



news... 26

Obsah januárových news

- Čo vás čaká (a možno) neminie v prvom polroku
- Úvaha nad knihou „Nepochopenie Freuda“ a rozhovor s jej autorom
- Tri stručné reflexie nad knihami
- Pohľady z praxe, hry a aktivity
- Tradičné „čriepky“ na záver a zoznam najbližších podujatí Coachingplus

Čo nás čaká... a vás?

Aj vy to tak máte? Už sa to rozbehlo. Do práce, domov, víkend s rodinou, do práce, domov... Niektomu hovorí stereotyp, niektomu bohatstvo života. Zdá sa, že zrýchľovanie neobíde nikoho. Fokus, sústredenie, meditácia, kontemplácia sú síce moderné slová, no kto z nás si ich obsah dopraje? Kto radšej vypne telku? Nuž, to isté platí aj k téme vzdelávanie. Kto z nás sa chce vzdelávať systematicky, cielene, dlhodobo, s pravidelnou reflexiou? To, že vzdelávanie stráca hodnotu (všetci hurá na právo, ekonómiu, alebo aspoň sociálnu prácu, či masmediálku) popísal pred rokmi Liessmann vo svojej klasickej Teórii nevzdelanosti. S tým nič nenarobíme, napokon, aj my, Coachingplus, vzdelávanie „predávame“ a asi tiež nie iba s antickým pátosom – skôr s pragmatikou účelnosti a účinnosti. Avšak, rýchlo sa ani pes nevykaká, hovorievali naši otcovia. Všetko chce čas, zrenie, kolbovskú reflexiu experimentovania v konkrétnych situáciách pracovných. Ceníme si preto tých z vás, ktorí sa rozhodli byť súčasťou dvojročne dlhodobej učiacej sa komunity na našom výcviku. Verím, že nájdu nielen vzrušenie z „nového“, aha efekty, ale aj priestor pre tichú, skúmavú reflexiu seba samého, svojich úzkostí, strachov, zahanbenia aj radosti.

Coachingplus vchádza do ďalšieho roku a okrem dvojročnice o motivácii a zmene sme sa rozhodli zaexperimentovať. Už v marci sme pre vás, ktorí sú nároční, pripravili zahraničného lektora s témou, ktorú my s Ivanom ponúkame, ale iba do vnútra organizácií. Tentoraz sme sa rozhodli pre otvorený tréning „riešenie konfliktov na pracovisku“ a viesť ho bude Švajčiar, Litovec a trochu Slováčok Samuel Schürer. Samuel Schürer je diplomovaný poradca v oblasti individuálnej psychológie, člen Švajčiarskej asociácie individuálnej psychológie (SGIPA) a riaditeľ Inštitútu individuálnej psychológie v Litve. Zároveň bol/je vysokoškolský učiteľ na Litovskej (Attistiba Riga) a Estónskej univerzite (Tallin), supervízor a lektor poradcov v individuálnej psychológii Litovskej asociácie individuálnej psychológie a Adleriánskej spoločnosti vo Veľkej Británii (ASIIP). Dobré nie? Viac o obsahu tréningu a možnostiach ako sa naň prihlásiť sa dozviete v rámci info o podujatiach na konci našich news.

Najbližšou, prvou, víkendovkou v roku je naša klasika „Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore“. Už vo februári. Nemyslíme si, že prinášame niečo prevratné, tí z vás, ktorí sa rozhodnú byť s nami na sebe zažijú základné koncepty motivačných rozhovorov, precvičia trochu de Shazerovej systemiky pre návštevníkov a sťažovateľov, pozrú si video ukážky a reflektujú vlastné skúsenosti v komunite iných pomáhajúcich. Vhodné aj pre koučov, ktorí musia „koučovať“ tých, ktorí nechcú byť koučovaní, trénerov, ktorí trénujú tých, ktorí nechcú byť trénovaní, manažérov, ktorí...

V marci sa ešte môžeme stretnúť pri práci s deťmi a adolescentmi. Kolegyne z CPPPaP dostanú kredity, kolegyne zo zdravotníctva dostanú kredity (iné), ľudia, čo makajú v najmenej platenom rezorte (práca, sociálne veci a rodina) dostanú kredity, ktoré im sú na prd. Ozaj, baby z ministerstva, nechcete vytvoriť systematizované vzdelávanie, keď je už ten katalóg profesií. Ozaj kouči? Nestálo by za to, zamyslieť sa nad tým, čo to je family coaching, na akých princípoch funguje a vôbec, či sa dajú koučovať deti. Workshop je vhodný aj pre tých, čo pracujú v skupinách. Momentálne čítam (Vlado) požičanú knihu Play in family therapy a verím, že bude inšpirovať nielen mňa, ale prostredníctvom nás aj vás.

Na prvý polrok ešte plánujeme tému skupinová dynamika a dve konferencie – jednu o spiritualite a psychoterapii, jednu o psychoterapii detí. Verím, že už čoskoro sa dozviete viac. Od nás, pre vás.

Úprimne, mám radosť, že vám ponúkame naše workshopy. Je to iné, ako keď k vám prideme koučovať, viesť tréning, či supervízie. Je to iné tým, že na víkendových workshopoch sa stretnú vždy rôzni účastníci (noví aj staronoví), začiatočníci aj skúsení

harcovníci, dynamickí, aj behaviorálni, temperamentní aj flegmatickí, pravica aj ľavica (to znie blbo, čo), čo nám prináša veľa obohatenia. Všetkým. Tešíme sa na vás a veríme, že (aspoň) jeden víkend venujete svoj čas sebe, iným, v zážitkoch a reflexii, spolu s Coachingplus.

Nepochopenie Freuda

Úvaha nad knihou, ktorú napísal Arnold Goldberg, MD

Začnem stručným predstavením autora. Nie je to hocikto, ale žijúca ikona self-psychológie. Takých je, povieť si. Mimochodom, čo je to tá self-psychológia? Nuž, milí žiaci, odpoveď na otázku, čím je špecifický psychoanalytický prístup psychológie self si povieme inokedy, dnes stručne k autorovi. Wikipédia nám oznamuje, že Goldberg je profesor, tréningový analytik a supervízor v Chicagu (kde inde, keď sa hráme na self psychologickom ihrisku). Je autorom kníh *Moral Stealth: How "Correct Behavior" Insinuates Itself into Psychotherapeutic Practice* (2007), *Misunderstanding Freud* (2004), *Being of Two Minds: The Vertical Split in Psychoanalysis and Psychotherapy* (1999), *The Problem of Perversion: The View from Self Psychology* (1995), *A Fresh Look at Psychoanalysis: The View From Self Psychology* (1992), *The Prisonhouse of Psychoanalysis* (1990) a spolu s Johnom Gedom aj knihy *Models of the Mind: A Psychoanalytic Theory* (1976). Taktiež je editorom pravidelných, výročných sérií zborníkov, *Progress in Self-Psychology*, že vraj už dvadsiatej štvrtej. Toľko wikiúdaje.

Kedže ma (Vlada) nebaví dôkladne čítať väčšinu odborných kníh v slovenčine (či češtine), ktoré vám dávam do pozornosti (prejdem ich, to hej, ale nezainvestujem) a ak si už niečo kúpim, sú to originály, ktoré lúskam pomaly a tým (ale nielen tým) sa mi zdajú akési hodnotnejšie, rozhodol som sa sprostredkovať vám, čo naozaj čítam a vytešujem sa z toho. Navyše, nižšie uvedený rozhovor s Goldbergom odkazuje na knihu, o ktorej by som tuloľa, nižšie pridal pár svojich impresií.

