



# news 32

## Milí čitatelia

Ako sa máte? Ako sa vám darí? Ste na pláži, alebo sa potíte v kancelárii, či ordinácii? Máte vôbec chuť čítať? Alebo práveže iba teraz je tá doba, kedy môžete čítať? Nech už je to akokoľvek, my vás pozývame k nášmu júlovému newsletteru. Na jeho konci nájdete pozvánky na všetky zaujímavé aktivity, ktoré na jeseň Coachingplus pripravuje a realizuje (napríklad ďalší beh dvojročného výcviku), alebo, ako je to v prípade jednodňového kolokvia o Koncentratívnej pohybovej terapii (a prídu aj zahraniční lektori), odporúča. Nuž a čo bude obsahom news na začiatku, v strede a pred koncom? Okrem KPT je mojou srdcovkou aj niekoľko iných inšpirujúcich psychoprístupov. V poslednej dobe ma fascinujú rôzne nové formy psychodynamických terapií. O vybraných sme podali správu v trinástom čísle news, ešte v decembri roku 2010. Do tohto čísla sme vybrali rozhovor s Dianou Foshaovou, zakladateľkou „Zrýchlenej zážitkovej dynamickej psychoterapie“. Zrýchlená, zážitková, dynamická... títo amíci vedia, ako predať niečo, v čo veria, že je nové, či kvalitné. Podobne ako Tony Cram, ktorého knihu Vítězný tah, spolu s ďalšími dvoma titulmi odporúčame v sekcii „čo čítame“. Zvyšné dva texty júlových news sa zaoberajú tým, ako pracovať zážitkovo so skupinami (najmä) v organizáciách. Jeden je o tom, ako viesť review/debríting/reflexiu aktivity, hry, či cvičenia... nie verbálne, ale cez ďalšiu aktivitu, či činnosť. No a napokon, last but not least, úvodný text je o rôznych settingoch v reflexívnej práci s pomáhajúcimi pracovníkmi, či pracovnými tímami z pohľadu skupinovej analýzy. Mozaika je to bohatá, hádam vás osloví a nájdete v nej ten svoj kúsok.

# Reflexívne skupiny na pracovisku – skupinovo-analytický prístup

Jedno z tohtoročných vydaní britského časopisu *The Psychotherapist* sa venuje aplikácii skupinovej analýzy v rôznych kontextoch. Skupinová analýza v čistej podobe sa dá najbližšie „zážitkovo“ (v zmysle výcviku) študovať iba v matičke miest, ako napokon každá analýza (detská, párová apod.) a je to tá vetva skupinovej práce, ktorá vychádza z tradície Foulkesa, pričom svojimi teoretickými východiskami sa opiera nielen o psychoanalýzu, ale rovnomerne aj o sociológiu skupín. Za posledných šesťdesiat rokov tak vznikol svojbytný obor, ktorého využitie je po modifikácii široké, čiže nielen klinické. Inšpiráciou pre tento text mi bol článok Davida Kennarda, ktorý upozorňuje na možnosti využitia skupinovo analytického prístupu v práci so zamestnancami na emocionálne náročných miestach, ako je napríklad psychiatria, forenzné oddelenia a hospice... V týchto „firmách“ (ale aj v krízakoch, polepšovniach, detských domovoch, domovoch sociálnych služieb) sú zamestnanci vystavení nepríjemným pocitom, ktoré prekážajú ich schopnostiam plne sa venovať ľuďom, s ktorými pracujú. Ide o traumatické systémy, kde sa trauma často ďalej recykluje a jej súčasťou sú aj zamestnanci. Supervízne skupiny, skupiny zvyšujúce citlivosť, skupiny reflexie praxe a podporné skupiny pre zamestnancov sa zavádzajú na týchto emocionálne náročných miestach na pomoc pracovníkom, aby pracovali efektívne, eticky a bezpečne.

Podľa Kennarda sa termíny ako supervízia, citlivosť, podpora a reflexia sa často a mylne zamieňajú. Sú to síce všetko spôsoby poskytovania pomoci, no je možné a užitočné určiť aj rozdiely v ich úlohách a hraniciach medzi nimi. Ja viem, na Slovensku sa pod pojem supervízia, najmä v sociálnom sektore schová všetko, ale potom je z toho pekný guláš. Poďme hľadať rozdiely. Supervízne skupiny sa zameriavajú najmä na rozvoj vedomostí, porozumenia a schopností ich členov v konkrétnom terapeutickom, či poradenskom modeli, hoci členovia často pracujú v rozličných podmienkach alebo s rozličnými klientmi. Tímová supervízia sa zameriava na to, ako zabezpečiť, aby ľudia, ktorí sú na seba odkázaní, pretože sú členmi jedného tímu, lepšie koordinovali svoju spoluprácu v prospech klienta, alebo „rieši“ to, čo pre klienta ako jeden tím konkrétne robíme. Skupiny citlivosti skúmajú vzťahy a dynamiku v skupine kolegov v kontexte konkrétneho pracovného prostredia. Skupiny reflexie praxe (SRP) a podpory zamestnancov sa sústreďujú na to, ako prežívanie jednotlivca v pracovnej situácii vplyva na členov skupiny. Signifikantný rozdiel medzi skupinami je v prvom rade najmä v ich dobrovoľnosti. Ak sa vzdelávam, som súčasťou výcviku a chodím do supervíznej skupiny, zvyčajne to (ak nie som masochista??), sám chcem. Chcem zlepšovať svoju

profesionálnu prax. Na tímovú supervíziu, či do skupín, ktoré reflektujú prax, alebo zvyšujú spoločnú citlivosť a organizuje ich môj zamestnávateľ (nadriadený) sa mi vôbec nemusí chcieť. Z hľadiska facilitovania skupiny na pracovisku, je výzvou aj to, že členovia skupiny zamestnancov, ktorí pracujú na zmeny (napr. v DSS) sa budú týždeň čo týždeň meniť. To obmedzuje zvyšok skupiny, narúša kontinuitu a kladie špecifické nároky na skupinového facilitátora.

