



# news... 16

## Milí naši čitatelia

Tento mesiac nájdete v našich news odpovede na otázky...

- Čo je to protiprenos v koučovaní a v supervízii?
- Čo o zmene napísali múdri ľudia, ktorých si vážime?
- Aké knihy sa nám zapáčili v poslednom období?
- Čím je špecifická terapia hrou?
- Ako pavúk Pakayna prišiel k tenkému drieku a ako to niesli kohút a líška?

... no a v poslednom rade, aký otvorený tréning Coachingplus si mám vybrať?

Želáme veľa pohody pri lúskaní textu.

## Protiprenos kouča (supervízora) v koučovaní (supervízii)

### **Terminologická odbočka na úvod**

Pozor, tento článok môže byť náročný na čítanie a je v ňom veľa zátvoriek. Ďalej oznamujem, že pojem koučovanie považujem pre tento text spolu s Európskou asociáciou pre supervíziu za podmnožinu supervízie. Profesionálne koučovanie (nie koučovanie ako manažérsky štýl!), je jedna z foriem psychologického poradenstva. Kouči a asociácie koučov, nebojte sa slova psychologické poradenstvo. Koučovanie je forma

poradenstva, ktoré je zamerané na reflexiu konania koučovaného klienta v práci a špecificky potom na rozvoj takého konania, ktoré vedie k dosiahnutiu konkrétnych cieľov tým, že využíva skrytý potenciál a tacitné znalosti koučovaného klienta. Už počujem námietku, že aké poradenstvo, veď kouč nedáva rady. Tak, tak, ale ja dúfam, že si ani osvietený poradenský psychológ v 21. storočí nemyslí, že je jeho úlohou dávať múdre rady do života. Koučovanie ako podmnožina supervízie (čiže logicky koučovanie aj supervízia) sú formou psychologického poradenstva aj preto, že kouči i supervízori v procese rozhovoru oslovujú nielen interpersonálne, ale aj intrapsychické fenomény – ako sú napríklad potreby, presvedčenia, fantázie, emócie apod. Kouč pomáha klientom odborným spôsobom hľadať, stanovovať a dosahovať (najmä) výkonnostné ciele. Supervízor okrem toho istého, čo robí kouč, plní (po dohode) aj mnoho iných (kontraktom definovaných) funkcií, vždy v kontexte profesionálneho rozvoja klienta. Pre tých, ktorí poznajú význam slova supervízia iba z pohľadu výroby, pozor, nejde o majstra, ktorý kontroluje, či nie ste vy, vaše konanie, alebo vaše produkty chybové. Ak by mal byť supervízor aj kouč v niečom majster, tak určite majster v riešení dilemy, ako podporovať, sprevádzať a vytvárať priestor pre profesionálny rozvoj a odborný rast v pracovnej roly bez priamej kontroly, inštruktáže a cieleného vzdelávania.

### **Definičný reprezentant, čo najjednoduchšie**

Existuje viacero definícií pojmu protiprenos. Chápanie a konceptualizácia tohto fenoménu závisí od teoretického prístupu, ktorý autor preferuje, ako aj od jazyka danej terapeutickej, či psychologickej „školy“, keďže nie všetky poradenské, resp. terapeutické modalities používajú k opisu predmetnej formy prežívania, či reakcií pomáhajúceho pojem protiprenos. Chápanie protiprenosových fenoménov má aj svoju históriu, ktorá je úzko spätá najmä s historickým vývinom pojmu v rôznorodých psychoanalytických tradíciách – inak vníma protiprenos klasický psychoanalytik, o trochu inak kleinián, psychoanalytik interpersonálnej školy, školy objektových vzťahov, prípadne self psychológ.

Zosumarizovane a zjednodušené môžeme chápať protiprenos v koučovaní ako:

- prenos kouča voči klientovi (kouč nevedome prežíva svojho klienta ako významnú vzťahovú osobu z minulosti, resp. súčasnú situáciu prežíva, alebo utvára ako nejakú situáciu z vlastného detstva)
- reakcie (vnútorné i v správaní) kouča na prenosi svojho klienta – nevedomé protiprenosové stvárnenie, alebo nevedomá rolová reaktivita
- v radikálnom význame potom ako všetky postoje a emócie kouča voči klientovi

Radikálny význam pojmu protiprenos otvára priestor, ktorý niektorí teoretici využívajú, a pod tento pojem zahŕňajú aj empatiu (respektíve empatiu chápu ako jednu z foriem protiprenosového prežívania) a mechanizmy projektívnej identifikácie. Na samotnú projektívnu identifikáciu pritom existuje viacero názorov. Opäť stručne zhrnuté, pri projektívnej identifikácii kouč prežíva tie vnútorné stavy (telesné pocity, emócie, neuvedomované myšlienkové procesy), ktoré nie je klient schopný tolerovať, navyše na ne reaguje takým správaním, ktoré v klientovi potvrdzuje oprávnenosť jeho videnia a prežívania pomáhajúceho (napríklad: „keďže sa mračíte a zvýšili ste hlas, určite ma nenávidíte“). Explicitnejšie vyjadrené, pomáhajúci profesionál - kouč je do takéhoto správania klientovým správaním akoby „vmanipulovaný“, alebo „dotlačený“. Iní autori popisujú podobné fenomény, rozdielne v jemných odtieňoch, inými pojmami: rolová reaktivita, alebo protiprenosové stvárnenie. V kontextoch vnímania koučovania ako vzájomného intersubjektívneho prepojenia kouča a klienta sa zase protiprenosové reakcie charakterizujú ako to, čo vzniká a vytvára sa v dyáde a nie iba na strane kouča. Inak povedané, protiprenosové prežívanie nie je prítomné iba ako reakcia kouča na niečo, ale na vytváraní takejto vzťahovej situácie sa vedome aj nevedome podieľajú obaja aktéri. Reaktivita kouča je potom chápaná ako simultánna reakcia na druhú osobu z interakcie. Stíhate ešte? Psychoanalytici by to dali ešte komplikovanejšie.

### **Špecifiká protiprenosu v koučovaní (supervízii)**

Predstavte si, že koučujete. Zrazu sa správate k svojmu koučovanému až príliš úctivo, alebo naopak príliš neúctivo. V prvom prípade mu neodporujete, aj keď by ste mohli byť konfrontačný a situácia to vyžaduje, alebo naopak, v druhom prípade mu skáčete do reči alebo popierate jeho uhol pohľadu. Pri rozhovore s kolegom o tom, prečo sa vám koučovanie nedarí, si spomeniete: „...aha, veď ja s ním fungujem ako so svojím otcom...“, s ktorým máte tieto a tieto nedoriešené vzťahové témy. Vaše protiprenosové pocity a následné reakcie s nimi spojené, môžu v takomto prípade prichádzať z vašich neuvedomovaných detských častí, alebo, niekedy (najmä keď sklznete k sugestívnym, či navádzajúcim otázkam, alebo občasnému mentorovaniu) z vašich neuvedomovaných rodičovských objektov. Niekedy sme v rozhovore s klientmi trestajúci (trochu sadistickí?), niekedy zbytočne ochraňujúci – potom nie sme výzvou. Tento odstavec popisuje klasický protiprenos, ktorý vyvstáva z nášho nevyriešeného vnútorného konfliktu, z fantázií, pri hľadaní vzťahového uspokojenia. Na zlom mieste, v nevhodnom čase, s partnerom ktorému naše témy nepatria.