Goldberg nie je klinicky rigidný. Občas, keď čítam preklady v Revue psychoanalytické psychoterapie (vždy sa na ňu teším a vrelo vám ju – dynamicky orientovaní – odporúčam aj ostatné číslo venované téme čas v analýze), som unavený autistickým analytickým jazykom, ktorý je niečo ako esperanto – hovorí ním iba zopár šialencov. Takže toto v knihe nenájdete – naopak, je zrozumiteľná (nie simplexná) a pôvabná (estetická v zmysle krásy textu) zároveň. Vážim si aj autorovu aktuálnosť a otvorenosť. Ak píšem

o aktuálnosti a otvorenosti, myslím tým, že napriek zaslúžilému veku, je Goldberg zaujatý myšlienkami, ktoré prináša hermeneutika a následná postmoderna do klinických situácií psychoanalýzy. Opúšťa dualitu subjekt – objekt, opúšťa mýtus objektivity, no nerezignuje na interpretačný výklad. Nie je však statický. Uvedomuje si, že popisuje proces a že myseľ je niečo, čo sa deje, tvorí, resp. pretvára. Taký názor nechápe zrenie ako postupný sled internalizácií, v ktorých sa reálne, signifikantné osoby utáboria niekde v hlave, separátne, ako keby okolo ohníka a vytvoria si tam vlastný svet. Zrenie chápe skôr ako vývin mysle, tela a self dieťaťa, ktoré nemôže byť nikdy oddelené od pretrvávajúcich objektov lásky – vždy sme s nimi v interakcii. Goldberg píše, že „self presahuje telo jednotlivca a myseľ presahuje lebku" (s. 124).

K následnej technike práce s interpretáciami dodáva. Interpretácie nie sú zlobri ani bubáci. Ak neutláčajú, neoplývajú a neponižujú, otvárajú priestor pre ďalšiu reflexiu a ďalšiu interpretáciu. Interpretácia v analýze a dynamických terapiách sa stáva nástrojom na zisťovanie, usporadúvanie a úpravu významu. „Význam" znamená desaťtisíce obojsmerných emocionálnych a verbálnych transakcií medzi pacientom a terapeutom, ktoré sa týkajú symptómov, maladaptovaných obrán a správania, ako aj osobnostných kladov. Autorova koncepcia interpretácie vedie k pochopeniu a využíva obraz "hermeneutického kruhu," opakovaný cyklus pochopenia-nepochopenia, ktorý udržuje v pohybe nová realita rozvoja alebo frustrácie, ktorá spochybňuje a vyzýva to, čo už je porozumené. Všetko sa začína pôvodným terapeutickým pochopením pacientových symptómov a neurotického utrpenia a pokračuje k tomu, že rozpoznávame, čo iné, ďalšie prichádza a ako to chápeme. Ako autor tvrdí, že vďaka interpretácii môže dôjsť k novému porozumeniu predošlých defektných psychologických konfigurácií, čo potom vedie k rozpoznaní zvyšných alebo nových nedorozumení. Cyklus môže pokračovať aj po ukončení liečby pomocou mobilizácie pacientovej analytickej funkcie alebo pomocou ďalšej liečby. Múdre slová, nie moje, ale múdre...

Ešte jedna poznámka. V psychoterapii, ba ani v psychoanalýze nejde iba o interpretáciu. Ešte klarifikujeme, empaticky reflektujeme, vytvárame miesto pre abreakciu, súcitne explorujeme... Prečo všetko toto iné, Goldberg popísal vo svojej prvotine v 1976-tom: Modely mysle s Johnom Gedom, čo je mimochodom fakt dobrá klasika. Tí z vás, ktorí sú nenásytní, nájdete ju aj na internete.

Tak čo, kedy začne na Slovensku kritická diskusia o pochopení, nepochopení Freuda? Kedy spoznáme na Slovensku pôvodné texty starcov, alebo novej vlny Sterna, Lichtenberga, Storolowa, alebo interpersonalistov (už aj tí umierajú)... v konkrétnom aplikačnom rámci? Je rok 2012! Aký bude program budúcich psychodynamických dní?

Píšem to aj preto, že autorova doposiaľ posledná kniha sa zaoberá tým, že nie sme ako terapeuti dokonalí. Ako kouči, či supervízori, áno?

Rozhovor s Arnoldom Goldbergom

Rozhovor o knihe *Nepochopenie Freuda* viedol Jeffrey Stern, PhD

Stern: Ako ste dospeli k napísaniu *Misunderstanding Freud* a čo znamená ten zvláštny nadpis?

Goldberg: Keď tak na to myslím, ja som vlastne nenapísal knihu. Napísal som sériu článkov a potom som si uvedomil, že majú spoločnú tému. A potom som ich usporiadal do knihy. Často ma udivuje, že niektorí ľudia dokážu napísať knihu na jeden šup od začiatku do konca, viete, s jednou myšlienkou. Myslím, že ja by som to nikdy nedokázal. Tak tu sú rozličné články, ktoré som napísal za určité obdobie a potom som si raz povedal, fíha, všetky spolu istým spôsobom súvisia a tak som sa ich pokúsil usporiadať a nájsť určitú postupnosť od kapitoly ku kapitole, takže je v tom náznak celku a niekedy sa mi to podarilo, niekedy nie. Neviem, či sa mi podarila dobrá kniha. Nadpis pravdepodobne vyplynul z toho, že som veľa čítal Gadamera o pochopení a nepochopení a to má byť nejednoznačné. Myslím, že na začiatku píšem, že "nepochopenie" by mohlo vystihovať Freuda, že bol nepochopený, ako *Curious George* (*Zvedavý George*), ale naznačuje to aj to, že väčšina ľudí ho nepochopila, to jest, že čítanie Freuda vedie k jeho nepochopeniu. Syn mi povedal, že to je najlepší nadpis, na aký som mohol prísť a že už len kvôli nemu sa bude kniha dobre predávať.

Stern: *Väzenie psychoanalýzy* je tiež dobrý nadpis. (Goldberova kniha z roku 1990, poznámka Coachingplus)

Goldberg: Ale to som ukradol od Nietzscheho.

Stern: No, áno. A od Frederica Jamesona. Táto kniha akoby pokračovala v stopách *Väzenia*, pretože sa tiež zaoberá filozofiou. Venujete sa v nej najmä Heideggerovi a v dodatku je dokonca kapitola o Heideggerovi a Kohutovi - "zvláštnej dvojici", ako ich nazývate, ktorí sa nikdy osobne nestretli, ale akosi patria k sebe. Ako sa objavil Heidegger vo vašich úvahách?