### **Aké príležitosti a výzvy ponúkajú facilitátorom skupiny na pracovisku?**

Spoločným zámerom rôznych typov skupín je zlepšiť pohodu zamestnancov tým, že skupina im „umožní“ vyjadriť, prediskutovať a zvládnuť ťažké alebo bolestné emocionálne reakcie – ako napríklad pocity viny alebo úzkosti – vo vzťahoch k ľuďom a situáciám v práci. Z hľadiska skupinovo-analytickej paradigmy nie je pri sprevádzaní skupiny prítomná požiadavka na lepšie poznanie sa členov skupiny. Inak povedané, nie je stanovená norma, že my sme tí, ktorí... – skupina je otvorená všetkým zamestnancom organizácie, bez ohľadu na ich otvorenosť alebo potrebu individuálnych obrán. Účasť v takto otvorenej skupine môže kolísať z týždňa na týždeň, z rôznych príčin, až na facilitátora, ktorý musí byť prítomný na každom sedení. Všimnite si, Kennard predpokladá, že setting skupín je pravidelný, dokonca každotýždenný a nie ad hoc. Je pri tom jasné, že všeobecná firemná kultúra celej organizácie a postoj voči podpornej skupine pre zamestnancov – a potrebe podpory všeobecne – ovplyvní to, ako budú ľudia skupinu využívať. Tu sa pristavím s otázkou do vlastných radov: Kolegovia riaditelia polepšovní, liečební, detských domovov, dezesiek a iných liečebno-korektívno-represívno-reedukačných zariadení, koľkí z vás sú vlastným podriadeným príkladom, že do nejakej supervíznej, podpornej, alebo „čojaviem“ akej rozvojovej skupiny chodíte?

### **Skupinový analytický prístup**

V skupinách na pracovisku sa vyžaduje 'voľnosť a pružnosť', vďaka čomu je možné používať v nich skupinový analytický prístup, pričom sa zachovávajú nasledovné princípy:

1. Zdravie = otvorená komunikácia. Základnou premisou skupinovej analýzy je, že komunikácia zdravého jedinca s ostatnými ľuďmi v spoločenskej situácii je otvorená a plynulá. To znamená, že aj komunikácia medzi jednotlivými časťami zdravej skupiny alebo sociálneho systému je otvorená. Jednoducho povedané, cieľom skupiny je rozšíriť rozsah a hĺbku komunikácie medzi jej členmi. To platí rovnako na terapeutickú skupinu ako na podpornú skupinu pre zamestnancov a skupinový analytik môže 'prechádzať medzi' jednotlivými typmi skupín bez toho, aby musel meniť prístup, hoci môže byť potrebné jemne ho „prekalibrovať“, či uspôsobiť kontextu.

2. Jednotlivec a skupina. Modely skupinovej terapie možno rozdeliť podľa ohniska pozornosti na tie, ktoré sa zameriavajú na jednotlivcov, na tie, ktoré sa zameriavajú na dynamiku celej skupiny a napokon na tie, ktoré kombinujú toto zameranie na jednotlivých členov a na skupinový proces. Skupinová analýza patrí do tretej kategórie. Využíva sa pri nej dôležitý pojem z tvarovej/gestalt psychológie, figúra a pozadie: členovia skupiny sa pohybujú dozadu a dopredu, prechádzajú z figúry do pozadia a naopak, pričom kolektívne tvoria priestor na ozvučenie zážitkov jednotlivcov, čím napĺňajú slávny Foulkesov výrok, že „skupina vytvára normu, od ktorej sa individuálne odchyľujeme“. Tento plynúci prístup je vhodný pre prácu v podporných skupinách pre zamestnancov, kde musí facilitátor simultánne mať na mysli potreby jednotlivca vo vzťahu k momentálnej skupine a vzťah skupiny k širšej organizácii.
3. Rola facilitátora. Kennard radšej používa termín facilitátor než sprievodca (conductor – pôvodný termín skupinovej analýzy), aby odobral dôraz z terapeutických konotácií tejto roly v pracovnom kontexte. V skupine na pracovisku facilitátor nie je terapeut a je dôležité, aby sa členovia skupiny necítili ako 'na terapii'. Niektoré aspekty roly sprievodcu v analytickej skupine však spĺňajú požiadavky podpornej skupiny pre zamestnancov. Jedným z nich je postoj voči autorite a vedeniu. Skupinoví analytici upúšťajú od aktívneho vedenia, ale neodmietajú potrebu skupiny prebrať niekedy pozíciu vodcu. V skupinovej analýze je ešte dôležitejšie, aby sprievodca nebol bielym premietacím plátnom alebo vševediacim pozorovateľom a môže byť prítomný ako skutočná ľudská bytosť – hoci si je vedomý toho, že bude objektom prenosu a projekcií. Aby sme znovu citovali Foulkesa: „Terapeutova osobnosť je zásadne dôležitá... [sic] musí len byť tým, čím je“. Ale aj tak, milí čitatelia, chápete? Ticho, nedirektivita, priestor na voľné asociácie, žiadne štruktúry – a to všetko v pracovnej skupine...
4. Dynamická administrácia. Dynamická administrácia sa považuje za hlavnú funkciu roly skupinového analytika. Označuje všetky aktivity mimo samotnej skupiny, ktoré sú potrebné na zabezpečenie optimálnych podmienok pre prácu skupiny. Patrí sem všetko: od zabezpečenia vhodnej a stálej miestnosti, v ktorej sa skupina bude stretávať a udržiavať svoje hranice (čas a miesto, pravidlá účasti na skupine, členstvo, nevyrušovanie), až po riadenie vzťahu medzi skupinou a širšou organizáciou. Tieto dôležité aspekty vedenia therapeutickej skupiny sú ešte dôležitejšie pri usporadúvaní a vedení podpornej skupiny pre zamestnancov, kde je integrita, ba dokonca až „prežitie“ skupiny, ešte viac ohrozené ako v psychoterapeutickom usporiadaní. Napríklad organizácia môže prechovávať negatívne názory na skupinu a na tých, čo ju navštevujú, čoho si facilitátor musí