Opäť si predstavte samého/samú seba pri práci. Pomyslíte si: Tento človek ma niečím irituje. Nejakto divne sa správa. Nevie, čo je vo veci, nerozumiem tomu, ale necítim sa s ním dobre. A vôbec, aj on so mnou hovorí divne. A tuohľa, najprv spomína, že aké je

to so mnou fasa, ako si bez koučovania nevie poradiť a o dve stretnutia tvrdí, že to nemá cenu, a či vlastne na to mám, pomôcť mu. On ma spochybňuje. Tento vnútorný monológ môže odkazovať na špecifické niektoré formy protiprenosu, ktoré sú vašimi reakciami na:

- prenos, ktorý koučovaný voči vám prežíva a nie je uvedomený a pomenovaný (správa sa k vám ako k svojej matke, že? - očakáva nemožné, že?)
- špecifické obranné mechanizmy, ktoré koučovaný vo vzťahu s vami využíva, aby mu bolo lepšie (napríklad idealizácia, alebo projekcia, alebo... iné divné reakcie, ktoré ho chránia pred realitou ale najmä strachom z nej)
- konkrétny intrapsychický konflikt, ktorý koučovaný má (chce vám povedať, čo si o vás myslí, zľakne sa a povie že ste fasa kouč a koučing je výborný☺)
- špecifický subkultúrny a hodnotový systém, ktorý koučovaný do vzťahu prináša (bežne sa nehanbíte za svoje hodinky, no už ste počuli tri narážky na to, prečo je lepšie mať k BMW svočky za päť litrov).

No a napokon, tretia téma vášho protiprenosu – vaše pocity a nevedomé impulzy (či reakcie) sú evokované nadriadenými a kolegami koučovaného (potom reagujete na vzťah iných ku klientovi), prípadne sú evokované organizáciou, kde koučovaný pracuje (potom reagujete na vzťah inštitúcie a vášho klienta). Keby sme mali byť názorní, možno sa vám stalo, že ste v koučovacom procese reagovali na často nepomenovanú objednávku, alebo nepomenovaný odpor organizácie voči koučovaniu. Napríklad vás hnevalo, prečo by mal váš klient robiť to, čo od neho chce jeho divný nadriadený. Alebo vás iritovalo, prečo by ste mali tomuto človeku pomáhať s manažmentom času, keď jeho partneri vo firme ešte nikdy nedodržali termíny. Mimochodom, aj organizácia má voči vám prenos. Túži po tom, aby koučovaním klienta, ktorého vám vybrala, vyriešila svoje procesuálne, hodnotové, informačné, manažérske... prísery. A vy sa cítite naprd. Odsierate si to, čo vám nepatrí. Prepáčte za ten análny jazyk. Vlastne, prečo by ste mali zhltnúť ich projekcie bez toho, aby boli jasne vyjadrené, vydiskutované a dospelo prijaté, či odmietnuté?

### **Čo s tým? Ako reagovať, keď už ten protiprenos, či ako to voláte, mám?**

Sorry, hlavne ho nemáte, pretože je nevedomý. Ozaj, toto je téma na ďalší článok. Určite si ho raz prečítate. Bude o tom, ako byť pozorný k tomu, čo v koučovaní (tu opäť pridávam, že aj v supervízii) prežívam ako kouč (respektíve supervízor). Bude o tom, ako diferencovať jemné signály, ktoré k vám prichádzajú. Bude o tom, ako sformulovať primeranú reakciu do viet, ktoré pomôžu a nezrania. Bude o tom, ako využiť svoje pocity a pritom ich nezdieľať s klientom. Bude o tom, ako využiť chyby a impulzívne, občas neprofesionálne reakcie, ktoré z vás vyšli, ako sa k nim vrátiť a ako o nich s klientom

rozprávať. Áno, bude to aj o hanbe. A hlavne, a to pridávam už teraz, bude o tom, ako a kde by mali poradcovia, kouči, supervízori... využívať supervíziu svojich vzťahov s klientmi. To všetko možno a treba robiť s protiprenosom. Žeby ďalšia téma na pokračovanie?

## Zvládanie zmien časť tretia

Tento mesiac dávame k dobru výroky niekoľkých expertov na manažment zmeny☺.

Manažéri zmien, učte sa!

- Keď chceme zmeniť vážne problémy, nepomôže nám nastavenie mysle, ktoré sme mali, keď sme tieto problémy vytvárali. Albert Einstein
- Zmena je vždy možná. Ak je obmedzená vonkajšia zmena, je možná zmena vnútorná. Virginia Satirová
- Život, ktorý žijeme nie je statický, zmeny plynú, prebiehajú stále. Lao C
- Malá zmena k lepšiemu je lepšia ako žiadna zmena. Žiadna zmena je lepšia, ako keď idú veci k horšiemu. Steve de Shazer
- Ak dokážem poskytnúť určitý druh vzťahu, druhý človek objaví v sebe kapacitu využiť tento vzťah a dôjde k zmene osobného postoja. Carl Rogers
- Často je treba väčšej odvahy k tomu svoj názor zmeniť, než za ním pevne stáť. Christian Friedrich Hebbel
- Nádej je významnou súčasťou, alebo prísadou zmeny. Virginia Satirová
- Každá zmena, aj tá, ktorú sme si želali, prináša čosi smutné. S tým, čo odchádza, odchádza totiž aj kúsok z nás. Anatole France
- Či si myslíš, že môžeš, alebo nemôžeš – máš pravdu. Henry Ford
- Pre ľudí nie je ťažké prijať nové myšlienky, ale zabudnúť na staré. John M. Keynes
- Nájdite niečo, akokoľvek malé, čo funguje. A keď to nájdete, snažte sa to rozvíjať. Insoo Kim Berg
- Jeden z najlepších spôsobov ako presvedčiť druhých, je načúvať im. Dean Rusk

- Nemôžeme zmeniť minulé udalosti, ale môžeme zmeniť to, aký majú na nás dopad. Virginia Satirová
- Ak nevieš kam plávaš, žiadny vietor nie je dobrý. Seneca

## Knihy, ktorým veríme, na tento mesiac

Základní dovednosti v gestalt psychoterapii. Phil Joyce, Charlotte Sills. Portál, 2011

Toto je hustá prezentácia gestalt prístupu k poradenstvu a terapii. Priamo z Mekky gestaltu, iba pre teba sebra, čistý londýnsky Metanoia Institute. Či už začínaš brúsiť svoje profesné skilz, alebo dávaš iba pod dohľadom skúsených supervízorov, kniha ti pomôže nájsť sa. Základy, esencia, ale tak, ako tu doposiaľ neboli. Prosto moderna prístupu pre všetkých. Ako by strýco Buber povedali, nájdeš tam aj čosi o JA a Ty a čosi o Ja a Ono. Teória a technika, jedna šupa za druhou. Ak neholduješ gestaltu pre jeho priamočiarosť a občas konfrontačný diktát, aj tak v knihe nájdeš veľa potrebného. Osožného. Praktického. Prosto do ruky. Ešte raz, aby si nezabudla – čekuj, sebra – základní dovednosti v gestalt psychoterapii. Bež do obchodu a nakupuj.

Strácanie nájdeného času. Ivan Žucha. Kalligram, 2010

Pána profesora som najprv poznal z kníh. Vždy išlo o ukážku myslenia, ktoré vychádza z hlbokaj reflexie praktického poznania a prečítaného. Zrejme jeho záujem o filozofiu, ale aj krásnu literatúru ho viedol tomu, že sám zobral pero do ruky. Vrelo odporúčam Zápisník psychiatra a vlastne všetky knižné pokračovania. Osobne mám radšej jeho reflexie ako jeho umeleckú tvorbu, ale v zásade je to tým, že sa umeniu, v zmysle poézie, či beletrie vyhýbam. Ešte jedna spomienka. Pred niekoľkými rokmi, na konfere o psychosomatike v Pezinku zazneli v diskusii dva rôzne polemické názory, jeden od psychoanalytika a druhý od predstavitelja behaviorálnej medicíny. Následne sa postavil Ivan Žucha a preťal svojím filozofickým vstupom gordický uzol konfliktu. Zavládlo uf a potom ticho. Myslenie. Myslenie o myslení. Myslenie o myslení o myslenom. A to všetko osobné a zároveň každodenné v tom. O tom je táto kniha. Dnes už žiaľ bez autora medzi nami. Hlboká úcta.