Goldberg: No, ako viete, počas štúdií na Chicagskej Univerzite som navštevoval prednášky Jonathana Leara a Irada Kimhiho o Heideggerovi a psychoanalýze. Heidegger ma veľmi zaujal a prečítal som si niektoré jeho diela a strašne veľa kníh o ňom. A myslím, že to všetko súviselo so psychológiou self. Mnoho ľudí, ktorých zaujíma self-psychológia, sa zaujíma aj o filozofiu a myslím, že sa uberali absolútne inou cestou ako ja a, viete, záleží na čitateľovi, ktorú z nich bude považovať za plodnejšiu. Ale ja som si myslel, že Heidegger a celá jeho koncepcia otvorenosti voči svetu a bytia vo svete súvisí so self-psychológiou, pretože self-psychológia jednoznačne odmieta označovať jednotlivca ako samostatného, oddeleného a odpojeného a celé bytie vo svete znamená, že ste stále jedno so svetom. Myslím, že všetky ostatné psychoanalytické koncepcie narábajú so self ako s entitou oddelenou od iných ľudí, ako samostatnou entitou s jasnými hranicami atď., atď. A Kohut sa pri úvahách o self-objektoch dostal ďalej od tejto myšlienky spôsobom, ktorý podľa mňa vystihuje ducha Heideggerových myšlienok. Ja nie som nejaký odborník na Heideggera, ale znamenal pre mňa veľa. To je všetko, čo k tomu môžem povedať.

Stern: Aby sme sa vrátili znovu k nadpisu – keby ste mali napísať knihu so slovom nepochopenie v nadpise, každý by si myslel, že by to malo byť *Nepochopenie Kohuta*, alebo možno *Nepochopenie self-psychológie*. Ako sa stalo, že je z toho *Nepochopenie Freuda*?

Goldberg: Pre Kohuta je veľmi charakteristické, že rád robil výnimky z toho, čo si mysleli iní. Na konferencii chodil okolo stola a každého žiadal o názor na vec, o ktorej sa diskutovalo. A Heinz by povedal: "zaujímavé, že ja to nevidím tak, ako všetci ostatní." To je jeho cesta. A je to veľmi charakteristické pre jeho spor s Hartmanom, čo bol jeho priateľ. Hartman trval na tom, že psychoanalýza je veda vysvetľovania. A pamätám sa, ako nám Kohut rozprával o Hartmanovom článku, o ktorom píšem v knihe a ako Kohut tvrdil, že psychoanalýza je psychológia porozumenia, ktoré sa neskôr vysvetlí. Kohut sa o tom vždy chcel sporiť s Hartmanom. A potom som zašiel trochu ďalej ako Heinz, keď som povedal, že dobre, ak je psychoanalýza psychológiou porozumenia, tak najlepšie vysvetlenie porozumenia podáva Gadamer, ktorý tvrdí, že sa v akejsi sekvencii stále pohybujeme od nepochopenia k pochopeniu. To je proces psychológie porozumenia: vždy sa to musí začať nepochopením, ktoré smeruje k pochopeniu. A vtedy som si uvedomil, že môžem zostaviť celú knihu o tejto myšlienke.

Stern: Tvrdíte že interpretácia je základom tejto sekvencie.

Goldberg: Áno, aj to je odvodené od filozofov Heideggera a Gadamera a celej koncepcie interpretačného procesu, ktorému podľa mňa psychoanalytici nie celkom rozumejú, pretože psychoanalytická interpretácia bola dlhý čas akýmsi základom, teda že interpretujete oidipálny konflikt. A keď sa analytici začali viac zaujímať o pre-oidipálne fázy a iné než oidipálne otázky, zdalo sa, že základ sa zrútil a ľudia sa čudovali, kde a ako sa interpretácia končí? A keď čítate Heideggera a jeho nasledovníkov, uvedomíte si, že interpretácia je nekonečný proces. Že máte vždy do činenia s vecami, ktoré sú o niečo jasnejšie, o niečo pochopiteľnejšie a že musíte pokračovať, kým nedosiahnete moment relatívneho uspokojenia. Ale musíte si uvedomovať, že taký moment nikdy nie je definitívny, že interpretovanie je nekonečné. Je taký, podľa mňa nádherný príbeh o tom, ako William James prednášal a prihlásila sa jedna žena a povedala: "viete, ja si myslím, že sa mýlite v otázke zeme a nebeského systému." A on na to: "čo máte na mysli?" A ona vraví: "každý predsa vie, že zem spočíva na chrbte žaby." A on hovorí: "och, a na čom spočíva tá žaba?" A tá žena vraví: "nenachytáte ma, pán James. Žaba siaha až dolu." A tak isto je to aj s interpretáciou. Interpretácia siaha až dolu. Myslím, že to isté platí aj o ropuchách.

Stern: Korytnačkách.

Goldberg: Och, to sú korytnačky?

Stern: Myslím, že to bola korytnačka.

Goldberg: Áno, korytnačka. Máte pravdu, správne. Obrovská korytnačka.

Stern: Tak.

Goldberg: Na chrbte obrovskej korytnačky.

Stern: To je pravdepodobne z nejakého mýtu.

Goldberg: Korytnačka je všade.

Stern: Tak či tak, kniha úžasne pojednáva o vábeniach psychoanalýzy, ktoré by sa mohli nazvať neinterpretačné intervencie alebo, ako by to nazvali iní, intervencie ďalej než interpretácia. Sem patria na jednej strane možnosti neurobiológie a na druhej strane myšlienky terapií, ktoré sa opierajú iba o vzťah. Prečo je podľa vás pre psychoanalytikov také ťažké odlepiť sa, tak povediac, od interpretačnej schémy?

Goldberg: Nuž, kvôli jednému, základ je vábivý. Hľadáme posledné miesto odpočinku. Toto je správna odpoveď, na tomto to všetko stojí. Viete, psychoanalytici, podobne ako fyzici stále hľadajú jednotnú teóriu, ktorá vysvetlí všetko. Aj moralisti stále hľadajú súbor princípov, ktoré určia, ako sa máme správať v každej situácii. No jedna zaujímavejšia, novšia teória, ktorá vyplýva z hermeneutiky a jej nekonečnosti hovorí, že neexistujú ani základy a nikdy tak nedosiahnete pevný bod, nebudete vedieť niečo naisto.

Stern: Korytnačka je všade, siaha až dolu.

Goldberg: Korytnačka siaha až dolu. A neurológia je taká vábivá preto, že sľubuje odpoveď, sľubuje konečné miesto odpočinku: všetko je v oblasti Broca čiže v 22. oblasti hippocampu či ventrálneho segmentu alebo čo to je a môžeme si s úľavou vydýchnuť a povedať, že vieme, kde leží odpoveď. Ale keď sa zaoberáte hermeneutikou, uvedomíte si, že subjekt je prienikom rozličných pohľadov, perspektív a nuáns interpretovania. A celý problém konfliktu mysle a mozgu, samozrejme, je v tom, že mozog obsahuje konečnú odpoveď a myseľ obsahuje viacnásobné uvedomenia. A to je to, s čím zápasia všetci filozofi, viete, že myseľ sa uvedomuje viacnásobne.

Stern: Je prísľubom neurológie myšlienka, že vďaka presnej diagnostike je možné určiť nefunkčné oblasti mozgu a chápať také poruchy ako príčinu akéhokoľvek emocionálneho distresu, ktorým pacient trpí, že tento distres možno eliminovať farmakologicky alebo inak? Inými slovami, je prísľub, že liečením nefunkčného mozgu možno vyliečiť nefunkčnú myseľ bez toho, aby sme sa pacienta museli pýtať na to, čo sa deje v jeho mysli, teda bez toho, aby sme sa pýtali, čo si myslí?