byť vedomý a schopný na to reagovať, ak účasť nemá trpieť. Skupinovo-analytický prístup berie do úvahy túto širšiu rolu, bez ktorej je pravdepodobné, že podporná skupina pre zamestnancov bude tápať. Hoci skupinovo-analytický model sa hodí na facilitovanie podpornej skupiny pre zamestnancov, skupinoví analytici si musia jasne upraviť svoj prístup. Skupiny na podporu zamestnancov nie sú terapeutické skupiny. To, čo sa v nich deje, môže byť niekedy terapeutické, ale členovia sa neupísali osobnej terapii a je dôležité, aby facilitátor rešpektoval túto hranicu. Čo to znamená? Kennard odporúča vyhýbať sa interpretácii prenosov a projekcií členov skupiny a ich nevedomých alebo nevyslovených želaní či strachov. Facilitátor by mal podľa neho zachovať štýl komunikácie dospelý s dospelým, kombinovať srdečnosť s ozajstným záujmom o prežívanie a úctou voči obavám ľudí. To neznamena vyhýbať sa úzkosti, konfliktom alebo pocitom viny, ale zaoberať sa nimi takým spôsobom, ktorý angažuje členov skupiny ako rovnocenných v ľudskej situácii. Pri opise roly konzultanta v podpornej skupine na pracovisku uznáva, že skupinoví analytici, podobne ako všetci terapeuti môžu skĺznuť do používania terapeutického žargónu. Zdôrazňuje však nutnosť byť bdelym, pretože členovia skupiny „môžu vnímať analytický postoj ako odstup a nedostatok komunikácie“. Opäť sa tu zdôrazňuje konzultantova schopnosť byť ozajstným, autentickým. Facilitátor akoby chodí po lane, pretože sa musí vyhýbať bolestným záležitostiam a nechcenému narušeniu osobných hraníc členov skupiny. Na druhej strane je však potrebné podporovať zamestnancov, aby radšej čelili, než sa vyhýbali ťažkým záležitostiam a živým emocionálnym skúsenostiam. V tomto type práce so skupinami v organizáciách sú potrebné ešte ďalšie úpravy: je nutné udržať úroveň úzkosti skupiny na tolerovateľnej úrovni pre tých, čo sú prítomní a chcú pracovať v rámci jedného sedenia. Niektoré sedenia sú ako prvé sedenie novej skupiny, kde sa kladie dôraz na to, aby sa jej členovia cítili dostatočne bezpečne, aby prišli aj druhý raz. Iné sedenia môžu byť riskantnejšie, ale facilitátor musí mať na pamäti, že všetky sedenia končia tým, že všetci členovia idú potom rovno do práce.

Na záver pridávame Kennardovu skúsenosť zo skupiny, ktorú facilitoval. „Spočiatku som odporoval zvyku členov zakončiť sedenie žartom alebo zábavnou historkou, ale naučil som sa končiť sedenia na pozitívnu nôtu. Nedávne sedenie, zamerané na ťažkosti s udržiavaním dobrej komunikácie v rýchlo sa vyvíjajúcej krízovej situácii, som ukončil prirovnaním tímu zamestnancov k pavučine, ktorá je jemná, ale pevne upletená. Jeden člen hrdo reagoval: 'Sme špičkový tím.'“ Ideálne, no nie? A čo u vás doma? Určite ste špičkový tím, ale viete o tom?

# Rozhovor s Dianou Fosha (prevzatý zo Somatic Perspectives on Psychotherapy; september 2011)



Diana Fosha, PhD. vytvorila zrýchlenú zážitkovo-dynamickú psychoterapiu (Accelerated Experiential-Dynamic Psychotherapy, AEDP), čo je model krátkodobej psychoterapie zameraný na transformáciu. Napísala knihu „Transformačná sila afektu; model zrýchlenej zmeny“ (Basic Books, 2000) a mnoho článkov a kapitol o transformačných procesoch v zážitkovej psychoterapii a liečbe traumy. Spolu s Danom Siegelom a Marion Solomonovou redigovala knihu „Liečivá sila emócií; afektívna neurológia, rozvoj a klinická prax“ (Norton, 2009), ktorá je súčasťou série kníh o interpersonálnej neurobiológii vydavateľstva Norton. Americká psychologická spoločnosť vydala DVD o AEDP v práci s pacientom, čo je zase súčasťou série DVD o systémoch psychoterapie (APA, 2006). Počas svojej kariéry Fosha skúmala rozličné aspekty procesu zmeny. Jej práca o transformačných pokusoch sa zamerala na integrovanie nových smerov v teórii vzťahovej väzby, afektívnej neurológii, teórií emócií a vývinového chápania dyadickej regulácie afektu v klinickej práci.

Nasledujúci rozhovor je prepisom pôvodnej audionahrávky, ktorá jej časťou série rozhovorov s názvom Somatické perspektívy ([www.SomaticPerspectives.com](http://www.SomaticPerspectives.com)). Je to spontánny rozhovor, ktorý nie je upravovaný. Takže prepis zachováva neupravenú štruktúru rozhovoru.

*Serge Prengel: Toto je rozhovor s Dianou Fosha. Ahoj, Diana.*

Diana Fosha: Ahoj, Serge. Rada ťa vidím.

*SP: Aj ja. Tak čo je to AEDP? Ako sa o tom môžeme porozprávať?*

DF: Ok, áno. Mohli by sme o tom spraviť päťdňový workshop a môžem sa pokúsiť o dvoj, troj alebo o štvorminútovú odpoveď. Skúsme to druhé. AEDP považujem za dve veci. Tou

prvou je, že AEDP je komplexný model psychoterapie s vlastnou teóriou a sústavou charakteristických intervencií, ktoré majú jasne vyhranenú fenomenológiu, o ktorej ti trocha porozprávam. To je vlastná metóda AEDP. AEDP však môže byť aj jednotná teória zmeny a to ma práve celé roky fascinuje: že AEDP je aj model transformačných procesov.

*SP: Ok. Tak možno, že dobrým vstupným bodom je vedieť, že má všetky tieto rôzne dimenzie a že môžeme k nej prísť z toho uhla, že je to model transformačných procesov.*

DF: Áno, takže jedna z vecí je aj to, že ja neuznávam teritória a keď sa zaujímam o transformačné procesy, ktoré sú charakteristické pre úzko definovanú AEDP, tak sa zaujímam aj o transformačné procesy vo všetkých ďalších transformačných modeloch, ich transformačnú dynamiku alebo fenomenológiu bez ohľadu na to, aký model alebo sadu intervencií niekto používa.

*SP: Tak to je fascinácia transformačným procesom.*

DF: Hej, hej a veľmi presnou definíciou fáz procesu a fenomenologickými charakteristikami týchto fáz. To ma vlastne privádza späť k AEDP v tom, že to nie je... Poviem ti aj to, čo to nie je.

*SP: Ok.*

DF: Nie je to príručka psychoterapie, nie je to know-how, je to skutočne fenomenologicky založený model, v ktorom terapeutove intervencie a to, ako terapeut lieči pacienta, súvisí s odlišnými fázami v... alebo s rozličným vnímaním transformačného procesu.

*SP: Tak, inými slovami, aby sme zistili, či ťa chápem, je to akási... automapa, ktorá nie je lineárna...*

DF: Áno.

*SP: A je tu terapeut, ktorý interaguje s pacientom, pričom má automapu na tejto ceste.*

DF: Áno. Myslím, že to je veľmi pekný spôsob, ako to vysvetliť. A automapa, správne, nám dáva akýsi... prehľad o tom, kde sme a kam chceme ísť – prehľad o tom, že vieme „čítať“ s čím sa stretávame v interakcii, v prežívaní pacienta. To nás môže viesť k ďalšej sade intervencií a... tak.

