niektorým aj finančne).

Vidíme sa.



ROZHOVOR S LISBETH MARCHEROVOU (2. ČASŤ)



Umenie sledovať štruktúru – skúmanie koreňov
Bodynamického systému.

Rozhovor viedol Peter Bernhardt, M.F.T.

V predošlom rozhovore sme s Lisbeth Marcherovou hovorili o základnom princípe vzájomného spojenia a ako náš záväzok voči vzťahu vplyva na myslenie. V tomto druhom rozhovore, ktorý sa uskutočnil pri príležitosti desiateho výročia založenia Bodydynamického inštitútu, som sa chcel dostať viac k objavu, ktorý sa odohral pred dvadsiatimi piatimi rokmi. Chcel som tiež osvetliť Marcherovej lásku k štruktúre – jej schopnosť vidieť hlbšiu architektúru ľudského správania. Táto vášnivá budovateľka modelov sa pustila do skúmania každého jedného svalu v tele, aby pochopila jeho psychologický „obsah“. Z tohto procesu vzišli viaceré objavy, ktoré položili základ novej teórie telovej psychoterapie, ktorú Marcherová nazýva Bodydynamická analýza, alebo aby sme použili všeobecnejší podnázov „Somatická vývinová psychológia.“

Marcherovej model obsahuje tri kľúčové aspekty: prvým je hypotéza, že svaly reagujú na stres jedným z dvoch spôsobov, buď rezignáciou, čo vedie k hypo-reakcii, alebo nadmerným ovládaním, čo vedie zase k hyper-reakcii, t.j. duálnej teórii reakcie. Druhým je teória prepojenia medzi motorickým vývinom a psychologickým vývinom a sprievodnou mapou siedmich štádií tohto vývinového procesu. Tretím je model štruktúry charakteru, pozostávajúci zo siedmich vývinových štádií. Každý z týchto charakterových typov obsahuje dve pozície, v jednej dominuje hyporesponzívna a v druhej hyperresponzívna odpoveď.

Najkonkrétnejší príklad Marcherovej výskumu je Mapa tela (Bodymap), čo je náčrt tela, na ktorom sú zakreslené všetky svaly. Počas mapovania tela sa každý sval testuje z hľadiska stupňa hyper alebo hyporesponzivity. Stupeň tejto odozvy sa zakreslí na mapu tela. Keď je mapa tela vhodne interpretovaná, vykazuje vzorce rezignácie, odporu a zdravej funkcie a indikuje vplyv stresu alebo traumy z prostredia v rôznych štádiách klientovho rastu. Túto mapu možno podrobiť intenzívnej analýze. Môže vypichnúť problémy charakterovej štruktúry a špecifické „funkčné“ kladné a záporné stránky: klientovu schopnosť zachovať si hranice, ukotvenosť, schopnosť tolerovať intímne reakcie a dokonca aj schopnosť myslieť a plánovať.

Mapa tela ukazuje, koľko úrovní informácií dokázala Marcherová integrovať do svojho uvažovania, a zdôrazňuje, čo znamená jej schopnosť sledovať štruktúru – pozri nadpis tohto rozhovoru. Študentov Bodydynamiky často odrádza veľké množstvo informácií, ktoré model prezentuje, a niektorí sú dokonca v pokušení považovať ho za nadmerne štruktúrovaný. Pritom im však uniká živosť Marcherovej mysle, jej ochota ostať s problémom, pokiaľ nepríde na to, ako to všetko pasuje dokopy, objaviť hlbšie ležiacu štruktúru zážitku. Pre ňu to je hra – akási zábava. Jej osobnosť tiež dovoľuje ostatným ľuďom hlboko sa zabrať do svojej cesty. Bodydynamický model stále prechádza zmenami, rozširuje sa, cizeluje a stimuluje nové výskumy, z ktorých väčšinu vykonávajú jej kolegyně v inštitúte v Dánsku, a teraz už aj v iných častiach sveta. Je to špecifická zmes Marcherovej celistvosti, intelektuálnej hravosti a hlbokého porozumenia ľudských problémov, čo z nej urobilo moju najdôležitejšiu učiteľku.

V tomto rozhovore Marcherová hovorí o procese prepájania psychologického obsahu so špecifickými motorickými vzorcami a konkrétnymi svalmi. Opisuje niektoré mechanizmy, pomocou ktorých operuje mozog, t.j. mechanizmy, ktoré prepájajú myslenie a reč. Opisuje, ako sa pohybuje medzi jednotlivými úrovňami pozorovania – od počúvania štýlu reči a myslenia po pozorovanie pohybových vzorcov a telesného postoja. Potom opíše rečovú a pohybovú reflexiu rozličných problémov charakterovej štruktúry a rozličnej vekovej úrovne. Porozpráva aj o tom, ako vo svojej práci využíva princípy svalovej aktivácie a poznania hyper- a hyporesponzívnych svalov. Preberieme aj rozličné vplyvy na jej myslenie, nielen z predošlého výcviku, ale aj z raného detstva.

PB: Bol by som rád, keby si mi trochu porozprávala o svojom živote. Čím viac ťa poznám, tým viac cítim, že v tvojom živote sa odohrali udalosti, ktoré boli pre teba obzvlášť dôležité, nielen pri formovaní tvojho smeru, ale poskytlí aj nejaké schopnosti, ktoré si potrebovala. Napríklad viem, že už v útlom detstve si bola gymnastickou nádejou, takže tvoj výcvik tela sa začal veľmi skoro. Viem tiež, že si sa narodila v čase veľkých zmien vo svojej krajine a vo svete, menovite počas II. sv. vojny. Viem si predstaviť, že tieto dve veľmi odlišné udalosti museli mať na teba komplikovaný dopad.

LM: Čo sa týka vojny, áno, malo to na mňa obrovský dopad. Boli to hrozné časy v mojej krajine a mala som veľmi rané spomienky na pár vecí, čo sa stali. Videla som pochodovať čížmy cez naše mesto. Keď som mala tri roky, videla som ako nemeckí vojaci prenasledovali ľudí a zastrelili ich na ulici, a moji príbuzní a ja sme tiež boli v nebezpečenstve smrti, keby nás objavili. Moji rodičia boli v odboji, a to znamenalo, že u nás bývali schôdze, čo predstavovalo veľké nebezpečenstvo. Nemohla som o týchto chôdzach vedieť, tak mi rodičia museli klamať. Ale vedela som, že sa niečo deje a veľmi som sa o rodinu bála.

Miera hrôzy, ktorú som v tom čase pociťovala, zanechala na mne hlboké stopy. Viedlo to aj k určitým mimotelovým zážitkom. Mávala som zážitok, že opúšťam svoje telo a sledujem svojich príbuzných a ich priateľov na ceste, stopujem ich, snažím sa ich ochrániť. Nedokázala som nikomu povedať o týchto zážitkoch, lebo som si nemyslela, že by to niekto pochopil. V jednom takom mimotelovom zážitku som videla, ako bombardujú školu a umierajú tam deti. Tieto udalosti mi iní ľudia neskôr potvrdili. Dokázala som rozpoznať ľudí, čo boli u nás doma, ktorých som vlastne nikdy nevidela. Teraz, keď rozumiem tomu šoku, čo sa odohral, chápem, aké strašné to bolo pre dieťa prejsť si takýmito vecami. Moja schopnosť pracovať so šokom čiastočne pochádza práve z toho, že som sama musela zvládnuť taký strach, ktorý nebol vyliečený.

Čo sa týka gymnastiky, to prebiehalo simultánne s vojnou a do istej miery sa to prelínalo. Keď som mala dva a pol roka, moja staršia sestra, ktorá mala vtedy dvanásť, ma zavolala do telocvične, kde vypomáhala. Ako sa ukázalo, išlo mi to celkom dobre. Rýchlo som veci chytala – rýchlejšie ako ostatné deti a čoskoro som tam začala chodiť sama od seba. Bola to pre mňa zábava, tak som pritom ostala. Jedna vec sa vtedy ukázala, že dokážem sama seba kontajnoviť – sústrediť sa a učiť sa. Dokázala som odstúpiť a naučiť sa pohyby tak, že som pozorovala iných. To mi umožnilo vynikať. Bola to celkom zdravá situácia, pretože učiteľka a moja rodina to nepovažovali za niečo výnimočné – bola to proste zábava. Na formálny výcvik v gymnastike som chodila do siedmich rokov a potom som cvičila sama.

PB: Čo si myslíš, že si sa naučila z gymnastiky také, čo si využila aj neskôr?

LM: Nuž, istým spôsobom som z toho mala úžitok hneď a potom aj neskôr. Do toho prišla vojna. Aby si mohol dobre cvičiť gymnastiku, musíš sa nesmierne sústrediť. To som si vzala k srdcu a cvičila som často – prakticky každý deň. Vďaka tomu, že som bola také dieťa, aké som bola, nebolo to len mechanické sústreďovanie sa, ale niečo, čo som prevzala do svojho bytia. Vlastne si myslím, že táto moja schopnosť sústrediť sa, vycentrovať sa pod stresom, mi pomohla vydržať hrôzy vojny. Držalo ma to pri zemi, keď som chcela opustiť svoje telo. Dalo by sa preto zrejme povedať, že mám veľmi raný odtlačok sily svojho tela a hodnoty vedomého nácviku týchto zdrojov.

Neskôr, keď som bola vo výcviku relaxačnej terapie, sa tieto obrany začali vďaka tej metóde dezintegrovať. Táto relaxačná práca sa zameriavala na rozbitie svalovej tenzie, bez uvedomenia si toho, že tenzia býva často to, čo ťa drží pokope. Som si istá, že moje sústredenie, nech už bolo akokoľvek dôležitým zdrojom, bolo aj obranou proti šoku. Teraz vieme, že štruktúra šoku sa v určitom bode celkom ľahko rozbije, pretože je také krehké. Každý týždeň som dostávala dve hodiny masáže, pri ktorej ľudia, čo sa so mnou zaoberali, išli do hypertenzných svalov a veľmi zručne a jemne penetrovali a ostávali s napätím, kým sa nezačalo rozpúšťať. To je pre mnohých ľudí dobrá práca, ale nie pre tých, čo majú slabý obranný systém na kontajnovanie šokovej traumy alebo ranej vývinovej traumy. Na základe skúsenosti s touto terapiou traumy som sa rozhodla modifikovať relaxačnú metódu. Prešla som si dosť drsným obdobím. Boli chvíle, kedy bolo pre mňa ťažké držať sa reality. Zvonku som vyzerala dosť pevná, takže nikto nevidel, v akých problémoch som bola.