Goldberg: No, zaujímavé, že ste použili slovo "eliminovať," pretože v neurológii sa okrem iného venuje veľký záujem o eliminatívny materializmus, čo je redukcionizmus, ktorý v zásade tvrdí, že všetky duševné aktivity možno redukovať na aktivity mozgu a teda aj eliminovať celý problém mysle a hovoriť len o mozgu. A to je jedno z vábení neurológie, že sa nemusíme zaoberať nejasnosťami, ktoré vznikajú, keď hovoríme o mysli. Myslím, že je veľmi dôležité, že psychológia si uvedomuje hodnotu neurológie bez toho, aby sa v nej sama stratila. A myslím si tiež, že mnoho psychoanalytikov, ktorí sa teraz zaujímajú o neurológiu, si neuvedomuje, že stráca kontakt s psychoanalýzou. Vidno to v mnohých rozličných činnostiach, ktoré sa odohrávajú v súčasnej analýze: koncepcia procedurálnej pamäti dosť eliminuje rozprávanie v prospech nejakej neverbálnej činnosti, čo potom rýchlo vedie k myšlienkam o obdobiach vzťahovej väzby, ktoré sú opäť neverbálne a potom to pomaly skĺzava do výrokov, že všetko je to neurológia a mozog. Myslím, že to je nešťastné, pretože také výroky redukujú

psychoanalýzu a psychológiu na neurológiu. Myslím, že redukcionizmus je strašne zvodná a falošná siréna v našich súčasných názoroch.

A na druhej strane - terapie opierajúce sa iba o vzťah. Samozrejme, že sú pre mnohých pacientov užitočné a mnoho terapeutov sa cíti byť v prekérnej situácii kvôli interpretačnému procesu a myslia si, že niečo ako sila osobnosti a teda aj ich vzťah s pacientom bude liečivý. Populárna teória hovorí, že pacienti sa uzdravujú vďaka vzťahu. A ja netvrdím, že sa to nedeje, ale že to je odklon od psychoanalýzy, ktorú tvorí interpretovanie a porozumenie, a nie nejaká kvázi-mystická výmena, ktorá sa deje medzi ľuďmi. Problém so vzťahovým prístupom je podľa mňa v tom, že v podaní niektorých to znamená stratu kontaktu s celým poňatím nevedomia. Namiesto toho tvrdia, ľudia liečia skôr pozorovateľné sociálne fenomény (interakcie, výmeny). Opakujem, netvrdím, že koncepciu nevedomia netreba aktualizovať a nanovo ju premyslieť, ale je tu nebezpečenstvo vábenia sirén neurológie a vzťahových konceptov.

Stern: V jednej kapitole prirovnávate mozog k televízii a mysl' k tomu, čo v nej „dávajú“. Pre neurológa problém s tým, čo „dávajú“, nesúvisí s chybami v programoch, ale s chybami v aparáte. Ak aparát funguje, tak každý program, ktorý dávajú, pobeží bez porúch. Pokúšať sa opraviť aparát pomocou diskusie o konkrétnom programe by bolo absurdné. Ale podľa takého človeka, to jest podľa neurológa práve to my, terapeuti robíme, snažíme sa opraviť mozog liečením mysle. Nebolo by lepšie jednoducho opraviť aparát?

Goldberg: Hovoríte ako dobrý farmakológ. Nuž, máme veľa liekov, ktoré pomôžu ľuďom, aby sa cítili lepšie. Ale psychoanalýza, obzvlášť self-psychológia je o živote a ak je váš mozog nedotknutý, aj tak potrebujete život. A preto sú to dva odlišné diskurzy, rozprávanie, prežívanie mysle nie je to isté, ako fungujúci mozog. Sú ľudia, ktorým nepomáha žiadny liek. Napríklad ľudia, ktorí prichádzajú s manželským problémom. Môžete z nich pomocou tabletiiek vyhnať aj antikrista, ani tak nebudú vychádzať so svojou manželkou. Ľudia prídu s morálnym problémom, viete, „som zlodej“ alebo „som klamár“ alebo „som neverný“ a tabletkami môžete z nich vyhnať aj čerta, ani tak sa nenapravia a nebudú žiť správne. Tak si myslím, že v súčasnosti nie je múdre miešať osobnú nepohodu so psychológiou zdravia.

Stern: Zdá sa, že chcete povedať, že niektorí ľudia trpia preto, že nedokážu dať svojmu svetu vhodný zmysel, že ich nešťastie nie je dôsledkom chemickej nerovnováhy, ale trpia preto, že akosi zásadne nechápu to, čo by mali chápať a vedieť o sebe a ostatných, ak majú prospievať.

Goldberg: Áno, pretože psychoanalýza, ako som povedal, je o živote. A neznamená to len cítiť sa dobre. Môžete sa cítiť dobre a nemať veľa zo života. Môžete mať veľmi zložitý, bohatý život a mať v ňom veľa emocionálnych zápasov. A len povedať, že všetci sa iba snažíme odstrániť nejaké emocionálne zápasy a nepohodu, myslím, nevystihuje celkom presne to, čomu sa venuje psychoanalytická činnosť. Život je omnoho vrstevnatejší.

Stern: Zdá sa mi, že vaša kniha je, čo? – akási radosť zo všetkých vecí, ktorých sa dualisti boja. Chcem povedať, že kniha vyzerá ako krátke pohrúženie sa do sveta, akýsi nenalomený zážitok, myšlienky, čin a pocit a je v nej – zdá sa, že máte akúsi hlbokú nádej a radosť... z toho.

Goldberg: No, som veľmi rád, že ste v nej všetko toto našli.

Stern: Zdá sa mi, že tvrdíte, že v správnej psychoanalýze sa nerozlišuje život a vnímanosť života, že neexistuje vonkajšok, z ktorého by niekto mohol pozorovať, či už analytik alebo analyzand, že to je všetko akási bezošvá aktivita. A myslím, že psychoanalýzu chápete ako potenciálne veľmi autentickú podobným spôsobom, ako chápe autenticitu Heidegger, ale súčasne vyvoláva aj úzkosť.

Goldberg: Raz sme na vysokej škole diskutovali o Heideggerovom tvrdení, že nikto za vás nemôže zomrieť. Nikto nemôže zomrieť vašu smrť namiesto vás. Spomínate si?

Stern: Áno.

Goldberg: A Irad (Kimhi) a Jonathan (Lear) s tým zápasili, raz súhlasili, raz nesúhlasili, to, s čím zápasili, bolo, či to môže niekto ukončiť za vás. A záver je samozrejme taký, že je to váš život a len vy ho môžete ukončiť, len vy ho môžete dokončiť a uzavrieť, takže koniec nikdy nekončí a nikdy nie je objavený. A máte absolútne pravdu v tom, že rovnaká téma otvárania a nekončenia interpretácie a neustáleho objavovania je obsiahnutá v celej knihe a v celej tej filozofii, za všetkým tým, čo by mala byť psycholanalýza – ktorú slávny analytik prirovnal k hrabaniu piesku na pláži pomocou záhradných hrabieli. Nedokážeme toho oveľa viac, než pohnúť pár vecí na povrchu a to spôsobuje veľkú nespokojnosť mojim kolegom, ktorí sú v nepohode kvôli nedostatku ukončenia, tej neschopnosti vedieť niečo na isto. Všetci do určitej miery túžime po pevných základoch, ale analýza nám ich neposkytne. Dôsledkom toho samozrejme je koncepcia pluralizmu, o čom táto kniha vo veľkej miere je. Tak strašne túžime po preklenujúcich teóriách, ktoré vysvetlia všetko, že máme sklon brať každú novú ideu ako niečo, čo sa skôr či neskôr zabuduje do nejakej väčšej idey, ktorá ju eliminuje, až raz dospejeme k jednej veľkej teórii, ktorá obsiahne všetko. Dnes sa v psychoanalýze