*SP: Tak, ak ťa dobre chápem, je to, ako keď takzvaní primitívni ľudia dokážu v prírode nájsť všetky značky, že terén ti fakt pomáha, kam chceš ísť.*

DF: Presne, presne. A terén je fakt... to, čo nazývam fenomenologický popis transformačného procesu. Obsah bude vyzerať rôzne, dynamika každého jednotlivca bude iná..., myslím... nekonečné variácie každej dvojice... sú tiež veľmi konštruktívne, ale fenomenológia transformačného procesu je nemenná. Nie je špecifická pre jedného človeka, nie je špecifická pre jednu metódu, nie je špecifická pre jeden proces. Krása fenoménov, prejavov klienta nás vedie.

*SP: Hej, hej. Úžasné. Tak je to veľmi ústretové, ako prehľad, ktorý máš vo veľmi jedinečnom zážitku, ktorý sa stane s týmto jedinečným klientom, týmto jedinečným terapeutom, na tomto jedinečnom sedení... a súčasne si v niečom, čo je širšie a väčšie a spoločné a má veľa spoločného so všetkými transformačnými procesmi, ktoré sa dejú všetkým ostatným klientom a terapeutom a tak ďalej.*

DF: Presne, presne.

*SP: Takže sa rozprávame o tom, že AEDP vychádza z tohto modelu.*

DF: Vychádza z tohto modelu. Myslím, že teraz by som rada povedala niekoľko vecí, ktoré charakterizujú AEDP, možno, ktoré sú v tomto období jedinečné, či špecifické v našom prístupe, hoci možno onedlho jedinečné nebudú. Myslím, že je to fenomenológia transformačného procesu, o ktorej som práve hovorila, ktorá sa vzťahuje na všetky modely a terény a jednotlivcov, myslím, to je jedna vec... ale myslím, že dosť špecifické v našej práci je aj to, že je to dyadický zážitok. Mapujeme fenomenológiu dyadického terénu. A vieš, každá terapia vo vesmíre, bez ohľadu na metódy závisí od dobrého vzťahu pacient terapeut. Vzťah v AEDP však nie je len také milé hmmm v pozadí, kde vzťah funguje implicitne. Jedna z našich téz, alebo jedna téza, ktorú učím, znie, snažíme sa „učniť implicitné explicitným a potom to explicitné zážitkovým“.

*SP: Ok. Takže veľmi zaujímavé je to, čo sa deje. Pre terapeutický vzťah je charakteristické, že v ňom je klient a terapeut, takže ústrednou časťou tohto prístupu je dávať pozor na fenomenológiu dyadického vzťahu a činiť implicitné explicitným a explicitné zážitkovým.*

DF: Presne. A že... to nie je napríklad len vzťah, ktorý, ako som povedala, je prítomný iba implicitne. Ale... skúmame aj klientovo prežívanie terapeuta? Alebo ako klient prežíva vzťah? Ako klient prežíva, prijíma napríklad to, že je s niekým, kto je voči nemu empatický? Empatia to posúva, ale keď sa potom sústreďíte na vnímanie empatie, stane sa z nej niečo úplne iné.

*SP: Tak, tak. Takže neostávame len na úrovni empatie ako potrebnej či dôležitej, ale aj ako vplýva na prežívanie klienta.*



DF: Presne, presne. A potom je z toho samostatný svet, pretože terapeut vlastne neponúka empatiu. Terapeut ponúka empatiu, ale dôležité je to, ako ju pacient prijíma, klient prijíma. Takže v AEDP pracujeme s prežívaním tejto vnímanej empatie, ako keby tam visela a pracovali sme s ňou experimentálne... Kedy ju vníma, ako ju vníma, či ju vníma, prečo ju nevníma, ako to súvisí s minulosťou atď....

*SP: Tak len v tom, že to povieme, je veľmi... je to úžasná ilustrácia toho, aký je dyadický proces, lebo sa nezameriavate na to, ako dobre to terapeut ponúka, ale hovoríte, čo terapeut ponúka, na čom vlastne záleží, ako to vníma klient, ako to rezonuje s ním a ako to prežíva.*

DF: Presne. A to veľa vypovedá o klientovi, o terapeutovi, o vzťahu, čo je nové, čo je staré, ako znie príbeh, čo je súrne. Myslím, že sa to stáva vlastne všetkými týmito momentmi prežívania, či už sú dyadické alebo intrapsychické, vieš, alebo sa to stáva príležitosťou na veľmi hlboké skúmanie v kontexte dyadického vzťahu.

*SP: Hej. A napríklad, čo sa deje na sedení, ktoré speje k tomu, že je nejako vidieť, ako tento model ovplyvňuje vzťah terapeuta ku klientovi?*

DF: Opýtaj sa to znova.

*SP: Tak, ako by si opísala, ako tento dyadický model, o ktorom rozprávame, priamo na sedení ovplyvňuje vzťah terapeuta ku klientovi?*

DF: Myslím, že mnohorakými spôsobmi. Myslím, že jeden z nich je povzbudenie... Naozaj mnohorakými spôsobmi... a niekedy to, čo vzájomne s klientom prežívame, na seba naráža a niekedy je to v harmónii. Ale takto otvorený model terapeutovi fakt pomáha zaujať stanovisko, ktoré je ústretové, otvorené, pozývajúce, prijímajúce a veľmi zamerané na to, aby sme mali voči klientom nízky prah a vnímali, že všetko, čo klient robí, je smerom k tomu, aby mu bolo lepšie. Je to veľmi liečivo orientovaný, veľmi nepatologicky orientovaný model; je v ňom prítomný veľmi nízky prah vnímania zdravia, pohybu smerom k zdraviu, ku kontaktu, liečeniu na strane klienta. Je to takáto predispozícia a orientácia na strane terapeuta, myslím. No dôležité je aj vyladenie, takže to nie je iba jedno stanovisko voči všetkým klientom – byť iba prijímajúcim. Dôležité je skutočné vyladenie, akýsi pocit, že každá dvojica je jedinečná a vieme o tom. A opäť, tá nemennosť, stálosť vo vyladení sa snaží podporiť prítomnosť, spomaliť proces, posunúť vnútorné ohnisko... opäť to sú všeobecné veci, nie špecifické pre AEDP, ale ide o to, že v tom procese skutočného všimania si rytmu dyády, toho, čo sa deje, je zvedavosť na to, čo sa vynorí. Nejde iba o to, snažiť sa, aby sa niečo stalo.