Benchmarking. Model efektívneho učení se a zlepšování. Jaroslav Nenadál a kol. Management Press, 2010

Viete, čo to slovo znamená? Odpoveď nájdete v knihe. Viete, prečo je to dôležité? Odpoveď nájdete v knihe. Viete, ako sa tento proces implementuje v organizácii? Odpoveď nájdete v knihe. Viete, čo by mal vedieť ten, kto tento proces realizuje? Odpoveď nájdete v knihe. Viete, prečo je dôležité zamerať sa na kvalitu? Aby ste boli úspešnejší! Prečo? Načo? Aby vám bolo v práci lepšie! Prečo by vám malo byť v práci lepšie? Lebo naše pokašľané zdravie to chce, až to kričí.

## Rozhovor o terapii hrou s Lianou Lowenstein

Psychoterapia pre dospelých sa sústreďuje na reč, čím sa stáva nevhodnou pre deti, ktoré sú z vývinových dôvodov menej schopné rozprávať o emocionálnych ťažkostiach. Terapia hrou si vyžaduje systematické využívanie štruktúrovaných hrových aktivít, ktoré súvisia s psychosociálnymi problémami detí, diagnostikujú ich a liečia ich. Hrové aktivity umožňujú deťom prístup k svojim problémom nepriamo a (často) telesným, primárne neverbálnym spôsobom. Hrové aktivity rozohráva terapeut podľa jedného alebo viacerých klinických modelov terapie hrou (nejde o obyčajnú hru, ale hru v terapeutickom procese). Lowensteinová opisuje niekoľko konkrétnych terapeutických hrových aktivít, ktoré sú navrhnuté tak, aby vyvolávali diskusiu, vyvolávali odstupňovaný zoznam starostí, alebo umožňovali deťom agovať svoje problémy za pomoci pieskoviska alebo domčeka s bábikami. Do terapie býva často zapojená celá rodina, aby sa mohla diagnostikovať rodinná dynamika, ktorá môže brániť liečbe (ako napríklad, keď deti cítia potrebu chrániť rodičov) a aby sa pomohlo rodičom uvedomiť si problémy detí, aby mohli konať podľa týchto informácií a zmeniť svoje správanie.

Liana Lowensteinová, MSW, je registrovaná sociálna pracovníčka a certifikovaná detská terapeutka. Napísala tiež dobre sa predávajúce knihy, často vystupuje na odborných a iných podujatiach. Pracuje s deťmi a rodinami v oblasti duševného zdravia od roku 1988. Ako certifikovaná supervízorka Kanadskej spoločnosti pre terapiu detí a terapiu hrou poskytuje klinickú supervíziu a metodické konzultácie praktickým odborníkom na duševné zdravie. Je autorkou početných publikácií, okrem iného veľmi populárnych kníh Paper Dolls and Paper Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children (Papierové bábiky a lietadielka; terapeutické cvičenia pre sexuálne traumatizované deti), Creative Interventions for Troubled Children and Youth (Tvorivé intervencie

pre problémové deti a mládež), *Creative Interventions for Children of Divorce* (Tvorivé intervencie u rozvodových detí) a *Creative Interventions for Bereaved Children* (Tvorivé intervencie u osirelých detí). Je tiež editorkou 1. a 2. dielu *Assessment and Treatment Activities for Children, Adolescents, and Families: Practitioners Share Their Most Effective Techniques* (Techniky diagnostiky a liečby detí, adolescentov a rodín; praktickí terapeuti sa delia o najúčinnšie techniky). 3. diel bude publikovaný v roku 2011. Jej posledná publikácia má názov *Creative Family Therapy Techniques: Play, Art, and Expressive Activities to Engage Children in Family Sessions* (Tvorivé techniky rodinnej terapie; hrové, umelecké a výrazové techniky na zapojenie detí pri konzultáciách s rodinou). Liana je známa svojím dynamickým a zábavným štýlom výučby. Často vystupuje na odborných konferenciách a akciách výcvikových inštitútov v severnej Amerike a v zahraničí. A tu je rozhovor s ňou.

Vitajte v Múdrod poradenstve, pani Liana Lowensteinová.

**Liana Lowenstein:** Ďakujem.

**David:** Som veľmi rád, že ste prišli do našej relácie a že mám príležitosť spoznať vás. Ako viete, oslovila ma dlhoročná poslucháčka a hosť v mojej inej relácii Sarah Zeldmanová, v ktorej zanechala vaša práca silný dojem a nástojila na tom, aby ste prišli do tejto relácie. Čo sa po určitom čase podarilo a ste tu.

**Liana Lowenstein:** Je mi potešením zúčastniť sa.

**David:** OK, tak, povedzte nám niečo o svojom vzdelaní. Vidím, že máte titul MSW (Master of Social Work, magistra sociálnej práce, pozn. prekl.), tak, čo vás pritiahlo k sociálnej práci? Kde ste chodili do školy a čo vás priviedlo k sociálnej práci?

**Liana Lowenstein:** Nuž, vždy ma zaujímali pomáhajúce profesie, dokonca už v mladom veku. Otec mi spomína, že keď som mala sedem rokov, raz mi dával vreckové a ja som sa ho spýtala, či by sme ho mohli použiť na to, aby sme otvorili sirotinec.

**David:** Fíha.

**Liana Lowenstein:** Takže som sa zaujímala o pomoc iným ľuďom, najmä deťom a začala som pracovať ako dobrovoľníčka v montrealskej detskej nemocnici, kde som vyrastala, keď som mala 14. Takže od celkom mladého veku som skutočne inklinovala k práci s deťmi a začala som študovať sociálnu prácu na University of Western Ontario. Potom som sa presťahovala do Toronta a niekoľko rokov som pracovala v rozličných zdravotníckych zariadeniach pre deti a dokončila som druhý stupeň vysokoškolského štúdia sociálnej práce.



A súčasne som sa zameriavala na prácu s deťmi a veľmi som chcela absolvovať výcvik v terapii hrou, a tak som sa v rámci Kanadskej spoločnosti pre terapiu detí a terapiu hrou stala certifikovanou detskou psychoterapeutkou. To je teda moje vzdelanie.

**David:** Hej, úžasné. A na vašej webstránke vidím, že ste plodnou autorkou, a ako hovoríte, teraz sa zameriavate najviac na rodiny a najmä na deti a povedali ste, že terapia hrou je veľkou časťou vašej práce, tak začnime od základov. Čo je terapia hrou? A možno by ste nám mohli povedať aj nejaký príklad.

**Liana Lowenstein:** OK. Možno by som mohla začať tým, že vám porozprávam o jednom z mojich prvých detských klientov, aby poslucháči lepšie pochopili, čo je to terapia hrou a čo ma viedlo k tomu, že ju používam vo svojej práci.