odohráva zaujímavá ukážka pluralizmu a zároveň aj nešťastná ukážka pluralizmu, pretože sa zdá, že niektoré prístupy pacientom pomáhajú viac než iné. Zdá sa tiež, že väčšina ľudí používa len jeden alebo dva prístupy a trvajú na akomsi znásilňovaní pacienta tak, aby pasoval do ich konkrétneho prístupu. A je tiež pravda, že väčšina ľudí, ktorí používajú jeden alebo dva prístupy, sa nenaučí ostatné prístupy, takže vieme, že ľudia, ktorí dobre poznajú Kohuta, nepoznajú Lacana alebo Biona, ľudia, ktorí dobre poznajú Lacana, nepoznajú interpersonálnu teóriu atď., atď. Každý si robí svoje a určite bude mať aj nejaký úspech a nejaký neúspech, pretože v súčasnosti žiadna teória neobsiahne všetko, ani v našej oblasti, ani v iných oblastiach, pretože všetko zastrešujúce teórie jednoducho nefungujú. Takže pokiaľ sa nedozvieme, čo je pre jedného pacienta najlepšie, budeme sa neustále dohadovať a nebudeme vedieť, ktorému pacientovi by sa hodil lacaniánsky prístup, ktorému by sa hodil kohutiánsky prístup atď., atď. teraz proste nie sme schopní rozlišovať to do takých jemností. Nešťastím je, že v rámci pluralizmu dochádza k akejsi nadmernej plodnosti.

Mávali sme konferencie o self-psychoológii, kde sme preberali jednu novú ideu ako prídavok ku „klasickej“ self-psychoológii. Potom vznikla teória intersubjektivita a potom teória optimálnej gratifikácie a ďalej a ďalej. Na poslednej konferencii o self-psychoológii predniesli prípad s piatimi rôznymi názormi na vec a práve včera mi niekto povedal, že z piatich je teraz osem. Očividne dochádza k nekonečnej expanzii rozličných spôsobov, ako to robiť, čo upozorňuje to, že chceme byť starostliví. No som si istý, že ak jeden z týchto ôsmich prístupov usporiada svoju vlastnú konferenciu, rozšíri ho na päť ďalších spôsobov. Je to nekonečná expanzia. Nová idea za novou ideou za ďalšou novou ideou. A problém je, že väčšinou to nie sú nové myšlienky. Sú to nové názvy, ktoré sa odvíjajú od osobného narcizmu, viete, „ja chcem mať svoju vlastnú teóriu, to nie je to isté, ako tvoja teória.“ A tak zápasíme s jedným spôsobom práce, dokážeme v ňom nájsť hodnotné idey, potom s dvomi a dovolíme im žiť v harmónii s ostatnými hodnotnými ideami...

Stern: Myslím, že začínam byť zvedavý, či za touto rýchlou expanziou teoretických prístupov nie je niečo iné. Je možné, že za vymýšľaním jednej teórie za druhou je ten istý impulz, snaha nájsť konečnú odpoveď, o ktorej ste hovorili? Inými slovami, mohlo by vymýšľanie teórií zapadať do snahy ukončiť, a nie rozšíriť dialektické nepochopenie, pochopenie a interpretovanie, ktoré plodí úzkosť?

Goldberg: No, niekedy som v súlade s filozofom menom Peter Monk z Austrálie, ktorý je nasledovníkom Carla Poppera a je to veľmi zaujímavý chlapík. Tvrdí, že vedomosti sú darwiniánske a ja si myslím, že v psychoanalýze vidíme všetko delenie na čeláde, druhy

a rody myšlienok, podobne ako je to s vtákmi a chrobákmi v prírode. Rozličné psychoanalytické idey otestuje trh a uvidíme, čo prežije. Určite si myslím, že práve žijeme v období mnohonásobných drobných variácií.

Stern: Nuž, je možné, že takto to má byť? Keď ste hovorili o evolúcii a rozličných druhoch, myslel som na evolúciu jazyka. Jazykov sú tisíce a všetky robia viac-menej to isté. Mám na mysli to, že umožňujú ľuďom rozprávať sa a v niektorých jazykoch sú určité veci očividne privilegované – ako napríklad slová pre sneh a ľad u Eskymákov – ale všetky plnia svoj účel, aj keď je pravda, že najlepšie slúžia populácii, ktorá ich vytvorila. Teraz sa mi zdá, že niekto by mohol povedať, že psychoanalýza – ako aj jazyk – je zväčša lokálny fenomén, pretože psychoanalytici, na rozdiel povedzme od akademikov, ktorí často dlhý čas žijú v rozličných komunitách, majú sklon ostávať zväčša na jednom mieste. A tak sa rozličné psychoanalytické teórie stále objavujú v rozličných komunitách. Ak je to pravda, je možné si myslieť, že problém mnohých teórií nespočíva v tom, že niektoré nie sú významné, alebo že v nich nie sme dostatočne zbehlí, ale skôr v tom, že nepoužívame ani teórie, v ktorých sme zbehlí, skutočne s otvoreným srdcom a dostatočne spochybňujúco?

Goldberg: No, tu je argument proti tomu. Tie jazyky, to je dobré prirovnanie, ale kríva, pretože darwinovský vývin myšlienok spočíva obsahuje aj tézu, že v určitom bode dôjde k narušeniu. A keď dôjde k narušeniu, mutant, ktorý sa náhodou vyvinie, môže byť lepšie adaptovaný. Tak isto to môže byť aj pri liečbe pacientov. Keď liečite pacientov a vždy máte úspech, niet dôvodu na vznik novej teórie. Jediným dôvodom, ako sa naučiť niečo nové, je myslieť si, že neviete, čo robíte, že čokoľvek robíte, nefunguje to. Preto Marian Tolpin povedal, že by sme mali rozprávať len o svojich neúspechoch. Len tak sa niečo naučíme, keď niečo nefunguje. A tak predpokladáme, že Melanie Kleinová vymyslela svoju teóriu, pretože k nej prišiel iný pacient. Začali ku nej chodiť deti a jej idey o dospelých u detí nefungovali. To isté Bion. Pracoval s mnohými skupinami. To isté Kohut. Chodili k nemu ľudia a on si myslel, že klasická Freudova teória nefunguje. Tak to je celé: ak to funguje, tak to funguje. Ale ak to nefunguje, keď to zlyháva, potom by mala vzniknúť nová konfigurácia. V tom robí psychoanalýza chybu po celý čas. My sme neuspeli v tom, že sme si neuvedomili, kde sme neuspeli. Keď prezentujete napríklad self-psychologické myšlienky klasickým freudiánom, hlavne namietajú. Nepovedia, hľa, to by mohlo fungovať v takom a takom prípade, na ktorý som nepomyslel. A to je najväčšie zlyhanie v psychoanalýze. Nie sme otvorení „hop, toto nefunguje, vyskúšam niečo nové.“ Sme príliš pripútaní k svojim myšlienkam.

Stern: Som zvedavý, či by sme sa mohli na chvíľu odpútať od knihy a prebrať vaše názory na osud self-psychológie počas ďalších rokov, či bude zaoberať ústredné miesto v histórii.