*SP: Tak, aby sme začali od druhého a išli k prvému, tá zvedavosť, to vyladenie, to je skutočné kladenie dôrazu na každý moment, každú minútu, každú subtílnu rovinu toho, čo sa deje, nie na program, že niečo sa má stať, ale na to, čo sa deje. A tvoj prvý bod bol, že toto je v kontexte uvedomovania si, čo je pozitívne v tom, čo sa deje a to treba podporovať a povzbudzovať.*

DF: Absolútne. Podporovať, povzbudzovať a zrkadliť to naspäť klientovi, aby sám začal získavať alebo mať pocit, že to má v sebe, lebo, vieš, ľudia sú traumatizovaní a prežívajú veľa utrpenia a prichádzajú až s príliš veľkým uvedomením si toho, čo je zlé, veľa hanby, veľa pocitu, že robia veci strašne a že sa cítia mizerne alebo neprimerane vo všelijakých situáciách. S týmto pocitom ľudia prichádzajú do terapie, uprostred svojej traumy alebo ťažkostí alebo čoho. A niekedy, prekvapivo nevedomky, tu je odolnosť; ľudia sú akosi pripravení stretnúť sa svojím pocitom seba a potom sú prekvapení ako... napríklad tienistá stránka je vlastne svetlou stránkou, to sa odhalí.

*SP: Áno. Takže to, čoho sa bojíš najviac, je vlastne zdroj tvojej sily.*

DF: Áno.

*SP: A robí sa to jednoducho tak, že akceptuješ prítomnosť, zrkadliacu prítomnosť terapeuta, takže sa to nemusí diať vysvetľovaním, ale to zrkadlenie, ktoré činí tiež prijateľným, to odhaľuje silné stránky.*

DF: Správne. Správne. A veľmi často je to svetlo v tieni, v tom zmysle, že klient si neuvedomuje svoje silné stránky, svoj potenciál, vieš, koľko posunu k liečbe v tom je, a tak často to nie je v klientovom prežívaní a vedomí.

*SP: Hej. Tak, čo sa už pekne ukazuje, keď ťa počúvam, zdá sa, že to začína dávať jasný zmysel, to, čo si povedala predtým, na začiatku o tom, že to je model transformácie a zdá sa, že si veľmi pekne sformulovala to, ako sa transformácia deje. Je tam akési učenie, a tomu učeniu pomáha zvedavosť a zrkadlenie, takže to ide k zdroju vzťahovej väzby ako spôsobu učenia sa a veľmi dobrej podmienky učenia sa.*

DF: Sama by som to nevedela povedať lepšie. Ale je to pravda, je to naozaj pravda. To je jeden zo základných aspektov vzťahovej väzby, ktorá poskytuje nielen prostredie, ktoré udržuje, ale aj zrkadlí a poskytuje aj možnosti na učenie sa. A deje sa to všetko v takomto bezpečnom, ale potvrdzujúcom... zo svojej povahy pozitívnom vzťahu, kde sme oceňovaní, kde je veľa radosti, pochvaly, ako aj empatie a súcitenia. No a potom tu je celý ten druhý aspekt, ktorý sa týka radosti, a nielen empatie – aspekt vyladenia sa na druhého človeka. Ale keď to tu je, a môže to tu byť spontánne, prichádza k radosti vo

vzájomnom zážitku, pacient má skutočnú možnosť prežívať radosť... Je to ako radosť rodiča a dieťaťa.

*SP: Hej. Tak opäť, veľmi silná rola emocionálnej časti, takže niet divu, že E je v skratke názvu.*

DF: To je pravda. Áno. Áno. Prežívanie (experience) a emócia. Absolútny základ. To je ďalšia časť skladačky, na ktorej pracujeme, ktorou je byť v danej chvíli a stopovať a byť tam a zároveň aj jedným okom sledovať a podporovať ponor do viscerálneho prežívania, do sprístupnenia prežívaného, do emócie. Rola rozumu je skutočne na samom konci. Je to potom omnoho celistvejšie, keď proces alebo zážitok pominul. V skorších štádiách sedenia sa ohnisko zameriava omnoho viac na podporovanie emócií, sústredí sa na emócie, sústredíme sa na prežívanie a odkláňame sa od interpretácií u terapeuta. Veľmi málo vysvetľujeme, okrem minimálnej psychoedukácie a naopak, snažíme sa dostať klientov do priestoru, kde začnú rozličné stavy robiť svoju robotu.

*SP: Tak, akosi, aby som použil tvoje slová o činení implicitného explicitným, hovoríme tiež, že telo má veľkú rolu, je to v ňom implicitné, tá zmena. Proces je niečo, čo sa zväčša deje na viscerálnej úrovni a to vyladenie, ktoré si opisovala, je tiež niečo o tom napätí a rezonancii tela, keď sa to deje, takže je to z veľkej časti proces zdola hore.*

DF: Z veľkej časti je to proces zdola hore. Súčasťou toho činenia implicitného explicitným a explicitného zážitkovým je skutočne skúmanie pociťovaného vnemu všetkého, čo sa môže diať, a nie idea alebo narácia. Veľmi sa sústreďujeme na..., áno, na to, čo sa deje v tele, čo sprostredkuje pravá polovica mozgu, čo je na tej úrovni prežívania pri pomáhaní človeku, pomáhaní pacientovi, klientovi. Môžeme vnímať pociťovaný význam čohokoľvek, čo sa vynára v kontexte čohokoľvek, čo robíme.

*SP: Teda je možné hovoriť možno aj o tom, čo sa deje na sedení, aby sme tomu, čo je prežívané porozumeli?*

DF: Iste. Myslím, že práca s čímkoľvek, s čím pacient prichádza a hľadanie ohniska, opäť nie ohniska kognitívnym spôsobom, ale prostredníctvom vyladenia, cez vyladenie, spomalenie, dyádu, skutočne len veľkým sústredením sa na to, čo sa deje... na prežívanie človeka teda. Potom nájdenie, a je to akési prirodzené ohnisko, kde je problém a zážitky, ktoré s ním súvisia, či už je to pocit, či už je to zážitok vo vzťahu a potom to spracovať.