PB: Aký ďalší vplyv mala na teba vojna?

LM: Veľmi skoro som sa rozhodla urobiť niečo so všetkým strachom na svete – aby už nebol! Obzvlášť nevyjadrený strach. Vo vojne som videla tolko vecí, že som získala iný pohľad na život. Videla som akúsi koherenciu vecí. Ak máš spirituálnu skúsenosť, nevidíš len oddelenosť udalostí, ale aj ich celkovosť. Videla som, ako sú veci prepojené, celý život je súčasťou tej istej spirituálnej energie, toho istého zdroja, toho istého základného prameňa.

PB: Musela si prekonať ešte jednu prekážku – dyslexiu.

LM: Zistila som, že som dyslektička v druhej triede. Začalo ma bolievať brucho, ale keď ma lekár vyšetril, telesne nebolo nič v neporiadku. Vzali ma k poprednému odborníkovi na dyslexiu v Dánsku v tom čase. Dôkladne ma otestoval a zistil, že som dyslektická do takej miery, že to vytváralo postihnutie. Povedal, že nikdy nebudem vedieť tak čítať a písať ako iné deti. Bola som veľmi inteligentná, ale bol by to problém, povedal. Porozprávali mi o všetkých ľuďoch, ktorí niečo dosiahli a mali dyslexiu, ako napríklad Niels Bohr a Hans Christian Andersen. Moja dyslexia ma nikdy nezasiahla na psychologickú úroveň, pretože ľudia okolo mňa mi dávala najavo, že som v poriadku. Škola, kam som chodila, mala program pre dyslexiu. Môj najväčší problém bola vždy gramatika, ale vedela som dobre vyjadriť svoje myšlienky. Bola som dobrá v matike a často som dostávala výborné známky a išla mi aj fyzika. Ale do jedenástich rokov som nevedela čítať.

Vtedy som prečítala prvú ozajstnú knihu. Keď si dyslektik, všetko trvá dlhšie; musíš sa naučiť nový spôsob zapamätávania. Oveľa ťažšie sa učia jazyky. Tam, kde normálny človek prechádza jedným procesom, ja som čelila trom alebo štyrom. Moja špeciálna pedagogička mi veľmi pomáhala prekonávať tieto ťažkosti a doteraz využívam niektoré veci, čo ma naučila. Vždy bola veľmi praktická. Jasne mi povedala, že dyslexia je prekážka a vysvetlila mi dôsledky, aké to bude mať. Niektoré profesie boli pre mňa nedostupné: napríklad by som nikdy nemohla byť farmaceutka, úradníčka, učiteľka jazykov. Keď máš dyslexiu, rozmyšľaš inak; tvoj mozog pracuje inak. Keby som mala negatívne skúsenosti s učiteľmi a spolužiakmi, bolo by to bývalo oveľa horšie.

PB: Tvoj otec bol herec, keď bol mladý a pracoval ako tlačiar, a tvoja matka bola vrcholová amatérska atlétka a masérka. Charakter tvojho otca mal na teba obzvlášť silný vplyv.

LM: Obaja moji rodičia mali podľa mňa výnimočné vlastnosti. Videli ľuďom do srdca, nepozerali sa na to, čo robia. Mali schopnosť vidieť ľudí takých, akí naozaj sú. Obaja tu boli pre ľudí, keď potrebovali pomoc, aj keby to bolo nebezpečné.

Môj otec mal najväčší vplyv na moje myslenie. Vyznával silné socialistické idey. Tlačil komunistické noviny a časopis, ktorý sa zaoberal inovatívnymi spôsobmi vyučovania. Tieto a mnohé iné noviny sme mali stále doma. A vždy sa veľa diskutovalo o aktuálnych udalostiach. Keď som sa opýtala otca, prečo ľudia konajú tak, ako konajú, opísal mi, ako ľudia prichádzajú k rozličným spôsobom, ako veci robiť, aký vplyv majú triedne normy na ľudí. Opísal mi napríklad, prečo pracujúca trieda nečíta takým spôsobom, ako čítame my v našej rodine, ktorá patrila do strednej triedy. Nikdy ľudí nezhadzoval a učil ma vidieť pozitívne aspekty noriem pracujúcej triedy – ako napríklad dôraz na súdružstvo a rodinný život. Pre neho bolo najdôležitejšie mať srdce.

Poviem ti príbeh o mojom otcovi, ktorý na mňa zanechal veľký dojem. Pamätám sa, že keď som mala osem rokov, boli sme sa kúpať v mori. Zľakla som sa, lebo prúd mi podrazil nohy. Zakričala som na otca o pomoc. Myslím, že som čakala, že príde a vezme ma preč odtiaľ. Ale on prišiel ku mne a spýtal sa veľmi vecne, neodsudzujúco: „Čoho sa bojíš?“ „Nemôžem stáť,“ povedala som. „Tak nestoj. Teraz sa vznášaš, tak cíť, kam ťa prúd nesie,“ povedal. A ja som zistila, že naozaj môžem urobiť, čo mi povedal, cítiť, ako sa vznášam, a potom som sa pozrela a videla som, že prúd ma berie na bezpečné miesto. Tak mi povedal: „Len dôveruj svojmu telu, čo cíti – že sa môžeš vznášať a byť v bezpečí.“ Naučil ma, že môžem využiť svoje vnútorné cítenie na to, aby som sa zorientovala, že môžem vedieť zo seba zvnútra, čo je bezpečné a čo nie. Naučil ma dôverovať svojmu hlbokému vnútrajšku.

PB: Veľa sme diskutovali o dánskej kultúre a o tom, v čom sa líši od americkej. Aké boli hlavné dánske intelektuálne prúdy, ktoré mali na teba vplyv?

LM: No, myslím, že jeden z najsilnejších musel byť Grundtvig, luteránsky kňaz, ktorý mal obrovský vplyv na dánsku kultúru. Mimochodom Martin Luther King, Jr. chodil v Spojených štátoch do školy, ktorá vychádzala z Grundtvigových princípov. Grundtvig odštartoval v Dánsku slobodné cirkevné hnutie. Založil tiež špeciálnu neakademickú školu, ktorá stále v Dánsku prekvitá – je to škola, kam chodia dospelí ľudia obvykle po maturite a učia sa filozofiu, životný štýl literatúru, náboženstvo atď. Učil, ako mať duchovný život, ako si vážiť sám seba a byť v živote prítomný. Tento muž bol veľmi živý a otvorený emóciám v sebe. Najdôležitejšie pre neho bolo, že máš názor, dokonca aj keď viedol ku konfliktu. Zdôrazňoval, že máme v sebe Boha: sme schopní cítiť telesné aspekty Boha práve tak ako duchovné. Rodičia môjho otca ho takto vychovávali, takže tieto idey prešli cez neho aj na mňa. Môj otec poznal Grundtviga, keď bol ešte dieťa.

PB: V tvojej práci dobre vidieť tieto témy: Ako vidieť ľudskú podstatu, srdce človeka na jednej strane a vplyv kultúry na strane druhej.

LM: Myslím, že som to nasala hlboko do seba: že ľudia potrebujú svoj obranný systém a že musíme pochopiť, prečo robia to, čo robia – prečo sa v jednej spoločnosti robia veci tak a v inej inak; prečo potrebujú nomádi inú štruktúru charakteru ako napríklad poľnohospodárske spoločenstvo; prečo musia plánovať veci inak a sledovať svoje impulzy a vidieť svet inak.

Keď už hovoríme o vplyve kultúry, podobne ako všetci ostatní mladí ľavičiarci v Európe a obzvlášť v Škandinávii som čítala Marxa. Marx ovplyvnil spôsob, ako všetci Európania chápu dynamiku moci a sociálne problémy – pohľad celkom odlišný od postoja, ktorý prevláda v Amerike. Od Marxa som prevzala aj moc dialektického procesu, moc využitia duality, nielen aby som sa chytila do jej pasce.

PB: Ako si prišla k rozhodnutiu ísť do výcviku relaxačnej terapie?

LM: Keď som mala sedem rokov, chcela som byť pôrodnou babičkou. Ale keď som sa lepšie pozrela na vzdelávanie, tak som zistila, že by to bolo príliš namáhavé pre jedného rodiča, ako mi povedali. Tak som sa poobzerala a zväžila inú kariéru. Pozrela som sa na fyzioterapiu a pracovnú terapiu, dokonca som uvažovala o tom, že budem účtovníčka, pretože som mala rada matiku. Potom som objavila výcvik v relaxácii a pochopila som, že to je to pravé pre mňa: pracovať s ľuďmi a učiť ich, ako cítiť svoje telo zdravým spôsobom. Začala som výcvik hneď, ako som mala dosť veľké deti, aby išli do škôlky, ja som mala vtedy dvadsaťpäť rokov.

PB: Aký vplyv mala relaxačná metóda na tvoje myslenie?

LM: Výcvik v relaxačnej metóde bol dosť rozsiahly: štyri roky vzdelávania v anatómii, kineziológii, masáži a určitý telesný vzdelávací systém. Dôraz sa kládol aj na psychologický výcvik. Cieľom bolo, aby sa ľudia vo výcviku naučili lepšie používať svoje telo. Masážne techniky, ktoré sme sa učili, boli hlboké, aj v zmysle rozsiahlosti, aj čo do výsledkov: naši klienti prežívali hlboké zmeny, lebo sme sa ponárali do osobných problémov, ktoré boli skryté hlboko v tele. Bol to však systém, ktorý sa koncentroval len na hyperesponzivnú muskulatúru a tak bolo výsledkom prinajmenšom pre niektorých ľudí rozbitie ich systému obrán, takže potom vlastne fungovali horšie.