Goldberg: Och, nemyslím, že som na to schopný odpovedať. Dokážem odpovedať čiastočne, v tom zmysle, že by sme mali všetci brať self-psychológiu iba potiaľ, pokiaľ zájde a ja som vždy oplakával fakt, že ľudia trvajú na vymýšľaní svojich vlastných, nie príliš originálnych alebo vzrušujúcich odchýlok od self-psychológie. Ale to sa musí diať, tak si na to musíte zvyknúť. Nech už je to akokoľvek, myslím, že by sme mali brať myšlienky self-psychológie potiaľ, pokiaľ zájdu a keď to urobíme, môžeme venovať pozornosť aj rozvíjaniu nových myšlienok vo vede. To je zaujímavý spôsob antropologického a sociologického skúmania, viete, čo sa stane novým myšlienkam – ako sa proti nim bojuje, ako ich topia, ako sa pomaly absorbujú a menia a napokon sa rozídu so svojim zakladateľom. A k čomu som prirodzene dospel, že s anti-fundamentalistickým, s pluralistickým názorom a s otvorenosťou voči všetkým variáciám prežívania sa život javí naplnený nejednoznačnosťou. Nič nemá pevne stanovený kurz a kedykoľvek si pomyslíte: „teraz to mám, teraz určite,“ musíte byť ako Wittgenstein, ktorý tvrdil, že voči istote je nevyhnutné byť opatrný, pretože vždy opravujeme loď uprostred oceánu. Nemôžete ju zatiahnuť do prístavu, vymeniť ju a vydať sa znovu na cestu. Vždy ste uprostred práce, práce, práce. A to je skutočne vzrušujúca existencia. Viete, to nie je ako predávať ten istý produkt stále znova. Zakaždým, keď siahnete na policu, je tam nový produkt. Mimochodom, myslím, že psychiatriu a psychoanalýzu robí takou zaujímavou to, že je to taká tekutá, otvorená koncepcia. A často hovorievam medicom, ktorí chcú ísť na ortopédiu alebo internu, nech si dávajú pozor, lebo sa rýchlo začnú nudiť. A psychoanalýza a psychiatria nikdy nie sú nudné, pretože je v nich toľko rozličných príbehov a ak vás zaujímajú narácie, príbehy a ľudia, každý deň je niečím novým a odlišným. Neustále sa snažím prispôsobiť svoje myslenie nekonečnej otvorenosti tejto oblasti – nikdy sa neuzatvára.

Stern: Teraz, keď je *Nepochopenie Freuda* na pulloch, o čom plánujete písať nabudúce?

Goldberg: Teraz čítam a píšem o niečom, o čom sme sa rozprávali, čo tvorí základ morálnych a etických princípov, ktoré prenikli do psychoanalýzy bez toho, aby sme na ne čo len pomysleli. Viete, ľudia, čo hovoria, že absolútne všetko je v psychoanalýze dôverné, stanovujú princíp bez toho, aby ho preskúmali a pritom, keď o ňom premýšľate, nie je to pravda. Veľa vecí nie je dôverných a nemalo by byť dôverných. Ľudia si myslia, že absolútne všetko v psychoanalýze, v psychiatrii a v psychológii musí byť objektom pravdy a úprimnosti. Nuž, ani to nie je celkom pravda. Stále klameme. A musíme veľa

klamať. A nie sme k pacientom vždy úprimní. Do psychoanalýzy preniklo to, čo jeden človek nazval „morálnou svätosťou“ – idea, že sa považujeme za akýchsi bohov, ktorí sú úprimní, pravdiví, skromní a dôveryhodní a chceme len pomáhať, ale absolútne nechápeme fakt, že niekedy klameme, niekedy klebetíme, niekedy podvádzame a niekedy robíme všetko to, čo nás robí ľudskými a čo popierame. A nebudeme dobrými analytikmi, pokiaľ si nepriznáme tieto osobné zlyhania. Takže znova, je to súčasť tohto všeobecného projektu nebyť si istí, život je naplnený nejednoznačnosťou.

Stern: Aby sme to teda zhrnuli, zdá sa, že hovoríte, že keby sme mali odvahu čeliť zlyhaniu v našej práci s pacientmi aj v sebe, keby sme boli otvorení voči tomu, čo nechceme vidieť, dostali by sme sa na nové a lepšie miesto, než kde teraz sme.

Goldberg: Áno.

Stern: Keby sme mali odvahu, bolo by tu niečo nádherné.

Goldberg: Nádherná je otvorenosť voči svetu.

Stern: Áno.

Goldberg: A vyhnúť sa treba zatvorenosti.

Stern: Myslím, že je spravodlivé povedať, že *Nepochopenie Freuda* predstavuje určitú otvorenosť, ktorú opisujete, oslavuje to, čo som náchylný nazvať tvorivosť nevedenia.

Goldberg: Môj švagor zavolať môjho synovca na prechádzku a pokúsil sa mu vysvetliť zmŕtvychvstanie Krista, ako ho pochovali a potom sa pozreli do jaskyne a bola prázdna a o tri dni sa Kristus zjavil. A Dick povedal, že možné vysvetlenie je, že Ježiš sa naozaj vstal z mŕtvych alebo niekto vzal telo z jaskyne preč alebo že predovšetkým nebol vôbec mŕtvy. A môj malý synovec, neviem presne, koľko mal vtedy Sam rokov, pozrel na Dicka a spýtal sa, či sú ešte nejaké ďalšie možnosti? A presne na to musíme myslieť aj my v tejto oblasti.

Stern: Ďakujem Vám, dr. Goldberg. (Rozhovor preložil Ivan)

Knihy, ktoré nás zaujali

Aktivity pro skupinovou psychoterapii. Dawn Viers. Portál 2011

Keď niečo napíše 41 psychoterapeutov, ešte to neznamená, že je v tom synergia a pridaná hodnota. „*Kniha byla zpracována s důrazem na přehlednost a přesnou metodiku při terapeutické práci se skupinami. Každá kapitola knihy se zaměřuje na podrobný popis práce s jednou psychoterapeutickou aktivitou užívanou při skupinové psychoterapii. U každé aktivity je vymezen cíl i teoretický kontext, z něhož aktivita pochází, popsána instrukce, kterou je aktivita vysvětlována klientům, a zahrnuta kazuistika, návrh, jak aktivitu dále využít či rozvinout při další práci se skupinou, možné kontraindikace a odkazy na další literaturu.*“ Poviem to takto, nebol by som taký nadšený, ako tí, čo napísali tieto riadky, najmä slová prehľadná a presná metodika sú veľmi ambiciózne. Mám s knihou problém, nie však vážny a preto ju odporúčam v news. Kniha je proste celkom hustý guláš a čitateľ neznalý kontextu psychoterapie v skupinách by mohol mať dojem, že sa to dá všetko tak ľahko robiť, ako sa autori snažia popísať. Takže opatrne, reflektovane čítajte, ale hlavne opatrne a kriticky s aplikáciou.

90 skvelých aktivít od 90 svetových koučov. Elaine Biech. Cpress 2011

Bez debát, platí to deväťdesiat. Skvelé aktivity, hm. Niektoré aktivity sú fajn, osvedčili sa, niektoré by nám na Slovensku pri tréningoch nezožrali, ale, kto vie, v Amerike možno letia. Myslím, že ľudia ktorí začínajú pracovať ako facoši, učitelia, tréneri si nájdu inšpiráciu. Pokiaľ ide o to, že aktivity sú od koučov, pozor – občas, niektorá je aj od kouča. Nejde však o aktivity pri koučovaní. Koučing letí, pojem iste predáva. Oni sú zväčša od trénerov manažmentu z americkej asociácie pre rozvoj a tréning. Nebudeme tu však slovíčkariť. Ako inšpirácia dobré, pre náročných to asi nie je. Ja som si tým rád kde, tu čítal, možno sa občas ku knihe vrátim a Ivan, ktorý moc hry a umelé situácie nevyužíva, mi pri listovaní povedal – aha, toto sme minule robili na tréningu☺

Gestaltherapie - teorie, výzkum a praxe. Phillip Brownell a kol.