*SP: Takže hovoríš... dávať veľký pozor na to, čo sa deje, tak, povedzme, klientka prichádza a je, povedzme, nahnevaná na svojho šéfa alebo niečo také, tak čo sa potom deje?*

DF: Deje sa to, že... viem si predstaviť, že skutočne ocením niečo na tom, že s tým klientka prichádza, jej úprimnosť, jej priamosť, niečo. A potom ju požiadam, aby veľmi konkrétne opísala moment v tej hádke alebo v tom incidente so šéfom... a potom začneme pracovať na facilitovaní toho, aby si pacientka sprístupnila ten zážitok hnevu, hnevu na šéfa a aké to je, cítiť to v tele, aký pociťovaný vnem s tým má spojený... a potom to nejako prepracujeme, čo najviac to dostaneme do tela a potom sledujeme, čo sa deje. Niekedy sa to prepája s minulosťou, niekedy to jednoducho prejde do tendencie konať, ako by sa to asi stalo v tomto prípade, a potom sa to vráti nejakým aspektom späť k pacientke; ako napríklad, keď teraz urobila taký kus práce, môže sa cítiť asertívna alebo menej depresívna alebo viac vyrovnaná alebo čokoľvek by to mohlo byť. A predpokladáme, že tento proces prebehol, tak napríklad produktívne mohlo byť, ak sme pracovali s blokmi, ktoré jej bránili cítiť hnev, alebo s blokmi, ktoré by jej bránili ho vyjadriť, obe možnosti mohli byť produktívne. Ale v tomto malom príklade, ktorý si vymýšľam, to prebehne a človek, tá žena, je to žena v mojej predstave, je to žena, skutočne sa dotkla niečoho významného a naozaj cítila hnev a prežíva transformáciu vo svojom tele. Cíti sa silná, ale cíti aj menej úzkosti, menej depresie, niečo také. V tomto bode začína druhá fáza AEDP, o ktorej sme ešte poriadne nehovorili, ale je rovnako charakteristická a nazývame ju metaterapeutické spracovanie. Začína vtedy, keď vlastne spracovávame transformačný zážitok s takým istým sústredením a pozornosťou, s akou spracovávame emocionálny zážitok. Takže v prvej fáze sa zameriavame, povedzme, na jej hnev a na to, kedy sa prejavuje adaptovaným, pozitívnym spôsobom. Druhá fáza práce, metaspracovanie obsahuje to, aké je to teraz pre vás cítiť takú silu v tele? Aké je to cítiť také sebavedomie, aké ste predtým necítili? Aké je to pre vás a pre mňa robiť to spoločne, že ste prišli taká rozhodená a teraz cítite v sebe takú silu? Práca s pacientovým prežívaním transformácie, ktorú práve zažil... naštartuje ďalší transformačný proces. To je AEDP... takto vyzerá sedenie AEDP.

*SP: Správne. Správne. Tak najprv, akože problém, záležitosť, téma a potom spracovanie procesu.*

DF: Áno, metaspracovanie obsahuje spracovanie procesu. A skutočne často, hoci nie vždy, sa prvotné spracovanie obvykle týka negatívnych emócií, ktoré sú pre ľudí zvyčajne problematické, či už je to žiaľ, alebo hnev, alebo strach, alebo hrôza, alebo hanba... spracovanie traumy obvykle obsahuje spracovanie negatívnych emócií; kým spracovanie transformačného zážitku sa obvykle spája s prácou na pozitívnych emóciách... lebo človek práve niečo dokázal, práve sme niečo urobili. Cíti sa omnoho lepšie v malých aj veľkých veciach a dyáda niečo dokázala alebo človek cítil, že s ním niekto empatizuje. Nech už je to čokoľvek, je to niečo pozitívne a potom sa zážitkovo pracuje s ostatnými

pozitívnymi emóciami, ktoré sa objavia v dôsledku toho, že dyáda niečo spolu dokázala, čo je ďalší celý proces, v protiklade možno k intuícii alebo k niečomu, v čo veria niektorí ľudia, ktorí si akože ofukujú pozitívne emócie..., tie často produkujú viac úzkosti než negatívne emócie, takže to nie je len akési naivné tralala, nie všetko je úžasné.

*SP: V tomto príklade vidím, že akosi je to o tom, že teraz je to ok, vieš, že sa môžeš dostať do asertívneho stanoviska, ale ako v ňom dokážeš zostať a mať len... je to trochu aj o schopnosti zostať a schopnosti rozumieť procesu prechodu od negatívneho k pozitívnemu.*

DF: A uvedomeniu si všetkého, čo prichádza: hanba, ktorá prichádza s pozitívnymi vecami, pocit viny, neoprávnenosti, strachu, zraniteľnosti. Je to veľmi intímne, veľmi blízke, takže to nie je nejaký lineárny proces. Je to ďalšia príležitosť na hlboké, veľmi hlboké spracovanie. Tak, hej.

*SP: Tak vidím, že, keď to takto opisuješ, pocit z toho je naozaj vstup do procesu hlbokkej zmeny.*

DF: Áno. A ako transformácia sedí psyché, lebo hoci je veľmi žiadaná, predsa len vzbudzuje obavy a je to niečo nové a znepokojivé a musí sa to spracovať, ako čokoľvek iné.

*SP: Ďakujem, Diana.*

## Knihy, ktoré nás zaujali

### **Průvodce pozitivní psychologií Alena Slezáčková · Grada (2012)**

Napriek „učebnicovej“ schematickejši – o všetkom, no iba trošku – je kniha hodná našich news. Alebo naše news knihy? Z obsahu celkom „random“ vyberáme: škála optimálneho prosperovania, úloha pozitívnych emócií v živote, aká je optimálna miera pozitívnosti, flow, alebo závislosť, pozitívne fungujúca organizácia, možnosti terapie a facilitácie posttraumatického rozvoja, ozveny pozitívnej psychológie v českom školstve, nové trendy v pozitívnej psychológii. Iste, kniha je kompilátom takmer všetkého dostupného k téme, spôsobom letom svetom, ale brucho vás z toho bolieť nebude, skôr ide o švédске stoly. Knihu hodnotím pozitívne☺ Bon appetit.

## **Vítězný tah Tony Cram · Management Press (2012)**

Nepíšeme často o predaji. Toto je možno druhá minirecenzia z tejto kategórie (pred nedávnom sme odporúčali publikáciu „sticky marketing“) a opäť chcem už v úvode upozorniť na vysokú kvalitu. Autor, člen Ashridge Business School (čo je značka kvality v rozvoji manažérov), navrhol veľmi zmysluplný model, ktorý obsahuje osem konkrétnych štádií procesu kontaktu so zákazníkom a z nich vyplývajúce intervencie firmy – ktoré zabezpečujú, aby si zákazník vytvoril s produktom a značkou vzťah, na ktorého konci by boli vaše služby odporúčané spokojnými klientmi ďalej. Vhodné čítanie pre všetkých, ktorí sa zaoberajú predajom služieb a tých, čo majú privátnu prax. Držím vám/nám palce, kniha môže byť inšpiráciou.