Veľkú medzeru v mojom uvažovaní zaplnilo moje stretnutie s myšlienkami Nórkky Lillemor Johnsenovej a jej koncepcia muskulárnej hyporesponzivnosti na trauma. Ona prišla na to, že práve v hyporesponzivných svaloch sa nachádzajú nedovyvinuté rezervy človeka; ak dokážeme prebudiť tieto hyporesponzivné svaly, tak ožijú chýbajúce časti človeka. Človek si začne budovať štruktúru, ego kapacitu, namiesto toho, aby sa štruktúra a obrany ega rozbíjali, ako sa to stávalo v relaxačnej metóde. Lillemorine myšlienky pre mňa obsahovali ešte jeden dôležitý element, a to že ona uvažovala vývinovo. Premýšľala o tom, ktoré oblasti tela začínali byť aktívne v ktorom vekovom období, hoci nevypichovala jednotlivé svaly. Tieto myšlienky, rezervy a vývinové myslenie, boli pre mňa veľmi podnetné. Johnsenová vlastne vymyslela ideu mapovania oblastí hyper- a hyporesponzivnosti v tele. Mapovala aj zdravé oblasti. Jej mapa využívala podobný systém stupňovania po jednom, aký používam teraz ja, pričom ona mala štyri úrovne hyperesponzivnosti a štyri úrovne hyporesponzivnosti a jednu oblasť zdravého tkaniva. Dokoncapoužívam rovnaký farebný kódovací systém ako Lillemor: červenú pre hyper, zelenú pre neutrálnu alebo zdravú oblasť a modrú pre hypo. Podľa mňa však v jej systéme veľa vecí chýbalo, ako z hľadiska terapie, tak aj z hľadiska teórie.

Tu zohrali okolnosti veľkú úlohu v ďalšom objavovaní: bez výcviku v relaxačnej metóde, ktorý sa veľmi podrobne zaoberal štúdiom anatómie a analýzou pohybu, by som nikdy nebola schopná tak dopodrobna rozpracovať teóriu. Relaxačná metóda ma naučila aj niečo o klinickom význame, čo je teraz ústredná časť Bodydynamického prístupu, a to je posun od rozprávania o celej veci k veľmi špecifickému chápaniu jeho aktivity v živote človeka a nakoniec k vypracovaniu špecifického plánu činnosti – domácej úlohy – pre ľudí, na ktorej pracujú, aby nastolili konkrétnu zmenu vo svojom živote.

PB: Mohla by si povedať, ako si sa dostala k štúdiu psychologickkej funkcie alebo obsahu každého svalu?

LM: No, to začalo jednoducho tak, že som sa spýtala niektorých priateľov, či by boli ochotní podstúpiť, že sa dotknem ich špecifických svalov a oni mi povedia, aké asociácie im pri tom prídu na um: aké predstavy, myšlienky, vnemy, emócie a spomienky. Takýmto spôsobom som začala získavať od nich údaje. Stala som sa učiteľkou v relaxačnej škole a začala som využívať túto situáciu na výskum. Po niekoľkých počiatočných prieskumoch som začala projekt, v ktorom som žiadala účastníkov výcviku, aby si zaznamenávali svoju prácu s klientmi špecifickým spôsobom. Žiadala som ich, aby si zapisovali, ktoré svaly aktivovali na ktorom sedení a aj si zapísali, s akými psychologickými problémami klienti vtedy prišli. Tiež som ich žiadala, aby klienti písomne opísali svoje zážitky z každého sedenia. Každý týždeň som získala asi tridsaťšesť listov od účastníkov a ich klientov. Tieto listy sa stali základom pre supervíziu, ale začali tiež vytvárať určitú databázu, kategorizáciu špecifických psychologických funkcií a obsahov súvisiacich so špecifickými svalmi. Robila som to päť rokov. Odhadujem, že som dostala celkovo 10 000 listov.

PB: Ako fungoval proces priradovania psychologických problémov ku konkrétnym svalom?

LM: No, to bol dlhý proces, kým som našla obsah špecifického svalu. Získala som masu asociácií, ktoré vôbec neboli jasné v tom zmysle, že by mi poskytli určitú usporiadanosť. Sedela som nad materiálom, rozmyšľala a rozprávala sa o ňom, a potom som čakala na ďalšie informácie, aby mi potvrdili moje dohady. Niektoré svaly boli jasnejšie než iné, keď došlo na odhaľovanie ich významu, ich spojitosti s motorickou funkciou a psychologickou funkciou. Napokon som začala cítiť určitú spoľahlivosť psychologickkej funkcie u niektorých svalov. Nebolo jednoduché ani dôverovať asociáciám ľudí. Ale akonáhle máte celkový obraz, je ľahšie vrátiť sa a pozrieť sa ešte raz na význam všetkých fragmentov. Ale ľudia prichádzali s toľkými asociáciami. Začala som sa rozprávať o týchto údajoch s niektorými kolegami, z ktorých mnohí sa neskôr stali moji spoločníci v Bodynamickej inštitúte. Začali sme skladať asociácie a funkcie tak, aby to dávalo zmysel.

Opíšem ti jeden príklad takého procesu. Tensor fascia latae je sval hore na stehne. Keď sme sa dotkli tohto svalu, ľudia začali rozprávať o rôznych problémoch a skúsenostiach súvisiacich s tým, čo sa teraz nazýva kontajnovanie. Kontajnovanie je schopnosť zapracovať pocity, myšlienky a vnemy v sebe, držať sa pokope, najmä v strese. Prečo prináša tento malý sval na nohe otázky kontajnovania? Napokon sa ukázalo, že tento malý sval slúži na napínanie šľachy, ktorá obkolesuje nohu. Jeho obsah má teda korene v jeho funkcii veľmi jednoduchým a konkrétnym spôsobom: obsahuje nohu, takže keď je aktivovaný, ľudia majú vnútorný zážitok, že sa držia pokope, že sa viac kontajnujú. Spomienky, ktoré sa aktivujú, keď sa dotkneme tohto svalu, sa teda týkajú toho, že keď potrebujeme určité kontajnovanie, tak aktivujeme konkrétne tento sval. Všetko to súvisí. Ale proces od veľmi konkrétnej telesnej funkcie k abstraktnejšej psychologickkej funkcii je pomalý.

PB: Samozrejme, som obzvlášť fascinovaný týmto pokrokom od konkrétneho k abstraktnému, komplikovanému psychologickému fungovaniu, ktoré si objavila pri každom svale a ako si to dokázala. Istým spôsobom to vyzerá byť pritiahnuté za vlasy.

LM: Nedávno som čítala nejaký neurologický výskum, ktorý mohol opisovať mechanizmus, ako sa postupuje od konkrétneho k abstraktnému (New York Times, 8. november 1994, str. B5). Neuroológovia teraz tvrdia, že vyššie myslenie, ktoré je lokalizované v neokortexe, sa mohlo vyvinúť priamo z cerebella, čo je štruktúra mozgu, ktorá súvisí s plánovaním a zabezpečovaním pohybu. Toto prepojenie bolo intuitívne zrejme ľuďom, ktorí skúmali telo. Odráža sa to aj vo fakte, že mnoho našich lingvistických metafor súvisí s telesným prežívaním: stoj pevne; nedokážem to ustáť; zahnaný do kúta; mať obe nohy na zemi; mať stuhnutý krk, byť tvrdohlavý alebo mať zovreté päste; mať studené nohy atď. Odkiaľ pochádzajú tieto zvláštne výrazy, ak nie z toho, že máme nejaké priame prepojenie medzi tým, akí sme psychologicky a ako to prežívame v tele? Tento výskum nám pomáha premýšľať o špecifických mechanizmoch, pomocou ktorých sa v priebehu evolúcie vytvorilo toto spojenie: komplexné myslenie vyžadujúce si plán a pohyb, začalo rozširovať schopnosť mozgu myslieť. Ale znamená to aj, že myslenie bolo pôvodne zasadené v reči tela. Teda keď postupujeme od funkcie konkrétneho svalu k vyššiemu abstraktnému mysleniu, reflektuje to štruktúru mozgu. Je to, ako keby sa mozog pohyboval a videl, ako ďaleko pritom zájde, ako to dokáže využiť, ako sa s tým vie pohrať: „Ak pohnem rukou takto, čo sa stane? Čo sa stane, keď som s inými ľuďmi? Och! Ak ich odtlačím, cítim sa lepšie. Čo sa stane, keď im poviem, aby odišli, keď použijem reč na to, čo som urobil pomocou tela? Hej, ono to funguje!“ Tak začína reč rozširovať to, čo sa začalo v tele a stále to tam má korene.

PB: Môžeme sa pozrieť na nejaké ďalšie špecifické príklady psychologického obsahu?

LM: Nuž, u niektorých svalov máme predstavu o obsahu, ale to prepojenie nie je také jasné, ako by sme chceli. Napríklad galea apponeurotica je čiapočka fascie, ktorá pokrýva hlavu. Vidíme, že súvisí s plánovaním, schopnosťou organizovať myslenie tak, aby si človek udržal plán v mysli. Keď sa nahmatá, prichádzajú takéto asociácie a keď ľudia niečo plánujú, toto tkanivo sa aktivuje. Ale nevieme prečo – nepozorujeme žiadne funkcie. Jedného dňa sa to spojenie objaví, alebo zmeníme naň názor. Ďalším príkladom objavov, aké sme urobili, po dlhom čase tápania, je o kvadráte lumborum. To je sval na chrbte, ktorý sa tiahne od dolných rebier po hrebienok panvy, panvovej kosti. Keď sa tento sval nahmatá, ľudia majú asociácie spojené s tým, kto sú a aký je ich vzťah so svetom, explorovaním a interagovaním so svetom. Niekedy opisujú emócie, ktoré nechávajú vyplynúť, ktoré vyjadrujú ich pocity. Ale v asociáciách bola vlastnosť, ktorá sa netýkala len emócií: súvisela aj s kvalitou explorácie, pocitom seba vo svete, schopnosťou cítiť vnútorné impulzy a vyjadriť ich vo svete. Vieme, že tento sval je sekundárnym dýchacím svalom, čo znamená, že za určitých okolností podporuje dýchanie. Ale išlo o viac. Spojenie s exploračiou nám napadlo, keď sme praktizovali určité vývinové pohyby. Ukazuje sa, že kvadratus lumborum je primárny sval súvisiaci sa batolením sa. Dieťa začína loziť po štyroch v siedmich až deviatich mesiacoch a vtedy môže dieťa naozaj ísť explorať svet. Dovtedy svet viac menej prichádzal k dieťaťu.