**David:** Dobrý nápad.

**Liana Lowenstein:** Dobre. Tak Adam bol jedným z prvých mojich detských klientov. Mal deväť rokov a jeho otec tragicky zahynul pri dopravnej nehode. Zabil ho opitý šofér. A jeho otec bol fotograf a v deň nehody išiel fotografovať nejakú svadbu a pred odchodom sa potkol o Adamove topánky pohodené v predsieni, pohádali sa kvôli tým topánkam a keď sa potom ponáhlal, Adam za ním zakričal z dverí: „Nenávidím ťa. Keby si radšej zomrel.“

**David:** Och, božemôj.

**Liana Lowenstein:** A tak po ceste na svadbu ho na diaľnici zrazil prichádzajúci kamión. Ten druhý šofér bol opitý a Adamov otec sa zabil. Tak, viete si predstaviť, že sa Adam cítil hrozne previnilý za otcovu smrť, a následkom žiaľu, intenzívnych pocitov viny a silných emócií straty sa u neho začali ťažkosti v škole a doma, a jeho mama a učiteľky si robili čoraz väčšie obavy o neho, a tak ho priviedli ku mne na terapiu.

Keby som Adama za týchto okolností posadila v mojej kancelárii a povedala mu: „Tak, Adam, porozprávaj mi o svojich pocitoch z otcovej smrti,“ pravdepodobne by sa mi dostalo odpovede ako: "Neviem," alebo... Nedostala by som sa ďaleko, pretože deti na rozdiel od dospelých nereagujú na tradičnú terapiu rozhovorom. Veľmi malé deti z vývinových dôvodov nemajú jazykové prostriedky na verbálne vyjadrenie sa a staršie deti – aj keď majú verbálne zručnosti na vyjadrenie svojich myšlienok a pocitov – sa často cítia veľmi ohrozené na to, aby rozprávali priamo a otvorene o ťažkých a bolestných zážitkoch. A tak sa u detí často používa hra na to, aby sa mohli lepšie vyjadriť.

Aby som sa vrátila k vašej otázke, čo je to terapia hrou. Terapia hrou je teda spôsob práce, pri ktorej školený terapeut, vzdelaný v teoretickom modeli, využíva terapeutický potenciál hry na to, aby pomohol klientovi spracovať psychosociálne ťažkosti. A keby som mala citovať Platóna, Platón povedal: „Za hodinu hry môžete zistiť o človeku viac ako za rok rozprávania.“ Ja si naozaj myslím, že to je pravda.

**David:** Áno, vždy ma udivuje, ako možno u Grékov nájsť počiatok všetkého.

**Liana Lowenstein:** Áno, to je pravda.

**David:** Teraz neviem. Povedali ste, koľko mal Adam rokov?

**Liana Lowenstein:** Adam mal deväť rokov.

**David:** OK, a tak ako -? Možno by ste mohli – už nás zaujíma Adam. Čo sa stalo? Čo ste s ním robili a ako sa to skončilo?

**Liana Lowenstein:** Nuž, dovoľte mi povedať vám niečo o tom, ako som s ním pracovala, aby ste mohli lepšie pochopiť, čo je to terapia hrou a ako bola použitá, aby pomohla Adamovi. A potom vám môžem porozprávať o ďalších dôležitých príkladoch. Tak, podobne ako v terapii dospelých, existuje mnoho rozličných spôsobov, ako robiť terapiu, mnoho rozličných teoretických prístupov. Dokonca aj v terapii detí, v terapii hrou sú rozličné teoretické modely terapie. Ja mám výcvik vo viacerých odlišných teoretických modeloch, takže som eklektická detská psychoterapeutka. A terapeuti využívajúci terapiu hrou aplikujú mnoho modelov z terapie dospelých, do ktorých integrujú špecifické princípy práce s hrou. Takže terapeuti, používajúci povedzme kognitívno-behaviorálnu terapiu s dospelými, vypracovali kognitívno-behaviorálny model terapie hrou, v ktorej integrujú hru do tohto modelu.

**David:** Och, fascinujúce.

**Liana Lowenstein:** Aj u Adama, povedzme, vezmeme dospelé modely a potom ich postavíme na hre, aby sme pomohli deťom vyjadriť svoje myšlienky a pocity. Aj u Adama, predovšetkým, tak ako v terapii dospelých, je absolútne dôležité vybudovať terapeutický vzťah a vytvoriť pocit bezpečia v terapii. U detí je to rovnako dôležité. Vlastne je to, skutočne – je to základ efektívnej práce.

**David:** Iste.

**Liana Lowenstein:** Musíte si vybudovať raport s dieťaťom, a tak používam hru a aktivity založené na hre, aby sme dieťa zapojili a vybudovali si raport. Niektoré príklady niektorých intervencií v rámci terapie hrou, ktoré využívam pri budovaní terapeutického

vzťahu – jednu aktivitu volám Pocity tik-tak-tou. Je to ako obyčajné tic-tac-toe (je to hra na krížiky a krúžky v matici 3x3, pri ktorej jeden hráč kreslí krížiky a druhý krúžky, pravidelne sa striedajú a vyhráva ten, komu sa podarí nakresliť tri rovnaké znaky do riadku, stĺpca, alebo diagonály; pozn. prekl.), ale na hracej ploche sú nakreslené tváre vyjadrujúce pocity – rozličné výrazy pocitov - namiesto používania krížikov a núl, používam dva rozličné druhy zabalených cukríkov a hráme sa s dieťaťom proti sebe, pričom sa snažíme dosiahnuť rovnú alebo diagonálnu čiaru troch. A keď položíme svoj cukrík na hraciu plochu na jednu tvár vyjadrujúcu pocit, povieme si, kedy sme cítili tento pocit.

Takže to je spôsob, ako znížiť úroveň úzkosti, ako zapojiť dieťa, aktivizovať jeho záujem a pomôcť mu, aby začalo verbalizovať pocity. A tak u Adama, spočiatku bol dosť uzavretý. Nechcel veľmi rozprávať o svojom smútku a pocitoch viny a ostatných pocitoch žiaľu. Ale pomocou tejto hry sa napokon začal otvárať a začal rozprávať viac o svojich pocitoch.

A používam aj viacero aktivít terapie hrou na diagnostikovanie, pretože presne tak ako u dospelých, potrebujeme klienta diagnostikovať, aby sme mohli vypracovať terapeutický plán a účinne pracovať s klientom. Ako príklad diagnostickej aktivity v terapii hrou, ktorú som použila u Adama, môžem uviesť hru, ktorú nazývam Motýle v bruchu, pri ktorej som dala viacero rôzne veľkých papierových motýľov a požiadala som ho, aby napísal svoje starosti na papierové motýle – väčšie starosti na väčšie motýle a menšie starosti na menšie motýliky.

A tak vyjadril niektoré svoje starosti: jeho najväčšia starosť bola, že umrie aj jeho matka.

**David:** Och, no toto! To je úžasné, že to vyšlo najavo.

**Liana Lowenstein:** Presne, presne. A preto je terapia hrou taká účinná, pretože skutočne pomáha dieťa zapojiť a pomáha mu prejaviť sa. A vieme, že mnoho detí, ktoré sa zaoberajú smrťou jedného rodiča, sa často obáva, že ich opustí aj druhý rodič a to sa ukázalo aj u Adama. A myslím, že to bolo veľmi očistné pre neho, že dokázal prejaviť svoj pocit.

Ďalšou obavou, ktorú mal, ktorá sa ukázala v tejto aktivite, bolo, že šofér, ktorý zabil jeho otca, nepôjde do väzenia a znovu sa opije a zabije ďalších ľudí. Tým sa veľmi zaoberal. Obával sa aj toho, že by ho mohli vylúčiť zo školy, pretože, od smrti jeho otca, v škole dosť veľa vyrušoval, pretože deti, ktoré nevedia povedať, ako zle sa cítia, to často dávajú najavo správaním, takže sa dostával do problémov v škole.