Triton 2011

Túto knihu som na Slovensku najprv nezohnal a tak som si ju od distribútora objednal a kúpil. To „a kol.“ je veľmi dôležité. Ide o súborné, prehľadné a veľmi veľmi kvalitné dielo kolektívu, ktorí rozumie veci, pričom autori píšú spôsobom, že to má hlavu aj päť. Mimochodom v tom medzinárodnom, naozaj worldwide kolektíve, bol aj jeden kolega z Čiech. Tak veru. Už tretia, alebo štvrtá kniha o gestalte, ktorú v priebehu dvoch rokov v našich news vrelo odporúčame. Čím je iná? Obsahom! Publikácia sa zaoberá nielen procesom a špecifikami gestalt terapie, ale hlavne výskumom, jeho formami a filozofickým prepojením s gestalt praxou. Zaujímavé otázky si chlapci a dievčatá z gestalt komunity kladú: ako výskum prepojiť s praxou, ako účinne vzdelávať, ako byť akceptovaným modelom v 21. storočí atď., atď. Našportujte si a kúpte si ju. Nemala by chýbať v knižnici žiadneho záujemcu o akúkoľvek psychoterapiu, či modely pomáhania. Howgh.

Hry a aktivity... tentoraz z arteterapeutického súdka

Transformačný autoportrét – arteterapeutická aktivita

Možno ste si všimli, v sekcii knihy ktoré nás zaujali, sme sa venovali dvom publikáciám o aktivitách – jednej pre trénerov, jednej pre poradcov a terapeutov, ktorí pracujú so skupinami. Opäť by som chcel upozorniť na to, že aktivita bez teoretického rámca, zadaná v nevhodnom čase, pre nevhodného klienta môže byť veľkým problémom. V najlepšom prípade nepomôže, v najhoršom uškodí. Napriek tomu sme pre tento mesiac vybrali do rubriky o aktivitách arteterapeutickú štruktúrovanú aktivitu zaoberajúcu sa zmenou. Môže sa využiť pri „easy“ témach, aj pri „hard“ životných skúsenostiach, či traumách. Budte si však vedomí, že aktivita samo o sebe nestačí.

Táto aktivita je založená na terapii, ktorá sa opiera o transformačnú zmenu a arteterapiu, ktorá reflektuje životné zmeny. Ľudia prechádzajú v živote mnohými zmenami a transformáciami. Tieto zmeny môžu skutočne predstavovať celú škálu skúseností, ale je dôležité reflektovať svoje zážitky a ich vplyv... či už je to ich vplyv na sebaúctu alebo sebapoňatie, či pochybnosti o sebe, naše mentálne a emocionálne zdravie atď.

Koncepcia

Pomyslite si na zážitok alebo udalosť z minulosti, ktorá má stále negatívny účinok na váš súčasný život. Mohlo by to byť niečo veľké i malé, dávne i nedávne. Spomeňte si na to, čo sa stalo, ako sa udalosť odohrala a ako na vás vplýva dnes. Pokojne si zapíšte myšlienky na papier, ak chcete. Potom si premyslite, čo by ste chceli zmeniť na sebe v dôsledku tohto negatívneho zážitku. Mohla by to byť transformácia týkajúca sa vašej sebaúcty, sebadôvery, duševného/emocionálneho stavu atď.

Začiatok

Keď máte premyslený minulý zážitok, jeho vplyv na vás dnes a ako sa chcete zmeniť, môžete sa sústrediť na rozprúdenie tvorivého procesu v sebe! Ako ste mohli uhádnuť už podľa nadpisu, vytvoríte svoj vlastný portrét. Bude sa však líšiť od bežného autoportréту. Počas tejto arteterapeutickej aktivity bude tvoriť transformačný autoportrét na stene. To môže byť maľba, kresba, koláž, čokoľvek. Môžete použiť akýkoľvek materiál a v akejkoľvek kombinácii. Nemusíte sa obmedzovať ... tvorivosti sa medze nekladú!

Prvá časť transformačného autoportrétu

Na základe vyššie uvedenej koncepcie najprv vytvoríte zážitok, ktorý mal negatívny vplyv na váš život a spôsobil negatívnu transformáciu čiže životnú zmenu vo vašom „self.“ Pamätajte na to, že vytvárate autoportrét, takže táto prvá časť bude autoportrét toho, aký ste boli v minulosti v dôsledku toho zážitku. Spomeňte si, na to, keď ste mali ten negatívny zážitok a ako ste sa vtedy cítili. Môžete vytvoriť autoportrét na základe detailov toho zážitku/udalosti alebo môžete vychádzať z jedného aspektu onoho zážitku, ktorý mohol byť zdrojom negatívneho vplyvu, prípadne môžete vytvoriť prvú časť transformačného autoportrétu ako celkovú reflexiu „seba“ v tom čase.

Druhá časť transformačného autoportrétu

Druhú časť bude tvoriť ďalší autoportrét, ale bude trochu tradičnejší v tom zmysle, že váš výtvor bude odrážať to, aký ste dnes. Pôjde o to, aký ste dnes v dôsledku negatívneho zážitku spomínaného vyššie.

Posledná časť transformačného autoportrétu

Tretia a posledná časť transformačného autoportrétu, ako ste už možno uhádli, je časť, ktorá sa obracia do budúcnosti. Podobne ako aktivita „Budúci autoportrét“ nemusí ani

táto aktivita odrážať blízku budúcnosť alebo nejaký konkrétny dátum. Vystúpte zo seba, ako sa len dá a premyslite si, aký CHCETE byť, ako „sa“ chcete zmeniť kvôli svojej minulej negatívnej skúsenosti. Premyslite si, ako „sa“ vidíte v budúcnosti, keď ste už transformovaný. Vytvorte autoportrét tohto ideálneho budúceho „ja“.

Transformačný autoportrét - skladanie

Pozrite sa na všetky tri časti a poskladajte ich do výsledného diela. Pozrite sa, čo ste vytvorili a všimnite si, či spozorujete prvky vo svojom diele, ktoré odrážajú transformáciu, ktorá sa už udiala a transformáciu, ktorú chcete, aby sa stala. A teraz, keď ste vytvorili obraz svojho ideálneho ja, môžete pracovať na tom, aby sa tento obraz stal skutočnosťou. To sa určite ľahšie povie, ako urobiť, ale toto by mohol byť dobrý začiatok a pripomienka vašej práce na budúcej transformácii!

Viac info: <http://www.arttherapyblog.com/art-therapy-activities/transformational-self-portrait/#ixzz1hHGaeDY9>

Pohľady z praxe, alebo poznámky a skúsenosti nás a našich kolegov

Vybrané techniky v manželskom a rodinnom poradenstve a terapii.