Veľký objav som urobila, keď som reagovala na inú záhadu, ktorá sa objavila v priebehu nášho výskumu. Je to trochu komplikované, tak vydrž, kým to vysvetlím. Keď sme pracovali s nejakým klientom na konkrétnej záležitosti, nahmatávali sme tie svaly, o ktorých sme si mysleli, že súvisia s vekom a tou záležitosťou, o ktorej hovoril. Niekedy bola táto palpácia naozaj užitočná: človek dokázal získať lepší prístup k zdrojom v tejto záležitosti. Ale inokedy sme sa dotkli nejakého svalu a nebolo to užitočné. Človek bol viac zmätený a vágny, nevedeli sme sa dostať k tej záležitosti. To ma dlho trápilo, kým som na to prišla.

To, čom si uvedomila, je teraz kľúčové pre náš systém charakterovej štruktúry: dôležitý nie je iba vek, v ktorom sval prichádza do hry, ale aj špecifická téma, ktorá aktivuje konkrétny sval v súvislosti s tým vekom. Teraz hovoríme jednoducho, že charakterové štruktúry sa v čase prekrývajú s vývinovým štádiom, ktorý ho predchádza a ktorý prichádza po ňom. Napríklad štruktúrovaná fáza autonómie je vo veku od ôsmich mesiacov do dva a pol roka. Fáza potreby ju predchádza vo veku od jedného mesiaca do jeden a pol roka, čo je presah desať mesiacov. V praxi to znamená, že asi desať mesiacov sa aktivujú svaly štruktúry potreby a svaly autonómie súčasne.

PB: Ako sa stane, že sval sa stane hypo- alebo hyperesponzívny?

LM: Použijem fázu autonómie ako ilustráciu. V tomto veku je veľa spôsobov, ako sa začne dieťa testovať vo svete a učí sa ohromné množstvo nového motorického správania. Nesmierne dôležité je to, ako svet prijíma a podporuje túto exploráciu. To, koľko pomoci alebo preťažovania sa dieťaťu dostane v jednotlivých obdobiach, je životne dôležité pre jeho neskoršiu schopnosť mať svoj vlastný pocit autonómnosti: Bude musieť bojovať so svetom, aby si udržalo impulz? Nedostalo sa mu podpory a teda sa muselo vzdať procesu explorácie? Zatiaľ, čo sa v tomto veku dostáva do hry mnoho svalov, ktoré sa niekedy týkajú tých istých celkových záležitostí súvisiacich s autonómiou, kvadratus lumborum je jeden z najdôležitejších, pretože schopnosť ložiť štvornožky, potom stáť a chodiť, je pre exploráciu sveta veľmi dôležitá.

Čo sa týka toho, či sa sval stane hyper alebo hypo, naša základná hypotéza je, že ak sa trauma udeje relatívne skoro v kritickom období svalu, alebo je relatívne intenzívna, sval bude mať pravdepodobne tendenciu stať sa hyporesponzívny. Impulz vo svale bol prevalcovaný, v strese sa nedokáže udržať, takže v rôznej miere rezignuje. Ak je trauma relatívne neskoro v kritickom období, keď už sa impulz vo svale pevnejšie usadil, alebo keď je trauma relatívne ľahká, veríme, že sval bude pravdepodobne hyperesponzívny: bude si držať impulz, ovládať ho. Človek, ktorý má, povedzme, hyporesponzívny kvadratus, bol možno vážne odradený od toho, aby exploroval svet.

Spomínam si na klientku, ktorá mala veľké ťažkosti zistiť, čo vo svete chce robiť, a zápasila s vážnou depresiou. Keď sme s ňou pracovali na tejto záležitosti, zistili sme, že otec jej matky zomrel, keď mala klientka asi rok. Odhadujem, že v kritickom čase, keď sa začala pohybovať do sveta, jej matka bola dosť depresívna, pretože smútila za otcom. Matka tejto klientky by bola za normálnych okolností so všetkou pravdepodobnosťou nadšená kľúčiacimi exploráciami svojej dcéry. Ale preto, že mala depresiu, nedokázala reagovať s takou radosťou, po akej dieťa túži. Ako vyšlo najavo, táto klientka nikdy nelozila štvornožky. Namiesto toho sa pohybovala tak, že sa šúchala po zadku, ako to niekedy deti robievajú a potom rovno prešla k chôdzi bez toho, aby niekedy použila svoj sval kvadratus. Nikdy teda nemala výborný zážitok určitej explorácie, radostného a energického pohybu a hry, a tak keď bola dospelá, nevedela si nájsť svoju cestu, nevedela lokalizovať, ani dôverovať svojim impulzom skúmať svet. To je teda príklad hyporesponzívnej dynamiky. Z hľadiska charakterológie by sme povedali, že táto osoba bola zaseknutá v „ranej autonómnej štruktúre;“ je to záležitosť veku autonómie, a svaly sú viac hypo, takže trauma sa pravdepodobne stala začiatkom tejto fázy.

Na hyperesponzívnom konci spektra mi prichádza na um muž, ktorého poznám a ktorý má hyperesponzívny kvadratus, ako aj ostatné „neskoroautonómne štruktúry“ svalových vzorcov a záležitostí. Stratil veľa energie exploraním sveta a vlastne má veľmi silný impulz ísť do sveta, ale musí to robiť sám. Veľmi sa obáva, že niekto príde a prevezme jeho entuziazmus alebo sa mu bude miešať do jeho impulzov. Veľmi ťažko prijíma pomoc a odtláča ľudí preč od seba, ak mu ju ponúkajú. Tento muž mal intruzívnu matku, ktorá preberala moc nad jeho impulzmi a miešala sa do jeho entuziazmu.

PB: Ako by si pracovala s človekom, ktorý má problém súvisiaci s týmto svalom?

LM: To je podľa mňa otázka úrovne. Najjednoduchšie je povedať, že napokon musíme ísť tam, kde sa odohrala trauma a vytvoril nový odtlačok, aby sa vyliečilo zranenie. Ale aby si sa tam dostal, musíš vidieť celkový obraz. Po prvé sa musíš pozrieť na charakterovú štruktúru ako celok, na všetkých vekových problémových úrovniach toho človeka, vidieť, kedy je to najlepšie a ako je to najlepšie pristúpiť k tej záležitosti. Ďalšie dôležité zhodnotenie je: „Koľko zdrojov tento človek má?“ Pod zdrojmi rozumiem, koľko má energie, flexibility, aké je pozorujúce ego, ako si uvedomuje telo a tak ďalej. Ak človek nemá veľa zdrojov, tak skôr než pracuješ s charakterom do hĺbky, musíš vypracovať určitú jeho štruktúru, naučiť ho, ako používať telo, ako ho cítiť a tak ďalej. Dospela som k presvedčeniu, že keď urobíš túto prácu s rozvojom zdrojov dobre, bude sa ľahšie pracovať s charakterom. V dvoch uvedených príkladoch bola hyporesponzívna žena, ktorá mala málo zdrojov. Väčšina práce by sa teda týkala budovania seba a schopnosti viac sa cítiť; naučiť ju ukotviť sa, vypracovať si tie aspekty seba, ktoré jej chýbajú.

Ako súčasť všeobecného procesu dostupnosti zdrojov by som ju so všetkou pravdepodobnosťou naučila niečo o motorických zručnostiach. Možno by som jej dala niekoľko lekcí lozenia po štyroch, aby sa naučila z tej pozície postaviť; možno by som jej ukázala, ako sa aktivuje kvadratus lumborum. Keby to bolo pre ňu ťažké (akože aj bolo), viedla by som ju viac späť, k prevažovaniu sa z brucha na chrbát a naspäť. Možno by som dokonca začala dvíhaním hlavy, čo je jeden z prvých pohybov dieťaťa, a tak postupne vypracovávala postup zo sedenia na sedenie, čo by ju previedlo cez percepčné štádiá tak, aby stále udržiavala kontakt so sebou, a predsa bola v kontakte aj s obsahom pohybov. To by znamenalo, že by mohla začať lepšie koordinovať svoje pohyby a vpustila by do nich viac života a senzuálnej vnímavosti. To by aktivovalo aj psychologické témy súvisiace s týmito pohybmi, čo by jej poskytlo viac energie.

Niekedy vidíš veľmi veľké zmeny v živote človeka len vďaka takejto práci so zdrojmi. Ale musíš byť opatrný, aby si pritom neaktivoval toho priveľa na emocionálnej úrovni. Dávam si veľký pozor, aby ľudia nešli do psychologickkej regresie, keď to robím. Lahko toho môže byť priveľa, človeka to zaplaví a nie je to veľmi užitočné. Na povrch vyjde príliš veľa záležitostí a ak človek zažil mnoho tráum, proces sa zasekne. Ale aby som sa vrátila k nášmu príkladu: táto soba napokon dosiahne štádium lozenia a my by sme povzbudili jej impulz liezť, aby sme videli, či sa môže objaviť ako impulz, nie len ako úloha, ktorú treba splniť. Ak dostaneme toto, tak máme skutočne niečo užitočné a môžeme na tom opatrne stavať. Impulz napokon môže zosilnieť.