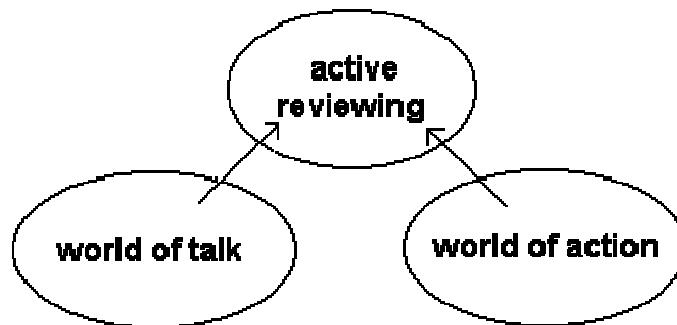
## **Manažerské tímy Belbin Meredith · Wolters Kluwer (2012)**

Kto nepozná Belbina a jeho tímové roly? Tie sociálne, tie na úlohu zamerané, aj tie expertné. Jeho dotazník sa kopčí a koluje po Slovensku často bez toho, aby tí, čo ho používajú rozumeli pojmu rola. A potom fixujeme ľudí v negatívnych presvedčeniach o sebe a tých druhých. Ak teda chcete lepšie rozumieť tomu, s kým pracujete, keď trénujete tímovú prácu, riadite, či facilitujete skupiny..., ak sa chcete dozvedieť viac o výskume toho, ako ľudia spolupracujú a čo odlišuje tímy, ktoré spolupracujú, od tých, ktorým to nejde, v knihe to nájdete. Mimochodom, toto nie je populárno-náučná príručka o teórii všetkého. Ak však chcete porozumieť správaniu ľudí v pracovných skupinách, holt, čítajte klasiku (aj bestseller) v obore, od klasika (aj guru) v obore psychológia organizácie.

# Hry a aktivity... o spracovaní zážitku na tréningu trošku inak

'Review činnosťou' popisuje, ako facilitátori skupín spájajú reč a konanie v rámci zážitkového učenia tým, že využívajú činnostné učebné metódy.

## REVIEW ČINNOSŤOU



## Spájanie sveta reči so svetom konania

### **Ked' slová nestačia**

Účelom review, čo je vlastne reflexia toho, čo prebehlo v aktivite počas workshopu, tréningu, či kurzu, je podporovať proces učenia sa zo zážitkov. Reflexia činnosťou, cez aktivity, zlepšuje našu schopnosť učiť sa zo zážitkov. Zmysluplné použitie činnosti ako formy review oživí a zostrí proces inventarizácie zážitkov.

### **Integrácia reči a konania**

Prílišné spoliehanie sa na slová môže obmedziť našu schopnosť učiť sa zo zážitkov, bez ohľadu na to, akí výreční si myslíme, že sme. *Review konkrétou činnosťou* prepája náš mentálny priestor, kde konáme, s mentálnym priestorom, kde sa rozprávame o konaní, pričom sa tak zužuje priepasť medzi teóriou a praxou.

Výhody vyplývajúce zo zvyku robiť reflexiu aktívne, cez činnosť, môžu byť nasledovné:

- Je možné zažiť si na workshope viac efektívneho zážitkového učenia

- Prenos poznatkov z kurzu do praxe je pravdepodobnejší, ak sa plány do budúcnosti na kurze už určitým spôsobom odskúšali – napríklad konkrétnou činnosťou.
- Jazyk sa pravdepodobne bude používať presnejšie, zodpovednejšie a citlivejšie. Keď nie sú jazyk a aktivita 'bezpečne' oddelené, separátne svety, kvalita jazyka, či komunikácie sa môže iba zvýšiť.

Review činnosťou dopĺňa metódy vychádzajúce z diskusie – nenahradzuje ich, pretože je tu riziko, že ďalšiu činnosť po aktivite bude niekto chápať ako 'anti-jazyk', alebo ako spochybnenie hodnoty reflexie v diskusii. Je na trénerovi, aby udržal primeranú rovnováhu medzi diskusiou, konaním a ostatnými prostriedkami, ktoré sa pri review využívajú. Review cez aktivity iba rozširuje možnosti učenia sa zo zážitkov. Nasledujúce riadky tak môžu byť inšpiráciou.

### **Príprava na review cez činnosť, aktivity**

Počas reflexie toho, čo prebehlo je vhodné mať okamžite k dispozícii široký rozsah možností. Ak má tréner v úmysle využiť pri review aktivizačné techniky, môže pripraviť skupinu na takúto komunikáciu, cez „jazyk činností“, už na predchádzajúcom sedení. 'Obrazy v pohybe' sú príkladom takejto novej formy práce a jej využitia:

#### **OBRAZY V POHYBE**

Na kurze 'tímovej práce' a 'líderstva' možno požiadať každého člena skupiny, aby predviedol ideálny dynamický obraz 'tímovej práce' tak, že zo skupiny vymodeluje krátku realistickú alebo symbolickú prezentáciu. Tieto prezentácie možno počas neskorších review toho, čím skupina prešla pohoťovo opraviť podľa toho, ako skupina aktuálne pracuje ako tím a podľa toho, ako kto vníma tímovú prácu či líderstvo v skupine.

### **Príklady review, ktoré vedieme aktivitami**

#### **Opakovanie a reflexia činnosťou: improvizované skupinové stvárnenie skupinovej udalosti**

Opakovanie a reflexia činnosťou môže tvoriť základ mnohých aktivít na tréningu/kurze. Variácií reflexie cez činnosť je nekonečne mnoho. Zámerom



môže byť objasnenie toho, čo sa stalo (1-3 nižšie), oslava toho, čo sa stalo (4-5), skúmanie toho, čo sa stalo (6-9). Dosiahneme tým, že:

1. Každý je informovaný o tom, čo robili ostatní členovia skupiny (najmä vtedy, keď bola skupina rozdelená na menšie jednotky počas nejakej aktivity)
2. Ostatní, mimo skupiny, sú informovaní o zážitku v skupine (alebo stačí, že skupinka tak informuje trénera o tom, čo sa dialo na nezávislom cvičení bez jeho prítomnosti)
3. Môže prísť k rekonštrukcii udalosti, ktorá sa odohrala v minulosti, alebo bola komplikovaná (aby sa ľudia rozpamätali a znovu prežili fakty a pocity udalosti)
4. Oslávime úspech (a lepšie oceníme tých, alebo to, čo prispelo k úspechu)
5. Podporíme schopnosť ľudí uvidieť vážnu stránku humornej príhody (alebo naopak)
6. Nájdeme a podporíme nachádzanie tém k následnej reflexii v review – prostredníctvom aktivity tak zostavíme program, čomu sa budeme venovať
7. Podporíme lepšie uvedomenie (v aktivite po aktivite sa vynoria rozličné názory a nesúhlas)
8. Zameriame ohnisko na otázky, ktoré robili účastníkom ťažkosti počas aktivity
9. Budeme analyzovať problém (podobne, ako keby sme vytvorili scénu pre rekonštruovanie toho, čo bolo)

### **„Skúšky na nečisto“ ako učenie sa prostredníctvom novej aktivity**

„Skúšky na nečisto“ sú prirodzeným pokračovaním toho, čo už raz bolo uvedomené v reflexii, alebo cez činnosti v predchádzajúcom cvičení. Členovia skupiny sa prostredníctvom týchto aktivít zameriavajú na budúce možnosti, a nie na minulé udalosti. Aktívne konanie, realizácia rôznych alternatív, je viac než rozprávanie, ale menej než skutočný čin.