Ste štrukturalni? Strategickí? Transgenerační? Humanistickí? Systemickí (systémoví)? Ste vôbec? Ak ste, dajte mi (Vladovi) vedieť, že ste, pretože okrem satirovcov márne hľadám na Slovensku rodinných terapeutov s inou konfesiou (systemici, možno vy, ale naozaj pracujete často a cielene s celou rodinou?). Nižšie nájdete popis vybraných intervencií, ktoré môžu slúžiť nielen rodinným terapeutom, ale práve tí ich vymysleli. Pomôžu pri diagnostike rodinného systému, pri získavaní informácií o rodinnom systéme aj na podnecovanie zmien. Každá technika by sa mala používať a chápať nie ako liečba, ale ako metóda na mobilizovanie rodiny. To, kedy, kde a ako sa intervencia použije, záleží od terapeutovho profesionálneho úsudku a osobných zručností. Neponúkame genogram, či rodinné mapovanie, ale tri fajnovejšie. K dobrému úžitku.

RODINNÝ PLÁN BÝVANIA

O tejto intervencii vyšlo v osemdesiatych rokoch kopec prekladových článkov (napr. v Kontexte, čo bol československý časopis pre rodinných terapeutov), ale napríklad aj Olda Matoušek dal niečo k dobru. Technika má niekoľko variácií. Klasika je zrejme už z nadpisu, technika má aj iné variácie. Rodičia môžu napríklad nakresliť rodinný plán bývania svojej pôvodnej rodiny. Takto sa získavajú informácie o ďalších generáciách neohrozujúcim spôsobom. V diskusii sa potom môžu objaviť dôležité veci z minulosti jednotlivca. Ďalšia úprava tejto techniky spočíva v tom, že členovia rodiny nakreslia na podlahu plán bývania svojej nukleárnej rodiny. Z rodinného plánu bývania často vyplynie význam priestoru a územia. Zvyknú sa odhaliť také veci, ako pohoda medzi jednotlivými členmi rodiny, prispôsobenie priestoru a pravidiel. Zrejmy sa stanú aj príznaky diferenciacie, existujúce rodinné trojuholníky a subsystémy. Keď sa táto technika použije na začiatku terapie, môže slúžiť ako vynikajúci diagnostický nástroj, že!?

RODINNÉ FOTOGRAFIE

Technika rodinných fotografií má potenciál poskytnúť množstvo informácií o minulom a súčasnom fungovaní rodiny. Jeden spôsob, ako využiť rodinné fotografie, je pozrieť si spoločne rodinný album. Verbálne a neverbálne reakcie na obrázky a udalosti dosť veľa odhalia. Iná úprava tejto metódy znamená požiadať členov rodiny, aby na sedenie priniesli dôležité rodinné fotografie a rozprávať sa o tom, prečo ich priniesli, ako aj stanoviť obrázky, ktoré predstavujú minulé generácie. Pri rozhovore o fotografiách terapeut často jasnejšie vidí vzťahy, rituály, štruktúru, roly a komunikačné vzorce v rodine. Ja som to zažil kedysi u satirovcov a ďalej sa pracovalo s celým procesom následným sochaním a reflexiou... Mocné – ako v terapii, tak aj diagnosticky.

ZASADANIA RODINNEJ RADY

Zasadania rodinnej rady sa organizujú na to, aby poskytli rodine špecifickú príležitosť sa stretnúť a porozprávať. Terapeut môže predpísať zasadnutie rodinnej rady ako domácu úlohu, vtedy sa stanoví čas a pravidlá. Rodinná rada by mala obsahovať celú rodinu a neprítomný člen rodiny musí dodržiavať dohodnuté rozhodnutia. Program zasadania môže obsahovať akékoľvek rodinné záležitosti a starosti. Neakceptuje sa útok na iného člena rodiny. Zasadnutia rodinnej rady môžu poskytovať štruktúru, na ktorej sa rodina naplno zúčastní a spolu komunikuje. Je dobré mať jasno nielen v tom o čom sa má rozprávať a v akom poradí, ale aj v tom, kto proces riadi a aké sú jednotlivé kroky

procesu. Integrujúca Virginia pojem zasadania rodiny nepoužívala, ale tí, čo vedia, čo je Teplomer, môžu hľadať jeho korene v tomto koncepte.

Čriepky na záver – tentoraz Roberta Gála (R.G.) a Juraja Briškára (J.B.)

Viera je akt výzvy, nádej akt odovzdania R.G.

I Boh je tvor boží. R.G.

Vrana k vrane sadá, postoj myšlienku si hľadá. R.G.

Čo nemožno zmeniť, mení nás. R.G.

Potreba byť nás bytia nezbaví. R.G.

Na každé prečo je lebo iba polovičná odpoveď. R.G.

Vedomie seba samého je vecou vkusu. J.B.

Vo vzduchu lietadlá strácajú na vážnosti. J.B.

Kto tancuje, ten si nemôže vyberať. J.B.

Kto blúdi, zútulňuje prázdny priestor. J.B.

Prázdnota prsteňa dáva prstom cieľ. J.B.

Odmičať sa by bolo priveľmi patetické. J.B.

Najbližšie chystané podujatia

27.-28. 1.2012 pilotné dvojdňové sústreďenie dvojročného výcviku

Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch,

ktorý potom pokračuje 17.-19. 2. 2012 prvým víkendom „naostro“ sa už pre veľký počet záujemcov bude musieť konať v iných, väčších priestoroch ako obvykle (v Bratislave na Evanjelickej bohosloveckej fakulte UK, Bartókova 8 – prihláseným účastníkom pošleme podrobné inštrukcie)

24.-26. 2. 2012 bude „sólo“ víkend Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore. Po skúsenostiach z predošlých workshopov na túto tému hovoríme, že takýchto klientov je na Slovensku väčšina. Možno aj preto býva o tento workshop taký záujem...

9.-11. 3. 2012 riešime konflikty na pracovisku i doma spolu so švajčiarskym terapeutom Samom Schürerom. Tlmočenie bude zabezpečené a cena workshopu napriek tomu ostáva na klasických 69,- Euro

23.-25. 3. 2012 bude workshop o zručnostiach práce s deťmi a adolescentmi – obľúbená téma kolegýň z Centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, ale nielen...

27.-29. 4. 2012 tento víkend zase venujeme práci s emóciami. Emócie sa nedajú meniť na povel, ale predsa sa dá s nimi niečo robiť. Kto chce vedieť viac, má možnosť prísť koncom apríla medzi nás, ktorí sme medzičasom absolvovali aj seminár autora na emócie zameranej terapie profesora Greenberga...

15. 5. 2012 sa podieľame na organizácii kolokvia o spiritualite a psychoterapii, ich presahoch a možnostiach. Hlavným organizátorom je Centrum spirituality Loyola v Ivánke pri Bratislave, kde sa kolokvium aj bude konať...

18.-20. 5. 2012 Skupinová dynamika zaujme všetkých zúčastnených, ako napokon vždy, keď sa niekde zide skupina ľudí. Teraz si však budeme všímať predovšetkým jej priebeh, fázy, možnosti. Pre nás veľmi vzrušujúci seminár, pretože je zakaždým iný...

19.-20. 6. 2012 sa koná ďalšia medzinárodná konferencia s hlavným rečníkom z USA. Teraz sa bude týkať psychoterapie detí a účasť prisľúbil profesor Landreth, nestor na dieťa zameranej terapie hrou. Nielenže dá prednášku, ale v ďalších dvoch dňoch 21.-22. júna urobí aj seminár pre užší okruh záujemcov...