Mohla by získať nielen impulz liezť, ale aj impulz skúmať. To je veľmi dôležité, pretože existuje prepojenie od čistého pohybu k psychologickému obsahu. Tu by pravdepodobne tiež potrebovala veľa podpory, aby sa tento exploračný impulz prebudil. Potrebovala by, aby som sa s ňou hrala a poskytovala jej bohaté prostredie, ktoré by bolo zábavné a emocionálne ju odmeňovalo, keď bude vo svete. Keď by sme v nej posilnili túto kapacitu, mohli by sme začať pristupovať k jej problému, ako nájsť kapacitu explorať svet viac z psychologickkej, charakterologickej stránky: čo sa vlastne stalo v tom veku, aká bola jej matka atď. A odtiaľ by sme sa mohli dostať k práci na vytváraní nového odtlačku na hlbšej vzťahovej, emocionálnej úrovni.

PB: Ako môžeš hovoriť o práci s ranými pohybmi a nepracovať pritom s regresiou? Ako to myslíš?

LM: No, to je opäť otázka úrovne, a tu mám podozrenie, že hovoríme v konečnom dôsledku o úrovniach organizácie mozgu. Vo svojej práci som dospela k tomu, že rozlišujem štyri úrovne telesného uvedomovania: telesné vnímanie, telesné prežívanie, telesné prejavovanie a telesná regresia. Keď pracujem na tom, aby sa objavili zdroje človeka, primárne ho udržiavam na prvých úrovniach: telesnom vnímaní a telesnom prežívaní, a pomáham tomu človeku zapúzdriť a odložiť bokom emócie a silné regresívne sily. To môže znieť trochu ako ovládanie, ale ľudia často prežívajú určitú úľavu alebo bezpečie, ak sa nepustia do týchto mocných síl skôr, než sú na to pripravení. Pre mnohých je to súčasť toho, čo im predovšetkým spôsobilo traumy, zahltilo ich to búrkou bolesti, strachu a bezmocnosti, takže nevedieť to kontajnoviť môže byť retraumatizujúce.

Ak vezmeme znovu do úvahy človeka, ktorý má viac hyperresponzívny kvadratus lumborum a všeobecne si musí držať ľudí od seba, záležitosť súvisiaca s kvadratom by sa týkala viac rozdelenia energie tak, ako ju vyjadruje iným ľuďom, svetu a aký má vzťah k sebe samému, k svojmu súkromnému ja. Je presvedčený, že sa musí chrániť pred inváziou, a tak oddeľuje svoje centrum, lokalizované viac v dolnej časti tela, a vzťahmi, ktoré má lokalizované v hornej časti tela, v rukách a tvári. Už má množstvo zdrojov. Ale stratil schopnosť byť sám sebou a zároveň byť s inými ľuďmi. Keď je s ľuďmi, vždy niečo predvádza, starostlivo ovláda svoje impulzy. Tu treba pracovať čiste s charakterovou štruktúrou. Musíš mu pomôcť, aby uveril, že ho nenapadneš, že je bezpečné prežívať sám seba bez predvádzania sa.

Na telesnej úrovni, akonáhle sa tam dostaneš, by bolo treba pomôcť kvadratu zjemniť napätie, čo by umožnilo tok vnemov dolu do centra. Nejdeš lámať napätie, ideš stretnúť odpor vo svaloch a porozprávať sa s ním a pomôcť mu trochu sa uvoľniť. Konfrontácia, ak nejaká je, nastáva vtedy, keď poukážeš na obrany: odporovanie pomoci od iných ľudí, vzorce izolácie. Ak ostaneme pri metafore lozenia po štyroch, chcem ho naučiť, že nemusí tak veľmi naliehať na exploračnú. Ľudia s problémami v neskoršom štádiu autonómie bývajú príliš aktívni a chýbajú im iné spôsoby kontaktu so svetom. Dostávajú sa do pasce, prehrievajú sa a zasekávajú sa v impulze explorať.

To sú teda dva veľmi odlišné spôsoby práce, ale v istom zmysle slova idú oba rovnakým smerom: ku schopnosti explorať svet spôsobom, ktorý je vitálny a bezpečný. Ale aby sa tam títo ľudia dostali, musia prejsť dvomi rôznymi cestami. Jeden sa musí prebudiť a treba ho opatrne podporovať, druhý sa musí dostať do hlbšieho kontaktu so sebou.

PB: Ako tvoja koncepcia hyper- a hyporesponzívnosti súvisí s koncepciou svalov, ktoré sú v hre a sú aktívované?

LM: Keď sa dieťa narodí, je len málo svalov aktívnych v tom zmysle slova, že je v nich aktívny vôľový impulz. Väčšina svalov je vtedy aktívnych na základe mimovoľných reflexov. Ale ako sa dieťa vyvíja, inervujú sa alebo prebúdzajú sa špecifické svaly na základe vôľovej vetvy nervového systému. Tieto prebudené svaly sa cítia veľmi odlišne ako tie, ktoré nie sú prebudené. Spiacie svaly voláme "baby svaly", pretože majú zvláštnu kvalitu na dotyk. Baby sval má energiu; nie je mŕtvy, ale nemá pocit štruktúry. Nemôžeš u neho testovať hyper- a hyporesponzívnosť. Keď sa sval aktivuje, vyvíja sa v živosti, alebo ako to voláme v responzívnosti. Kritické obdobie motorického a psychologického odtlačku tohto svalu je vtedy, keď sa po prvý krát prebudí.

Jeden z významov slova „aktívny“ teda je, že sval sa vo vývine prebudil a začína sa používať v súlade s psychologicko-funkčným obsahom. Ďalší význam slova „aktívny“ je, že neskôr v živote človeka sa vynorí špecifická záležitosť a svaly sa intenzívne používajú. To je napríklad v prípade stresových situácií rôzneho druhu a deje to tiež počas terapie. Vtedy môžu svaly aktuálne meniť svoju responzívnosť; t.j. buď budú zdravšie alebo budú mať väčšiu dysfunkciu. U niektorých dospelých, ktorí celkom nedospeli, nachádzame svaly, ktoré sa pociťujú ako baby svaly: títo ľudia majú v sebe niektoré funkcie, ktoré sa nikdy naozaj neprebudili.

Celá naša teória vývinu sa teda zakladá na koncepcii svalov, ktoré sa aktivujú. Dlho sme na tejto koncepcii aktivácie pracovali a ďalej sme rozpracovávali naše dáta pri tesotavní detí. Tak sme získali jasnejší obraz, kedy sa špecifické svaly v motorickom vývine dieťaťa aktivujú.

Spomínaná problematika, týkajúca sa prekrývania charakterovej štruktúry, nám spôsobila mnoho ťažkostí, kým sme neobjavili toto jednoduché riešenie. Bol to ten istý objav ako ten, čo nás priviedol k riešeniu otázky, prečo sú niektorí klienti takí zmätení, keď sa u nich aktivujú vekovo primerané svaly. Boli to vlastne svaly, ktoré súvisieli s tým vekom, ale nie s tou istou témou. Nestačí povedať, že svaly súvisia s určitým vekom; treba vidieť aj tému, s ktorou súvisia. Akonáhle sme našli väčšie témy, podľa ktorých možno organizovať náš systém charakterovej štruktúry, celá vývinová mapa bola zrazu omnoho zrozumiteľnejšia. A fungovalo to oboma smermi. Bolo to ako preosievanie všetkých asociácií od klientov, ktoré sme teraz videli cez komplexnejšie vzorce tém.

Kruh sa tak uzavrel. Téma, ktorú ľudia prezentujú tým, keď hovoria o svojom vnútornom prežívaní, sa stala jadrom toho, čo nazývame fáza autonómie alebo štruktúra autonómie, ktorej kľúčovou vývinovou úlohou je vedieť explorať svet nasledovaním svojho impulzu. Teraz cez túto štruktúru sledujeme tému a ostatné subtémy. Tu sa konečne spájajú všetky sily: vývinové pohyby, palpácia, psychologická funkcia.

PB: Chcem sa vrátiť k povahe charakterovej štruktúry a ako s ňou pracovať. Počul som, že ty prechádzaš všetkými tými úrovňami organizácie a zdá sa, že charakter je tam, kde sa to všetko spája. To je tá najväčšia nádoba — tá obsahuje toho najviac. Ja osobne som si prešiel odporom ku koncepcii charakteru. Zistil som, že veci sú potom stuhnuté a únavné. Teraz lepšie rozumiem, prečo je to také dôležité — z dvoch dôvodov, myslím. Jedným z nich je organizačný aspekt, druhým je snaha dostať sa hlbšie k jadrú osobnosti človeka: potrebe obrán a aj ceny obrán. Počul som, že si povedala: „Ak nejdeš do bodu najväčšej bolesti, nemôžeš sa zmeniť.“ To je výrok v podstate o povahe charakteru, nie?

LM: Áno. A charakter je tá najväčšia hádanka. Existenciálne dokážeme pochopiť, prečo sa ľudia musia vyhýbať tej bolesti, ale na druhej strane nemôžeme pochopiť, prečo tam nie sú ochotní ísť. To je dilema videná zvonka.

Jeden z prvých veľkých objavov pre mňa a jeden dôvod, prečo rozmýšľam inak ako ostatní teoretici, je ten, že vidím neskoršie vekové úrovne tak, že sa s nimi pracuje naozaj ťažšie ako so skoršími. To preto, že ego je silnejšie, keď dozrieva, a tak, keď trauma zaútočí na zrelšie self, rozhodnutia charakteru, ktoré z toho vyplynú, sú oveľa potentnejšie, oveľa rezistentnejšie voči zmene. Podľa môjho názoru je relatívne ľahšie pracovať s materiálom z obdobia pôrodu a raného detstva, keď ho vidíš a si ochotný ísť do úrovne znovu-rodčovstva — do úrovne hlbokého tkaniva. Samozrejme, pracovať s ranými záležitosťami musí byť obozretné a dobre načasované a tak ďalej. Nechcem tie záležitosti bagatelizovať. Ale neskoršie charakterové záležitosti sú oveľa húževnatejšie.