A pre mňa to bolo veľmi dôležité vedieť, pretože potom som sa mohla porozprávať s jeho matkou a učiteľkou o tom, ako sa cíti a prečo v škole vyrušuje a pomôcť jeho učiteľke, aby bola trochu citlivejšia k tomu čo on cíti a dohodnúť si s ňou nejaké stratégie, ako zvládať jeho správanie v škole. To je teda niekoľko príkladov niektorých aktivít terapie hrou, ktoré som použila, aby sa Adam začal zapájať a mohla som ho diagnostikovať.

**David:** Rozprávali ste teda o rozličných modeloch terapie hrou a znie to ako – no, povedali ste, že ste eklektická. Spomenuli ste kognitívno-behaviorálnu orientáciu. Odhadujem, že ďalšia by mohla byť psychodynamická alebo nejaký freudovský prístup. Sú aj ďalšie okrem nich?

**Liana Lowenstein:** Áno, máte pravdu, existuje aj detská psychoanalýza.

**David:** Oukej.

**Liana Lowenstein:** Mnoho. Existuje veľmi mnoho prístupov. Existuje psychoterapia detí, ktorá sa opiera o rovnaké princípy ako psychoanalýza dospelých, ich aplikácia je však u detí iná. Ako existuje adleriánska terapia dospelých, tak existuje adleriánska terapia hrou. Existuje Gestalt terapia hrou, je teda veľa spôsobov, ako robiť terapiu hrou. Niektorí terapeuti sú puristi, majú výcvik v jednej konkrétnej modalite. Iní sú eklektickejší.

**David:** Niečo mi tu ruší zvuk na mojom skajpe, tak chcem zopakovať, že ste povedali adleriánska a Gestalt ako dva príklady. A čo pieskovisko? Používate ho?

**Liana Lowenstein:** Áno. Pieskovisko je jedna z mojich obľúbených techník. V terapii využívame rozličné techniky a aktivity. Takže niektoré možnosti sú napríklad rolové hry, stolové hry, umelecké techniky, modelovanie z hliny, imaginácie, príbehy... ale aj práca s pieskoviskom. A pieskovisko je technika terapie hrou, ktorá je veľmi, preveľmi účinná. Je to využitie miniatúrnych objektov, ktoré dieťa umiestňuje do piesku a tieto miniatúrne objekty slúžia na to, aby sa deti svojím spôsobom dokázali vyjadriť.

**David:** Ako ste využili pieskovisko u Adama?

**Liana Lowenstein:** Tak u Adama, spomínam si na jedno z počiatočných sedení, keď som ho požiadala, aby vytvoril svoj svet v piesku a použil pritom miniatúrne objekty, ktoré mám. A tak si najprv vybral figúrku chlapca. Chlapec je zamotaný do špagáta a má veľmi bolestný výraz na tvári. A umiestnil ho doprostred pieskoviska a potom si vybral nejakých vojakov a dal ich do rohu, vzal si truhlu a dal do nej kosť, a potom – mám toto – je to z umelej hmoty – vyzerá to ako rybník. Vzal ten rybník a položil ho do pieskoviska a navrstvil okolo neho trochu piesku a potom zdvihol utrúpeného chlapca,

túto figúrku chlapca a dal ho do toho rybníka. A potom k tomu pridal trochu vody. A potom vzal niekoľko zvieratiek. Vybral si psa a žraloka. A žralok bol obrátený k chlapcovi vo vode a pes bol trochu bokom.

Požiadala som ho, aby mi porozprával príbeh o tomto svete, ktorý vytvoril a on rozprával o tom človeku, čo sa topil vo vode a žralok je neďaleko a chlapec sa snaží plávať preč od žraloka. A pláva naozaj, naozaj usilovne, ale nevie sa dostať preč a bojí sa, že žralok ho dostane. A potom ukázal na truhlu a povedal: „A to je, vieš, môj oco.“ A potom už nechcel veľmi pokračovať, ale spomenul čosi o otcovi v truhle. A potom hovoril o tej bitke v rohu pieskoviska a povedal: „Toto je všetko zlé. Všetko navôkol... a to zabíjanie a veľa ľudí zomiera. A tu je môj pes a môj pes – keď som smutný, niekedy sa hrám so psom a potom sa cítim lepšie.“

Tak to bola scéna, ktorú vytvoril v piesku. A opäť, je to modalita terapie hrou, ktorá využíva potenciál hry na to, aby dieťa vyjadrilo svoje vnútorné konflikty.

**David:** Považuješ vyjadrenie tých pocitov v terapii hrou za dostatočne terapeutické? Alebo je podľa teba potrebné ísť ďalej pomocou nejakých interpretácií alebo ďalšej práce?

**Liana Lowenstein:** Nuž, určite je už to, že dieťa využije terapiu hrou na vyjadrenie sa, veľmi terapeutické, ale samozrejme, terapiu hrou robí terapiou to, čo terapeut urobí s hrou. Tak lieči detská hra, ale aj facilitujúce reakcie. A sú rôzne druhy facilitujúcich reakcií, ktoré sa robia, aby pomohli dieťaťu pochopiť a spracovať niektoré psychosociálne problémy.

**David:** Ako by vyzerala taká facilitujúca reakcia, napríklad?

**Liana Lowenstein:** Nuž, napríklad sledovanie detskej hry. Ak dieťa predvádza, povedzme bojovú scénu, terapeut môže povedať: „Fíha. Skutočne na seba útočia,“ a „Och, veľa ľudí zomiera,“ a skúsiť predovšetkým sledovať scény, ktoré sa objavujú v hre dieťaťa, a potom dať dieťaťu spätnú väzbu verbálnymi výrokmi o tom, čo dieťa robí. Vyjadriť slovami, čo dieťa robí, je terapeuticky prospešné.

**David:** Áno.

**Liana Lowenstein:** Ďalším príkladom facilitujúcej reakcie by mohlo byť dieťa, ktoré sa prežíva ako niekto s naozaj nízkou sebaúctou. Terapeut by mohol povedať facilitujúcu reakciu, ktorá pomáha zdvihnúť sebaúctu dieťaťa. Tak povedzme, že dieťa nakreslí obrázok a terapeut môže povedať: „Pracoval si na tom veľmi usilovne. Zdá sa, že si hrdý na to, čo si vytvoril.“

**David:** Dobrý príklad.

**Liana Lowenstein:** Len ako príklad reakcie.

**David:** Hej, dobrý príklad. No a používate terapiu aj v práci s rodinou? Viem, že občas pracujete s celou rodinou.

**Liana Lowenstein:** Absolútne. Som silne presvedčená, že pracovať len s dieťaťom izolovane nie je vhodné, že musíme zapojiť aj rodinu vždy, keď je to možné. A rodinná terapia hrou je, myslím si, taká užitočná, pretože umožňuje každému, aby sa zapojil bez ohľadu na vek. Umožňuje celej rodine zísť sa pri práci na spoločnej príjemnej úlohe. A tak vám poviem príklad s Adamom a jeho rodinou.

Adam mal staršieho brata, ktorý mal 12 rokov; teda Adam mal 9, jeho brat 12. A tak prišla ku mne rodina a jedna z aktivít, ktorú som s nimi robila, jedna z aktivít terapie hrou bola terapeutická hra nazvaná Korunu za tvoje myšlienky. A je k tomu veľká hracia plocha s rozličnými otázkami, ktoré smerujú k pomoci rodine rozprávať sa o spomienkach na mŕtveho človeka a členovia rodiny postupne hádžu korunou na hraciu plochu, tak sa to volá Korunu za tvoje myšlienky. A tam, kde koruna zastane, odpovedajú na otázku a všetky otázky sú o spomienkach.