Som presvedčená, že dôvod, prečo sa toľko ľudí zameriava iba na rané záležitosti v povahe samotných obrán, je: vyhýbame sa bodu najväčšej bolesti, tak ideme tam, kde sa to dá relatívne ľahšie vydržať. A pretože náš nervový systém je zorganizovaný tak, ako je zorganizovaný, je relatívne ľahšie uniesť bolesť v raných fázach — čo je jeden z najväčších Freudových objavov: regresia. Takže, keď s ľuďmi urobíme veľa procesnej práce, máme tendenciu zaoberať sa skoršími a skoršími záležitosťami! Aj klient, aj terapeut sa cítia k tomu dohnani. Nie preto, že v neskorších charakterových štruktúrach je viac bolesti per se, ale preto, že je viac sily v rozhodnutiach, ktoré z nich vyplynú. Keď konfrontujeme svoje vlastné záležitosti z neskorších štádií, je tiež ťažké čeliť faktu, že sa zapojilo viac z našej osobnosti do rozhodnutia zaujať obrannú pozíciu. To je iný druh bolesti ako v skorších štádiách, kde je jasné, že ako malé dieťa mám malú voľbu pri konštrukcii obranného systému.

Možno preto sa mi páči prirovnávanie ku koučovaniu, lebo koučovanie síce obsahuje súcit k sebe v tvojom utrpení, ale má len jeden cieľ: dostať ťa k nasledovnému kroku. Posunúť ťa dopredu vývinovo, podporiť ťa, dotlačiť ťa niekam, kam nevieš, či chceš alebo dokážeš ísť. Dobrý kouč ťa vezme k bodu najväčšej bolesti takým spôsobom, že dokáže cezeň prejsť. Tu máme čo ponúknuť s našou koncepciou hyper- a hyporesponzivnosti a úrovňami svalovej dysfunkcie. Ak máš tieto vedomosti, vieš, nakoľko musíš byť tvrdý alebo mäkký: nasleduješ len proces, ale aj štruktúru. Páči sa mi to — sledovať štruktúru. To ja robím!

PB: Povedz mi o tom viac. Ako sleduješ štruktúru?

LM: V určitom bode práce sa začnem uisťovať, že sa stále dotýkam hyper svalu aj hypo svalu zároveň. Týmto spôsobom nielen že uvoľňujem napätie a budujem zdroje, ale riešim štruktúru ako celok. Snažím sa hovoriť s celou štruktúrou, rozumiem jej, nielen s jednou časťou. Objavila som, že keď namiesto toho, aby som išla do častí, ktoré sú najdysfunkčnejšie a provokujem ich, začnem pracovať so svalmi, ktoré sú len trochu v nerovnováhe, potom sa začnú ostatné svaly kontajnujúce hlbšie, poškodennejšie časti self, prebúdzajú a hovoria: „Hej, tu je niekto, kto nám naozaj vie pomôcť. Zvážim, či nevyjdem na povrch.“ Z hľadiska sledovania štruktúry sa tu snažím vypichnúť tie body v štruktúre, ktoré sú pripravené pohnúť sa. Ťažkosť so sledovaním samotného procesu je v tom, že proces je ako voda: chce sa vyhnúť miestam, kde sa zasekne. Keď sa pozeráš na celú štruktúru, riečištie a vodu, môžeš povedať: „Hej, ak sa ten kameň dokázal pohnúť, tak bude celá rieka tiecť voľnejšie.“

Tu chceme pracovať s témou fixácie vo vývine. Je to trochu ako hľadať kamene v rieke a jemne nimi pohybovať. Povedzme, že nejaká žena chce pracovať na nejakej záležitosti. Chce viac kontaktu. Táto záležitosť sa ukazuje v tele ako rozličné malé načahovacie pohyby, povedzme, ale keď rozpráva o tom, aké ťažké je nemať taký kontakt, aký chce, robí také odtlačacie pohyby alebo sa jej ruky umírvia. A keď rozpráva viac o celej záležitosti, snaží sa aktivovať svoje zdroje, tie vývinové pohyby by jej zabezpečili to, čo chce, keby boli zdravo dokončené.

Keby sa dokázala načiahnúť a pritiahnúť si niekoho k sebe, bola by v tom úspešná. Ale keď o tom hovorí, vnoria sa jej obrany — vedome alebo nevedome sa jej aktivujú spomienky na neúspechy alebo násilie. Na úrovni tela sa začínajú k tomu pridávať hyper- a hypoodozvy, a začína to byť ťažké. Tu štruktúra hovorí: „Hej, to je príliš veľa práce, a aj tak sa nič nezmení. Nechajme to tak.“ Takže najľahšia cesta je — normálne — dolu k najskorším záležitosťam. A tak si klientka spomenie na skoršiu záležitosť a obaja spolu s terapeutkou si povedia: „Aha! Tu je skutočný zdroj problému — tento raný materiál. Podme tam!“ Tak odídu, zmenia záležitosť a štruktúra pôvodnej záležitosti ostane v zásade nedotknutá. V pohybovom vzorci nenastane žiadna zmena a hyper- a hypo-štruktúra súvisiaca s problémom ostáva stále tam.

Ak použijeme to, čo sme nazvali vývinové fixovanie, alebo uchovávanie, ostaneme so štruktúrou. Povieme: „Hej, toto je ťažké, ale čo potrebuješ, aby si sa cez to dostala? Kam tieto pohyby chcú ísť, ak by ti mali pomôcť?“ Ostaneme teda s pohybmi dovedy, kým sa pohybový vzorec nedokončí. Tu sa začína meniť samotná štruktúra, pretože príčina, oprávnenie štruktúry môže vydržať až kým sa fundamentálne nové informácie vynoria z tela.

Ale pozor: sme schopní to urobiť, pretože pracujeme veľmi špecificky s konkrétnymi svalmi, ktoré sa zapájajú do tých phybov, ktoré nie sú kompletne. Čím špecifickejší dokážeš byť, tým lepšie dočiahneš – ako som povedala, bod najväčšieho odporu fantázie alebo najväčšej bolesti – k tým špecifickým častiam mozgu, ktoré zadržávajú záležitosť. Čím sú pohyby všeobecnejšie, tým sú menej špecifické záležitosti, ktoré evokujú. Tu je štúdium Bodymapy neoceniteľné: vidíme celú štruktúru naraz.

Z Bodymapy sa dozvieme veľa o povahe charakteru, čo by sme sa inak nikdy nedozvedeli. Nedá sa oceniť, aký dôležitý je to nástroj pri mojom chápaní Bodydynamickej analýzy ako takej.

PB: Hovoríš o charakterových obranách ako o niečom, čo do určitej miery umožňuje vyhnúť sa bolesti. To mi pripomína, čo si mi povedala na začiatku tohto rozhovoru o svojich zážitkoch z vojny. Rozhodla si sa spraviť niečo so strachom vo svete. Ako to dopadlo s tým rozhodnutím? Ako si realizovala túto víziu?

LM: Myslím, že jadro môjho záväzku je, že som sa naozaj snažila naučiť ľudí nebáť sa. Nebáť sa života. Nebáť sa hnevu alebo bolesti či strachu. A preskúmať svoje rozhodnutia v živote, aby sme videli, či sa posúvame k životu, posúvame k láske, alebo od nej. Ľudia sú oprávnení brániť sa, ale aby sme rástli, musíme ísť tam, kde sa nemôžeme brániť. Bolesť je nevyhnutná súčasť nášho života. Keď som bola vo vojne, videla som tie najhoršie veci, čo sa môžu ľuďom stať, to ma teda asi naučilo, že vydržím všetko. Stratila som potrebu byť chránená na nejakej základnej úrovni. Dostala som tiež dar od rodičov, ktorí demonštrovali schopnosť ísť do života a robiť to, čo musíš urobiť, aj keď je to riziko.

Nemôžeš ľudí dotlačiť do strachu a bolesti, ale môžeš im pomôcť, aby boli silnejší, aby teda dokázali čeliť emóciám a videli, kde sa rozhodli obmedziť svoj život. Najhoršia vec na charakterovej štruktúre je to, že obmedzuje našu schopnosť byť vo vzájomnom spojení so sebou, s druhými a so svetom; bráni nám páchať život. V tomto som trochu ako Reich. Myslím, že Reich sa rozhodol pre život. Urobil to za veľkú cenu, ale aj tak urobil všetko preto, aby žil. Urobil to napriek svojmu charakteru. A jeho vízia charakteru je pancier, teda niečo medzi nami a životom, čo však stále obsahuje jadro pravdy podľa mňa. Neverím v rozbíjanie panciera, ako on. Ja som vytvorila systém celkom odlišný od Reichovho v tom, že ja pomáham ľuďom budovať si silu ega, ale stále verím v radikálnosť Reichovho pátrania. Terapia by vo svojom jadre mala byť radikálny proces pre každého človeka, ktorý ju podstúpi. Mala by narušiť náš individuálny status quo.

Reich aj ja sme svojím spôsobom vzišli z vojen v Európe, hoci sme dve alebo tri generácie od seba. Hlavný rozdiel vo vplyvoch, ktoré nás formovali, je v našej kultúre. Dánska kultúra vedela hľadať svoje zdroje a vybrať si lásku, nie moc. Reichova kultúra nie. Obaja sme veľmi politickí, ale musíme pracovať proti jeho kultúre a ja mám to šťastie, že som schopná pracovať s mojou. Vojny sú tým najhlúpejším prejavom charakterovej štruktúry, volby moci pred láskou. Možno sme sa obaja naučili niečo z toho, že sme toho boli svedkami.

13. November 2017

Prehlbovanie reflexie

Autorkami aktivity sú Michelle Lucasová a Tammy Turnerová. Dá sa použiť keď sa supervidovaný už pustil do samostatnej reflexie alebo rovesníckej supervízie a riešenie mu predsa uniká. Technika vytvára väčšiu diverzitu poznatkov pre rozvoj a prehĺbenie sebauvedomovania u supervidovaného a preskúmanie širšieho klientovho systému.