Tak napríklad otázka môže byť: „Porozprávaj o šťastnej spomienke na človeka, ktorý zomrel.“ Alebo ďalším príkladom otázky na hracej ploche môže byť: „Porozprávaj o tom, ako ťa milovaný človek rozosmial.“ Tak to je niekoľko príkladov. A tak sa hra znovu použila na pomoc členom rodiny, aby si pripomínali si pamiatku ocka, pomoc hovoriť otvorene a priamo o svojich spomienkach a pocitoch, ktoré sú u žialiacej rodiny také dôležité, pretože často sa stáva, že keď jeden človek z rodiny zomrie, rodina sa uzavrie a má ťažkosti otvorene a priamo sa rozprávať o človeku, ktorý zomrel.

A deti často ochraňujú rodičov a Adam si obzvlášť uvedomoval, že jeho matka tiež žiali a často ju vídal plakať, a tak bol Adam veľmi zdržanlivý – viete, nechcel rozprávať o otcovi s mamou, pretože sa obával, že by mohol matku ešte viac rozrušiť. A tak bolo veľmi dôležité, aby sme na sedeniach pomohli rodine rozprávať sa o otcovi a svojich pocitoch a podporovať sa navzájom vo svojom žiali.

**David:** Znie to, ako keby tam bolo veľa priestoru pre tvorivosť. Som ohromený, aké tvorivé sú niektoré z týchto aktivít. Vymysleli ste niektoré z týchto aktivít sama?

**Liana Lowenstein:** Nuž, tieto aktivity, o ktorých rozprávam, som vymyslela ja.

**David:** Och, človeče.

**Liana Lowenstein:** Ale existuje veľmi veľa terapeutických kníh, ktoré obsahujú inovatívne aktivity, ktoré možno použiť u detí. Ja tiež. Ale, už som spomínala, že som eklektická terapeutka a tak na sedeniach s deťmi kombinujem to, čo sa nazýva direktívna terapia hrou s nedirektívnou, alebo na dieťa orientovanou terapiou hrou. Počas prvej polovice sedenia s dieťaťom som veľmi direktívna a niektoré intervencie, o ktorých som hovorila, sú príkladom vecí, ktoré by som použila v tejto direktívnej časti sedenia. Ale v druhej polovici sedenia používam nedirektívny, čiže na dieťa centrováný prístup, kedy sa dieťa dostane k tomu, že riadi hru.

Môže sa hrať s čímkol'vek, čo je v herni a hračky, ktoré v herni sú, sú špeciálne vybraté podľa terapeutického potenciálu, a vtedy je úlohou terapeuta pozorovať hru dieťaťa, pozorovať témy v hre dieťaťa. A tak, kombinovanie direktívnej a nedirektívnej metódy umožňuje terapeutovi viesť dieťa smerom, ktorý sa javí ako užitočný v direktívnej zložke hry a potom sa zmení modalita na nedirektívnu, aby dieťa mohlo pracovať na svojich vlastných problémoch, svojím tempom a potom vyjadriť tieto veci pomocou tém, ktoré sa objavujú v jeho hre.

**David:** Hej, to mi dáva zmysel. Žiaľ, rozvod, šikana, to sú tri oblasti, o ktorých viem, že ste v nich pracovali. A v prípade Adama, myslím, že sme veľmi pekne prebrali prácu so žiaľom, tak by sme sa mohli sústrediť na rozvod a šikanovanie.

**Liana Lowenstein:** Dobré.

**David:** Tak, čo takto rozvod? Predstavujem si, že to môže byť v istom zmysle variant žiaľu, ale možno sú v tom aj iné druhy problémov. Ako využívate terapiu hrou pri práci s rozvodovými témami u detí?

**Liana Lowenstein:** Nuž, po prvé, ako som už spomenula pri Adamovi, v každom prípade je kľúčové budovanie vzťahu, vytvorenie atmosféry bezpečia bez ohľadu na prednesený problém a bez ohľadu na dieťa. Absolútne bezpodmienečné je vybudovať si raport a urobiť diagnostiku. A ako príklad diagnostickej aktivity, ktorú by som mohla použiť u dieťaťa, ktoré sa zaoberá rozchodom alebo rozvodom – mohla by som nechať dieťa nakresliť obrázok seba a svojej mamy, ako spolu niečo robia a obrázok seba a otca, ako spolu niečo robia a potom sa porozprávať o týchto dvoch obrázkoch, ako o spôsobe, ako diagnostikovať vzťah dieťaťa s každým z rodičov.

Ďalší príklad využitia hry na diagnostiku dieťaťa: v herni mám dva domčeky pre bábiky – čo je dôležité, ak pracujete s deťmi zaoberajúcimi sa rozchodom alebo rozvodom, mať dva rozličné domčeky pre bábiky - a mohla by som nechať dieťa vymyslieť príbeh za použitia dvoch domčekov. To sú teda príklady diagnostických aktivít.

A potom príklad terapeutickkej intervencie u rozvodového dieťaťa: jedno dieťa, chlapec menom Brian, ktorý mal 11 rokov, jeho rodičia sa rozišli, keď mal 10, teda asi rok predtým, než prišiel ku mne. A rodičia sa nevedeli dohodnúť na jeho zverení do výchovnej starostlivosti a veľa sa kvôli tomu hádali, a Brian sa cítil chytený do pasce v týchto hádkach a mal problém s lojalitou voči rodičom. A on chcel mať pozitívny vzťah s oboma rodičmi, ale cítil sa chytený do pasce a cítil nátlak, aby držal stranu jednému proti druhému. Tak to sú niektoré otázky, ktoré sa objavili v priebehu diagnostiky.

A tak som sa rozhodla využiť..., viete, obaja rodičia bez ohľadu na vystupňovaný konflikt veľmi milovali svojho syna a chceli pre neho to najlepšie, takže boli motivovaní priviesť ho do terapie a spolupracovať. A ja som sa rozhodla použiť intervenciu, ktorú vypracovala moja kolegyňa a píše sa o nej v jednej mojej knihe, volá sa Vybudovať lepší svet pre naše dieťa, techniku vymyslela Theresa Fraser a je to technika v pieskovisku.

A táto aktivita má tri rozličné zložky. Po prvé, dieťa požiadate, aby vytvorilo svet, svoj svet v pieskovisku. A tak Brian vytvoril svoj svet a v ňom bolo množstvo rozličných zvierat a boli to všetko agresívne druhy zvierat; teda levy a tigre a tak – medvede a ešte agresívnejšie zvieratá. Rozostavil ich proti sebe a rozprával o tom, ako tieto zvieratá na seba útočia, že neustále bojujú medzi sebou a útočia na seba. A boli tam aj iné časti jeho sveta, v tom pieskovisku, ale toto bolo akosi hlavné - centrálna oblasť jeho sveta sa točila okolo zvierat, ktoré útočili na seba.

A potom, keď som ho požiadala, aby opísal túto scénu, čo vytvoril v piesku, povedal: „Zvieratá bojujú. Bojujú odjakživa a nevedia prestať. Veľa krvi. A stále sa bijú.“ Takže celkom zjavne použil pieskovisko na vyjadrenie konfliktov, ktorým bol v rodine vystavený.

A druhá časť aktivity, pozriete sa na to, ako vyzerá svet dieťaťa a potom zavoláte rodičov, aby prišli o týždeň, na nasledujúce sedenie a ukážete im svet dieťaťa a požiadate ich, aby si vybrali dve figúrky, ktoré boli použité vo svete dieťaťa. A potom spolu obaja rodičia, čo títo rodičia boli schopní urobiť – a hoci boli v silnom konflikte dokonca, boli schopní prísť a stretnúť sa so mnou a pracovať spolu. Tak som ich požiadala, aby si vybrali dve figúrky, ktoré boli vo svete ich syna Briana a použili ich ako východisko na vytvorenie lepšieho sveta pre svojho syna.