Postup

Krok 1.: Vyzvite supervidovaného, aby v troch štádiách predstavil klientov scenár:

·Všeobecný prehľad a faktické prvky scenára klienta.

Súhrn doterajších reflexií klienta a otázky na jeho sebauvedomovanie, slepé miesta a pochopenie osobných reakcií.

·Čo si myslí, že potrebuje z hľadiska spätnej väzby, pozorovania alebo nápadov a otázok od skupiny.

Krok 2.: Inštruujte skupinu, aby venovala niekoľko minút položeniu otázok za účelom objasnenia a zaplnenia medzier v informáciách. Pripomeňte im, že prvé kolo objasňujúcich otázok má za cieľ:

·Rozšíriť porozumenie skupiny klientovmu scenáru.

·Overiť si presnosť už poskytnutých informácií.

·Overiť si porozumenie supervíznych cieľov supervidovaného.

Krok 3.: Facilitujte otázky zo skupiny, ktoré klarifikujú, objasňujú situáciu a pripomeňte supervidovanému, aby odpovedal faktami, nie obranou.

Krok 4.: V druhom kole upozornite skupinu, že budú formulovať sondážne otázky, ktorých zámer má byť rozšírenie súčasného obzoru supervidovaného.

Krok 5.: Facilitujte sondážne otázky zo skupiny, ktoré zabezpečia, že supervidovaný bude mať dostatok času pouvažovať o každej z nich predtým, než prejde k ďalšej.

Krok 6.: Dajte skupine chvíľku na to, aby pouvažovala o všetkých nových pohľadoch na svoju prax. Vyzvite skupinu, aby supervidovanému povedala všetky nové myšlienky a deklarovala aj to, o čom ich to podnietilo rozmýšľať na osobnej úrovni. Ak je čas, načrtnite aj budúce témy na rozmýšľanie v skupine.

Krok 7.: Ukončite prácu návratom k supervidovanému a spýtajte sa ho, aký dopad malo sedenie na neho v tomto momente. Ak je to vhodné, spýtajte sa aj, čo v ňom zarezonovalo najviac, o čom bude ďalej premýšľať.

Ako sa pracuje s týmto prístupom...

Aby bol 1. krok jadrný, nech sa supervidovaný vopred pripraví a prečíta si denník. V 3. kroku, kde sú otázky typu „čo ak...“, možno bude musieť facilitátor pomáhať supervidovanému preformulovávať ich tak, aby neboli hodnotiace.

5. krok sa môže vyvíjať rôzne podľa toho, ako supervízor facilituje a ako sa supervidovaný učí. Mohlo by byť užitočné preskúmať najprv, že neexistuje jeden spôsob, ako by mal supervidovaný na otázky odpovedať. Možno odpovie okamžite – to sa obvykle stáva vtedy, keď už predtým o tom (alebo niečom podobnom) premýšľal. Možno, že neodpovie, lebo potrebuje čas na to, aby ju spracoval. Neodpovedanie môže tiež znamenať, že otázku devalvovali, pretože teraz ešte nechápu jej dôležitosť. Supervidovaný sa nemusí brániť alebo skúmať, ako má odpovedať (alebo neodpovedať) na otázku, môže to byť námet na ďalšie zamyslenie.

Supervidovaný sa nemusí brániť alebo skúmať, ako má odpovedať (alebo neodpovedať) na otázku, môže to byť námet na ďalšie zamyslenie.

Tento prístup poskytuje širokú škálu nových pohľadov, o ktorých môže supervidovaný premýšľať. Najlepšie pôsobí vtedy, keď skupina poskytne možnosť porovnať a nie nahradiť nezávislé myslenie.

Ak supervidovaný nemôže poskytnúť kvalitné odpovede na kroky 1 (b) a (c), môže byť lepšie použiť iný prístup, ktorý si bude vyžadovať jeho aktívnu účasť.

Výstraha

Sondážne otázky členov skupiny, ktoré začínajú „Prečo...?“ pravdepodobne vyprovokujú určitú obranu. Podporte členov skupiny, aby začínali otázky jemnejšie... napríklad „Ako...?“ alebo „Čo...?“, čo vytvorí rešpektujúcejšie a predsa účinné dopytovanie.

Ako ešte možno využiť túto techniku?

Keď sa táto technika používa v rovesníckej supervíznej skupine, môže uľahčiť facilitovanie, ak v 5. kroku je supervidovaný inštruovaný, aby na jednotlivé otázky viac reflektoval než odpovedal. Dodatočný krok poskytne supervidovanému možnosť zvoliť si jednu otázku, do ktorej sa ponorí hlbšie a exploruje celý systém. Zručnosti na tvorbu a kladenie dobrých objasňujúcich a sondážnych otázok sú podstatnými ingredienciami každého rozhovoru s klientom.

Ďalšia odborná literatúra

Turner, T., Lucas, M., a Whitaker, C. (2018) Peer supervision in Coaching and Mentoring: A Versatile Guide for Reflective Practice. Maidenhead: Routledge, s. 100-102.

Hry a aktivity

Zmysel/účel tímu a kultúra v tíme

Aktivita je štruktúrovaný proces určený na pomoc tímom pri definovaní svojho účelu (prečo existujú) a kultúry (ako spolupracujú, aby ten účel naplnili). Definovanie týchto dvoch vecí pomôže ktorémukolvek tímu viac sa zamerať na cieľ a lepšie sa koordinovať. S pomocou konkrétnych príkladov z iných podnikov pracujú členovia tímu ako jednotlivci a ako skupiny, aby stanovili spôsob spolupráce. Finálny cieľ je následne vizuálna manifestácia účelu i kultúry, ktorú je možné kultivovať na pracovisku.

Cieľom aktivity je pomôcť tímu definovať účel (prečo existujú) a kultúru (ako spolupracujú, aby ten účel naplnili). Pri práci budete potrebovať plátno, projektor, post-it papieriky, fixky, on-line tabuľa, kancelárske hárky

Inštrukcia

Táto technika sa delí na dve časti, účel a kultúru. Obidve sú podstatne dôležité pri definovaní tímu. Možno ich použiť pri vytváraní od začiatku alebo pri obnovovaní už existujúceho účelu a/alebo kultúry.

Využite tento workshop na vytvorenie všeobecného účelu a písomných noriem kultúry v tíme. Účel je dôvod, prečo váš tím existuje. Prečo bol vytvorený. Prečo je v organizácii potrebný. Kultúra je to, ako váš tím spolu pracuje. Ako urobíte svoju prácu. A hodnoty, normy a správanie, ktoré sa očakáva.

Krok 1.: Odštartujte workshop požiadavkou, aby sa členovia tímu zamysleli nad týmito otázkami:

- Aká je úloha nášho tímu?
 - Čo je naším cieľom? Podľa čoho vieme, že sme si dobre spravili svoju prácu?
 - Aký je náš prínos pre organizáciu a svet?
- Požiadajte ich, aby svoje myšlienky zachytili v hárku.

Krok 2.: Tento krok využíva múdrosť skupiny vytvoriť ideu o tom, ako možno definovať účel vášho tímu. Najprv povedzte niekoľko príkladov. Tu je niekoľko uvedených, ale pouvažujte aj nad inými, ktoré sa vám pozdávajú, či už v našej organizácii alebo mimo nej. Zaveste ich na stenu, aby ich všetci videli.

Patagónia – Má najlepšiu produkt, nespôsobuje žiadnu škodu, využíva podnikanie na inšpiráciu a realizáciu riešenia environmentálnej krízy.

Amazon – Spoločnosť najviac na svete zameraná na zákazníka, kde zákazníci nájdu čokoľvek, čo by chceli kúpiť on-line.

Greenpeace – Zabezpečiť schopnosť zeme udržiavať život v celej svojej diverzite.

Facebook – Dať ľuďom moc zdieľať, otvoriť a prepojiť celý svet.

Google – Usporiadať svetové informácie a urobiť ich univerzálne dostupné a užitočné.

--

Teraz požiadajte všetkých, aby každý napísal svoju verziu účelu tohto tímu.

Krok 3.: V tomto kroku skombinujete individuálne napísané účely a spojíte do jedného celku pre celý tím. Je dôležité prejsť od mnohorakých názorov ku kolektívnemu. Toto je vždy výzva a tak si tento krok bude možno vyžadovať viac trpezlivosti. Najlepšie, čo môžete urobiť, je dať nejaké obmedzenia. Napr. Použijeme pravidlo 20x20 skupinového rozhodovania. Dajte im viac než 20 minút na sformulovanie kolektívneho účelu tímu, ktorý bude mať maximálne 20 slov. Neostýchajte sa vyškrtávať slová a upravovať jazyk, slová sú dôležité: slová vytvárajú svet. 10, 5 a 2 minúty pred uplynutím tohto času dajte varovné znamenie. Skupina často dospeje ku kolektívnemu účelu pred koncom stanoveného času. Keď sa to stane, zbadáte v miestnosti zmenu atmosféry. V takom prípade ich zastavte a prejdite k 4. kroku. Keď je účel vytvorený, oslávte to.

Krok 4.: Teraz máte kolektívny účel tímu. V nasledujúcich krokoch zbehnate podobný proces ohľadne kultúry. Kultúra je to, ako váš tím spolu pracuje. Často býva ťažké zvoliť správne slová, ale je ľahké cítiť a to prežívať. Kultúru vyjadruje spôsob, ako sa ľudia rozprávajú, spôsob, akým sa pridružuje a vykonáva práca, spôsob, ako sa vedúci správa k upratovačkám. Najprv sa porozprávajte o jednom alebo viacerých príkladoch podnikovej kultúry. Odporúčame prebehnúť Netflix Culture deck ako známy a vynikajúci príklad jasne definovanej pracovnej kultúry. Skúmajte a hľadajte ďalšie príklady, ktoré by vás mohli inšpirovať. Teraz dajte tímu post-it papieriky a fixky a požiadajte ich, aby napísali slová, ktoré predstavujú to najlepšie z vašej tímovej kultúry – či už aspiračné alebo skutočné – toľko, koľko budú chcieť. Jedno slovo na jeden post-it papierik. Po 5-10 minútach tejto činnosti ich nalepte na tabuľu, stenu alebo podlahu. Dajte im 1 minútu na odstránenie polovice papierikov. Nech ich ostane len dobrá polovica. Urobte to znova, ale teraz nech tam nechajú len 3. Tri najdôležitejšie elementy kultúry vášho tímu.