Tak som ich požiadala, aby vytvorili svoj vlastný svet, aby spolupracovali na vytvorení sveta, o ktorom budú presvedčení, že by bol ideálny pre ich syna. Tak som ich požiadala, aby porozmýšľali o tom, aký vzťah chcú, aby s nimi mal; aký rodinný život chcú, aby mal; čo ešte chcú, aby bolo v jeho svete a ukázali to v piesku. A bolo to skutočne úžasné.



**David:** Hej, to je úžasná aktivita.

**Liana Lowenstein:** Áno a boli schopní prísť a pracovať spolu, aby to vytvorili. A potom sa s nimi porozprávate o tom, čo musia urobiť, aby vytvorili tento lepší svet. A potom posledná časť aktivity spočíva v tom, že napíšu list synovi, ktorý prečítajú na treťom sedení, o svete, aký chcú. A to bolo veľmi pôsobivé a myslím, že to rodičom skutočne pomohlo, po prvé pochopiť ako ich konflikty vplývali na syna a ako – keby neprestali – by to ich syna viedlo po veľmi negatívnej cestičke a že to nechceli, ale chceli pracovať na vytvorení pozitívnejšej budúcnosti pre neho. Taká veľmi účinná a mocná je hra.

**David:** Tak, porozprávajme sa aj o šikanovaní. Šikanovanie je problém, ktorému sa médiá a vláda Spojených štátov v poslednej dobe veľa venovali. Je to tak aj v Kanade?

**Liana Lowenstein:** Áno. Áno, je. Myslím, že šikanovanie je problém, ktorý je bohužiaľ veľmi rozšírený a chvalabohu existuje množstvo dobrých programov proti šikanovaniu, ktoré školské rady zaviedli a toto je ďalší príklad, ako sa dá hra použiť na riešenie problému šikanovania. A myslím, že je veľa školských poradcov, ktorí chodia do škôl a majú výcvik v terapii hrou a vedia využiť hru v skupinách detí v školskom prostredí alebo určite aspoň v individuálnej terapii.

Poviem ďalší príklad toho, ako využívam hru. Ryan mal sedem rokov a bol ku mne poslaný, pretože ho v škole šikanovali a posmievali sa mu. Mal problémy aj s nízkou sebaúctou. Mal celkom nadváhu; mal poruchu učenia; vysmievali sa mu nielen spolužiaci v škole, ale aj niektoré deti od susedov. Často sa mu posmievali kvôli váhe, smiali sa mu aj preto, že mal v škole problémy kvôli poruche učenia.

A tak som u neho použila zopár rozličných techník terapie hrou: biblioterapiu a potom bábk. Kvôli svojmu veku a poruche učenia nevedel dobre písať a ani priamo hovoriť, takže využitie bábok a rôznych príbehov sa zdalo byť konkrétnejšou cestou, ako s ním pracovať a čo lepšie prijímal.

Tak som použila príbeh nazvaný „Ako zvládať posmievačov, šikanujúcich a iných zlomyseľníkov.“ Je to kniha príbehov. A bol to spôsob, ako mu pomôcť pochopiť dynamiku šikanovania a kniha učí aj stratégie, ktoré deti môžu použiť na zvládnutie šikanovania a výsmechu. Ale keď len čítate príbeh dieťaťa, ono si nie vždy integruje stratégiu. A tak som použila bábk a vyskúšali sme rozličné spôsoby šikanovania, scenáre posmievania a prehrali sme si ich s bábkami. Tak použil bábk na to, aby zahral scénu šikanovania a potom si precvičil niektorú stratégiu, ktorú sa naučil z knihy o zvládaní šikanovania.

A to bolo u neho veľmi účinné. Skutočne ho to bavilo, pohyboval bábkami a oživoval niektoré scenáre, hranie rol pomocou bábok mu dodávalo sebadôveru, aby vedel použiť tieto stratégie aj v škole a v susedstve, keď sa mu vysmievali alebo ho šikanovali.

**David:** Nuž, to je ďalší úžasný príklad, ktorý ste nám poskytli. Čo keby sa niektorí naši poslucháči rozhodli, že by sa chceli naučiť terapiu hrou? Viem, že nás počúva niekoľko študentov a aj niekoľko terapeutov, ako aj zákazníkov terapeutických služieb. Ako by sa mohol niekto vycvičiť v terapii hrou?

**Liana Lowenstein:** No, v každej krajine je spoločnosť terapie hrou. Viem, že niekoľko vašich poslucháčov je zo zahraničia, takže v Kanade máme Kanadskú asociáciu detskej terapie a terapie hrou. V Spojených štátoch existuje Asociácia terapie hrou. Vo Veľkej Británii je Britská asociácia terapie hrou a všetky tieto organizácie ponúkajú výcvikové programy, klinickú supervíziu a tak ďalej, kde sa môže niekto naučiť, certifikovať alebo registrovať, aby mohol vykonávať terapiu hrou.

Celkom určite je potrebné absolvovať výcvik, ak chcete používať hru na sedeniach. Občas sa obávam, že ľudia si vypočujú reláciu alebo sa zapíšu do výcviku a nadchnú sa pre terapiu hrou a hneď sa budú snažiť hrať sa s deťmi na sedení a budú si myslieť, že robia terapiu hrou. To si však vyžaduje špecifický výcvik a klinické vedenie podobne, ako je to v iných teoretických prístupoch. Sú však asociácie, ktoré poskytujú skutočne dobrý klinický výcvik v terapii hrou.

**David:** Nuž, to znie ako dobrá výstraha. No, ja viem, že ste napísali veľa kníh a umiestnim na našu stránku link vašej webstránky. Ako sa dajú kúpiť vaše knihy?

**Liana Lowenstein:** No, dajú sa objednať priamo na mojej stránke. Moje knihy sa predávajú aj vo veľkých internetových kníhkupectvách, ako je Amazon a Barnes and Noble, atď. A medzinárodné objednávky vybavuje môj zahraničný distribútor, takže ľudia si môžu objednať moje knihy. Na mojej webstránke je odkaz na Gazelle Book Distributors. Ľudia skutočne odvášdali si u nich môžu objednať moje knihy.

Na mojej webstránke je aj množstvo zdrojov zdarma, pretože som si vytvorila stránku ako centrálu pre odborníkov, ako aj rodičov, aby prišli a dostali sa k zdrojom. Je tam teda knižnica článkov pre rodičov, ako aj knižnica pre odborníkov o rozličných témach súvisiacich s deťmi, ako aj elektronická kniha pre odborníkov zdarma, ktorá obsahuje diagnostické a terapeutické aktivity. Takže ľudia, ktorí majú nejaký výcvik v terapii hrou, si môžu stiahnuť tieto články a sú tam aj články pre ľudí, ktorí nemajú špecifický výcvik v terapii hrou, len sa zaujímajú o rozličné témy.

**David:** Vaše webstránka je veľmi bohatá na informácie a aj Vy ste nám poskytli mnoho informácií v tomto rozhovore a boli ste tolerantná voči ťažkostiam, ktoré sme dnes mali so Skypom. Liana Lowensteinová, chcem vám poďakovať za to, že ste boli mojím hosťom v relácii Múdreho poradenstva.

**Liana Lowenstein:** Ďakujem. Bolo som poctená vašim pozvaním a dúfam, že to bolo užitočné.

**David:** Webstránka Liany Lowenstein je obzvlášť bohatým zdrojom informácií o terapii hrou a ďalších témach. Jej URL je [www.lianalowenstein.com](http://www.lianalowenstein.com). Možno aj na vás urobili taký dojem ako na mňa jej tvorivé cvičenia, ktoré vymyslela pri svojej práci s deťmi a rodinami. Ak sa pozriete na jej kalendár akcií, ktorý má na stránke, uvidíte, že vôbec nebolo prehnané tvrdiť, že často robí výcviky po celej severnej Amerike a inde, takže som rád, že sme mohli takto nahliadnúť do jej práce.