Krok 5.: Požiadajte tím, aby nalepili papieriky na stenu. Usporiadajte slová do trsov podľa podobnosti významu. Tento krok môže byť dosť diskutabilný. Je vašou úlohou vedúceho rozpoznať, kedy je skupina mimo tému a vrátiť ich k rozhodovaniu. Keď je zoskupovanie hotové, spýtajte sa, či tam niečo nechýba. Zbavili sa nejakých elementov kultúry, o ktorých si myslia, že by tam nemali byť? Ak áno, pridajte ich.

Krok 6.: Teraz máte náčrt kultúry. Tieto slová alebo výroky fungujú však len vtedy, keď sú uvedené do života. Musíte každé jedno vysvetliť – definujte, ako správanie vyzerá, keď sa urobí a ako to vyzerá, keď nie. Napríklad:

TRANSPARENTNOSŤ

Prácu robíme otvorene, používame kolaboratívne dokumenty, ku ktorým má každý prístup a rozhovory sa vedú prostredníctvom otvorených kanálov, ku ktorým sa môže každý pripojiť. Nie sme tajnostkárski, nerozprávame sa za chrbtom niekoho a nepracujeme izolovane. Buď to urobte spoločne ako skupina, alebo zadajte jednotlivé výroky napísať ľuďom po jednom.

Krok 7.: Gratulujeme, sformulovali ste účel a kultúru tímu! Teraz ich spracujte výtvarne a umiestnite ich na viditeľné miesto na pracovisko. O mesiac to skontrolujte. Mal by to byť živý dokument, ktorý sa posúva a mení podľa toho, ako sa mení váš tím.

Poznámka pre vedúceho: Aj keď ste tím rozptýlený fyzicky ďaleko od seba, mali by ste mať vypracovaný účel a kultúru tímu umiestnené na viditeľnom mieste. Urobte to tak, aby to zodpovedalo vášmu pracovnému procesu.

Tipy pre on-line verziu tejto aktivity:

·Zvoľte si vhodný on-line nástroj ktorý vám umožní použiť veľké zväčšovacie plátno.

·Napíšte každú tému na inú oblasť tabule a umiestnite ich práve tak, ako keby ste ich rozvešali na stenu miestnosti.

·Vyzvite účastníkov, aby si pozreli každú sekciu a pridali k nej svoje nápady, ako keby to boli lepiace papieriky.

·Ak nepoužívate on-line tabuľu, odporúčame použiť kolaboratívny nástroj ako je Google Docs, kde zozbierate informácie pre každý krok pod samostatnou hlavičkou. Vyzvite všetkých, aby sa pridali k dokumentu, ale pravidlá pre úpravy stanovte veľmi prísne.

Skopírujte svoju obrazovku a zdieľajte ju s ostatnými účastníkmi pomocou videokonferenčnej platformy. Odporúčame to tiež sprístupniť účastníkom, aby mohli urobiť opravné kroky.

·Keď moderujete skupinovú diskusiu, odporúčame, aby účastníci používali neverbálne nástroje na to, aby ukázali, že chcú prehovoriť. Môžete použiť platformy ako je Zoom' a jeho neverbálne nástroje spätnej väzby, emotikony alebo človek zdvihne ruku. Moderátor ich potom vyzve, aby hovorili.

Akcie a podujatia

Coachingplus od roku 2020 organizuje webináre a online tréningy prebiehajúce v reálnom čase. Nájdite si čas byť s nami aj vo virtuálnom priestore. Viac o obsahu našich online podujatí a webcastov nájdete na našej web stránke:
www.coachingplus.org

Webináre, webcasty, workshopy

Akcie a podujatia

Webináre

Motivačné rozhovory v skupine

29. november 2021

- s Martou Špalekovou a Vladom Hambálkom

Webinár s Martou Špalekovou a Vladom Hambálkom vám priblíži špecifiká motivačných rozhovorov skupine. Budeme sa venovať základným zručnostiam MI v rôznych skupinách, fázam MI procesu a úlohám na ktoré sa MI poradca (kouč, terapeut...) v jednotlivých fázach zameriava. Na príkladoch a video ukázkach ukážeme základné princípy MI praxe v skupinách a vytvoríme priestor pre diskusiu.

V prípade že sa chcete o motivačných rozhovoroch dozvedieť viac, môžete si pozrieť aj sériu videí so Zuzkou Zimovou a Martou Špalekovou.

8. február 2022

DYNAMIKA VZŤAHOVEJ VÄZBY V DOSPELOSTI – skúmanie prenosu a protiprenosu z perspektívy vzťahovej väzby

Webinár s Unou McCluskey

V spolupráci na webinároch s Unou pokračujeme aj v roku 2022.

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 upravovaný empatickým vyladovaním.

V spolupráci na webinároch s Unou

Akcie a podujatia

Dlhodobé výcviky

17. február 2022 – 17. február 2023

Práca s rodinou a vzťahová väzba

- 10 modulový tréningový program
Zámerom programu je prehliť u účastníkov poradenskú zručnosť informovanú teóriou vzťahovej väzby pri práci s rizikovými rodinami, alebo deťmi v rodinách, ktoré zažili komplexnú vývinovú traumu.

Vzdelávací program integruje:

- Teóriu vzťahovej väzby
- Teóriu komplexnej traumy
- Teóriu práce so systémami a subsystémami
- Poradenské/sprevádzajúce intervencie pre deti
- Poradenské/sprevádzajúce intervencie pre rodičov a rodinný systém

Program je vhodný pre poradenských psychológov, klinických psychológov, sociálnych pracovníkov, liečebných a špeciálnych pedagógov, duchovných a iných pomáhajúcich profesionálov, ktorí si chcú rozšíriť svoje kompetencie o prácu s celou rodinou. Lektormi vzdelávacieho programu sú Zuzka Zimová, Alena Molčanová a Vlado Hambálek.

Dátumy stretnutí

- 17. - 18. február 2022
- 10. - 11. marec 2022
- 28. - 29. apríl 2022
- 19. - 20. máj 2022
- 16. - 17. jún 2022
- 08. - 09. september 2022
- 13. - 14. október 2022
- 24. - 25. november 2022
- 19. - 20. január 2023
- 16. - 17. február 2023

Akcie a podujatia

24. – 25. Február 2021

Ako byť mentor?

- s Vladom Hambálkom a Silviou Gallovou

- výcvik v mentoringu pozostávajúci zo 5 modulov, v termínoch

- 24. a 25. 2.
- 17. a 18. 3.
- 21. a 22. 4.
- 12. a 13. 5.
- 23. a 24. 6.

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

vzdelávania a príležitosti aplikovať svoje poznatky na množstvo pracovných kontextov.

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

Akcie a podujatia

26. máj 2022 – 10. november 2023

Supervízia v pomáhajúcich profesiách

- akreditovaný výcvik MŠVVAŠ SR

Coachingplus v roku 2022 otvára druhý beh 250 h výcviku Supervízia v pomáhajúcich profesiách pre skúsených supervízorov a odborníkov z praxe psychoterapia, psychológia, koučovanie, mentorovanie, tréning a organizačné poradenstvo, pedagogika a sociálna práca. Ak ste supervízori, ktorí si chcú rozšíriť svoje portfólio, alebo ak ste praktici vyššie spomenutých odborov minimálne z 10 ročnou praxou, medzinárodne certifikovaný Coachingplus výcvik v supervízii vám pomôže nájsť skupinu kolegov, ktorí majú záujem o rozvoj supervízie a zlepšenie jej kvality na Slovensku. Výcvik je akreditovaný Ministerstvom školstva, spĺňa všetky zákonné podmienky na udelenie licencie budúcemu supervízorovi (zápis do zoznamu supervízorov) a zároveň je príležitosťou vytvoriť si vlastné supervízne portfólio a zlepšiť zručnosti v praktickej supervíznej práci s jednotlivcom, tímom aj organizáciou. Výcvik vedú skúsení, medzinárodne akreditovaní supervízori z Coachingplus a zároveň na ňom participujú hostia supervízori z rôznych aplikačných úrovní (z kontextu psychoterapie, poradenskej psychológie, koučovania, mentorovania a vzdelávania dospelých, organizačného rozvoja). Viac info v kalendári podujatí na www.coachingplus.org, alebo osobne s lektorom Vladom Hambálkom 0905323201.

Termíny výcviku:

- 26. - 27. 5. 2022
- 30. 6. - 1.7. 2022
- 25. - 26.8. 2022
- 29. - 30. 9. 2022
- 20. - 21.10. 2022

- 26. - 27. 1. 2023
- 23. - 24. 2. 2023
- 23. - 24. 3. 2023
- 20. - 21. 4. 2023
- 18. - 19. 5. 2023
- 15. - 16. 6. 2023
- 21. - 22. 9. 2023
- 12. - 13.10. 2023
- 9. - 10.11. 2023

Akcie a podujatia

WEBCASTY coachingplus

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 3 dielnej 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

Webináre sú vhodné pre všetky pomáhajúce profesie, psychológov, liečebných a sociálnych pedagógov, sociálnych pracovníkov, ale aj mediátorov či koučov.

Zámerom 3 dielnej série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri vedení pomáhajúceho rozhovoru s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

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.

Akcie a podujatia

Počet prihlásených na všetky vzdelávacie podujatia je obmedzený. O poradí prihlásených rozhodne včasné uhradenie platby. Prezenčná účasť na podujatiach sa riadi COVID automatom. V prípade nutnosti budeme pracovať online.

www.coachingplus.org