(Rozhovor z angl. preložil PhDr. Ivan Valkovič)

## Ako pavúk Pakayana prišiel k tenkému drieku: Libérijská rozprávka

Kedysi za starých čias susedili dve dediny Kemodžav a Momodžav. Preslávili sa veľkolepými výročnými slávnosťami. Slávnosti v Kemodžav boli v tom istom čase ako slávnosti v Momodžav. Jedni šli do jednej dediny a druhí do druhej. Dediny sa usilovali jedna druhú prekonať. V posledný deň slávnosti bývala vždy veľká hostina a každý sa najedol, koľko mu hrdlo ráčilo.

Pavúk Pakayana bol nenásytník. Neprestajne bol hladný. Ak zbadal jedlo, hneď bolo v ňom. Ale nikdy sa tak najedol ako na výročných slávnostiach v Kemodžav a Momodžav. Raz išiel do jednej dediny, raz do druhej. Ale nech sa akokoľvek napchal, stále bol hladný.

Jedného roku si Pakayana vyhútal, že sa nasýti len vtedy, keď bude na oboch hostinách, v Kemodžav i v Momodžav. Ale dediny boli ďaleko od seba a trvalo by dosť dlho, kým by sa dostal z jednej do druhej. A nikto nevedel, kedy kde začne hostina.

Pavúk si teda vymyslel fígel'. Na pomoc si najal dvoch ľudí. Kúpil povraz, dlhý ako cesta z Kemedžav do Momodžav, a rozrezal ho napoly. Koniec jedného povrazu si uviazal okolo drieku, druhý koniec dal do ruky pomocníkovi. Potom si uviazal okolo drieku i druhý povraz a koniec dal do ruky druhému pomocníkovi. Napokon pomocníkov takto poučil: jeden pôjde do Kemedžav, druhý do Momodžav. Keď začne hostina v Momodžav, pomocník potiahne povraz. Keď začnú jesť v Kemedžav, druhý pomocník potiahne svoj povraz. Tak sa Pakayana dozvie, v ktorej dedine sa začne hostina skôr. Pôjde ta, zje svoj diel a potom prebehne do druhej dediny a tam bude pokračovať v hodovaní.

Jeden pomocník teda odišiel, s povrazom do Kemedžav, druhý do Momodžav a Pakayana stál na polceste medzi dedinami. Bol so sebou veľmi spokojný. Kým čakal, myslel iba na ryžu, kozľacinu, hovädzinu a kuracinu.

Čas sa míňal a Pakayana čakal. Pomaly ho už chytala zlosť, že znamenie neprichádza ani z jedného, ani z druhého konca. Konečne sa predsa čosi stalo. Hostina sa začala v Momodžav, ale v tej istej chvíli sa začala hostina i v Kemedžav. Obidvaja pomocníci potiahli povrazy naraz. Boli to veľmi silní chlapi a ťahali tak mocne, že Pakayana sa nemohol pohnúť ani na jednu, ani na druhú stranu. Iba sa knísal sem a tam na jednom mieste. Pomocníci boli tvrdohlaví, vytrvalí a silní chlapi. Ťahali a ťahali. Povrazy sa okolo Pakayanovho drieku sťahovali väčšmi a väčšmi.

Hostina v Momodžav i v Kemedžav trvala veľmi dlho, ale raz jednako len skončila. Obaja pomocníci iba vtedy pustili povrazy. Vrátili sa k Pakayanovi a našli ho ležať na zemi, stonal a lapal dych. Sňali z neho povrazy a videli, že sa mu stenčil pás a horná i dolná polovica tela sa mu vydula.

A tak má Pakayana podnes tenučký driek.

## Kohút a líška

Zbadala raz líška sedieť na strome kohúta a hneď sa jej začali slinky zbiehať na dobrú večeru. Ale kohút sedel príliš vysoko a líšky sa po stromoch driapať nevedia. Začala teda premýšľať, ako kohúta priláka na zem.

Posadila sa pod strom a pekným hláskom sa kohútovi prihovorila:

- "Kohútik, jarabáčik, už si počul tú novinu? Všetci budeme žiť ako jedna veľká rodina. Vtáci a šelmy budú odteraz priateľmi. Sám kráľ zvierat tak rozhodol. Už si nebudeme

ubližovať. Ja nebudem naháňať kohúty a sliepočky a vy sa už líšok nemusíte báť. Nože, zleť z tej výšky, nech sa môžeme objasť na znak nového priateľstva."

Kohút bol však opatrný a takto odpovedal zaliečavej líške:

- "Som rád a teší ma tá nová správa. Práve sa rozhliadam po okolí a vidím, že sa sem blížia aj ostatní priatelia. Uháňa sem skupinka dedinských psov. Môžeme aj im povedať o tej novine."

Keď to líška počula, vyskočila na rovné nohy a začala sa nespokojne obzerať okolo seba. Kohút zatrepal krídlami:

- Čože sa tak bojíš, kmotrička? Ved' sme teraz všetci priatelia!"

No to už líška trielila do húštiny a len pomedzi zuby zavrčala:

"Ja to viem veľmi dobre, ale tí psi to istotne ešte nevedia."

## Akcie a podujatia na rok 2011

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

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

### 13 – 14 – 15 máj „EFEKTÍVNY POMÁHAJÚCI ROZHOVOR“

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

## 14 – 15 jún workshop a 16 – 17 jún sympóziom PCA „Emócie v čase krízy“

- Coachingplus usporadúva spolu PCA Inštitútom Ister a Univerzitou Komenského v Bratislave medzinárodnú udalosť
- program: prednášky, workshopy, encounterové a diskusné skupiny, priestor pre neoficiálne stretnutia
- začiatok 15. 6. 2011 – v podvečerných a večerných hodinách, kedy bude priestor pre úvodné stretnutie a ďalší voliteľný program
- cieľová skupina: facilitátori a frekventanti výcvikov z PCA inštitútov v Prahe, Brne a Bratislave, ako aj ďalší záujemcovia o PCA a jeho ďalší vývoj vo svete
- úvodnú prednášku prednesie profesor York University v Toronte **Les Greenberg**
- profesor Greenberg je jedným z autorov psychoterapie zameranej na emócie (Emotion Focused Therapy, EFT) pre jednotlivcov a páry, ktorú predstaví nielen teoreticky, ale aj prakticky formou dvojdnového workshopu, ktorý sa uskutoční pred sympóziom.

## 1 – 2 – 3 júl „PRÁCA s EMÓCIAMI“

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

to predsa ešte nie je všetko...

... čo vy, ktorí už všetko máte?

... čo vy, ktorým nestačia víkendovky

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

Máme pre vás ešte tieto správy

Coachingplus a iní (neskôr sa dozviete viac) otvárajú v roku 2011 strednodobý výcvik (niekoľko dní, okolo 200 hodín) v MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROCH pre všetkých, ktorí chcú spoznať a zažiť fázy zmeny a podľa nich intervenovať. Vhodné pre tých, ktorí pracujú s klientmi v odpore v zdravotníctve, sociálnych službách, školstve, ale aj pre manažérov a trénerov a koučov, ktorí okolo seba nemajú iba nadšených spolupracovníkov, ale napriek tomu sa nevzdávajú. Bude aj ochutnávkový workshop!

Prihlášky a bližšie informácie na [www.coachingplus.org](http://www.coachingplus.org) alebo  
hambalek@coachingplus.org, či na 0905323201