- Skúšanie na nečisto vytvára rýchlu a pohodlnú možnosť pre druhý pokus (v porovnaní s reálnym druhým pokusom). Môže tiež obsahovať menej strachu a tým aj odklonov od toho, čo je pre učenie kľúčové.
- „Skúšky na nečisto“ vytvárajú možnosť pre experimentovanie

s alternatívami.

- Jednotlivci si môžu vymieňať roly, čo vedie ku konkrétnejšej kritike...

### **Review činností: aktívne overovanie si hypotéz a teórií počas reflexie**

Čo je toto? Napríklad, účastníci kurzu prichádzajú s vlastnými teóriami a hypotézami o tom, čo má robiť dobrý manažér alebo tím. Počas tréningu si ich uvedomujú, všímajú, či zaznamenávajú, aby ich mohli predviesť, alebo ukázať ostatným a po absolvovaní niekoľkých skupinových úloh a spätnej väzbe od pozorovateľov, celá skupina zvaží, či má prispôbiť teóriu praxi, alebo prax teórii. Keďže skupiny si vypracovávajú teóriu aj o sebe a o tom ako fungujú, každá reflexívna aktivita môže túto teóriu o skupine otestovať. Review môže byť dobré na to, aby preskúmalo ktorúkoľvek hypotézu/teóriu (či už o manažmente alebo o tímovej práci, či o povahe a správaní vlastnej skupiny). Tréneri by mali dávať pozor na možnosť otestovať si teóriu – obzvlášť podozrivú teóriu. 'VÝHOVORKY' sú na to príkladom.

### **VÝHOVORKY**

Skupina, ktorá bola po príchode na vzdialenú horskú chatu veľmi dezorganizovaná, prišla počas počiatočného review s takouto teóriou, či úvahou o sebe:

"...bola tma..."

"...nikdy sme tu predtým neboli..."

"...boli sme unavení..."

"...inokedy alebo za iných 'nových' okolností by sme to zvládli lepšie..."

Po návrate do školiaceho strediska sa ich dezorganizovaný príchod na chatu prehodnotil druhý krát. Tento krát tréner zatemnil miestnosť a dal im tri baterky a niekoľko kusých informácií o chate rozhádzaných na papierikoch po miestnosti. Táto simulácia umožnila skupine druhý krát sa zorganizovať, aby prišla na 'chatu'. Bol to taký istý chaos. Druhé (činnostné) review odhalilo neprimeranosť pôvodnej (všetci rozprávali) reflexie, názorov, čo zazneli a prinieslo presnejšie vysvetlenie dezorganizácie skupiny.

### **Kolo informácií navyše: zdieľanie individuálnych zážitkov a skúseností pomocou činnosti**

Toto je obzvlášť užitočné, keď skupina robila niečo rozdelená na menšie časti, alebo sa zišla na to, aby zhodnotila individuálne skúsenosti jej členov. V takýchto situáciách (keď je veľa informácií) môžu verbálne metódy zaberať veľmi veľa času. Úroveň koncentrácie a záujmu môže byť pri posledných ľuďoch rozprávajúcich svoj príbeh už nízka. Jeden zo spôsobov, ako udržať záujem ľudí, je pozvať ich, aby svoj príbeh nielen porozprávali, ale aj zahrli. Jeden človek hrá rolu rozprávača a ostatní preberajú úlohy živých alebo neživých objektov, ktoré sa v príbehu objavujú. Opatrne však, keďže to na druhej strane môže byť aj vyčerpávajúce, či chaotické! Pre niektorých účastníkov sa aktivita môže stať natolko zaujímavou, že sa stratí pôvodný príbeh sústredení sa skupiny na to, aby ho dobre predviedli. Časovo náročnejšie, ale zato viac pod kontrolou môže byť, ak chceme dať jednotlivcom čas na prípravu v podskupinách. Každý výkon môže mať stanovený počet (napríklad 2) najvýznamnejších momentov, zaujímavých miest a poučení.

### **Ďalšie tipy na činnosti, ktoré sprítomňujú reflexiu**

- Účastníci využívajú symboly (predmety, obrázky, karty, laná, alebo iný materiál, napríklad prírodný materiál k tomu aby vyjadrili prežitú skúsenosť)
- Účastníci individuálne, alebo skupinovo maľujú, alebo tvoria (umelecké) dielo, ktoré by symbolizovalo prežitie
- Účastníci píšú príbeh, komiks, alebo tvoria báseň
- Účastníci píšú scenár a dramatizujú proces prežitého
- Účastníci spievajú, tancujú, hrajú pantomímu..., prosto čokoľvek „podivné“
- ... nájdite si aj vy to „svoje“

### **Kľúčové body (na záver)**

#### **1) Review činnosťou ako skupinová norma**

Aktívne techniky review by sa nemali brať ako výhradné vlastníctvo trénera. Keď už skupina pozná aktívny jazyk a konvencie, tak sa zmes diskusie a konania môže stať normou – čo všetkým zúčastneným poskytuje viac

možností oživiť, rozšíriť a obohatiť review.

## **2) Holistické zážitky si žiadajú holistické review**

Ak sú spracovávané zážitky skôr holistické než len rozumové, tak má zmysel spracovávať ich pomocou takých prostriedkov a metód, ktoré ich budú vhodne vyjadrovať v celej šírke. Ak je na review ponúknutá iba metóda diskusie, tak sa môže stať, že niektoré aspekty, ktoré nie je možno slovom vyjadriť, ostanú nedotknuté, nespracované a nevyužité. Významné zdroje sily, energie a pochopenia ostanú zanedbané a nepodchytené.

## **3) Je ťažké nájsť slová na vyjadrenie...**

Ľudia, ktorí prežili „katastrofu“, niekedy nevedia nájsť slová na to, aby primerane vyjadrili svoje pocity. Tréning založený na zážitkoch by samozrejme nemal vystavovať ľudí takej traume, ale princíp je rovnaký: nové a intenzívne zážitky, nech sú už traumatické alebo príjemné, na nás kladú nárok nájsť adekvátne výrazové prostriedky. Zážitkové učenie (obzvlášť, ak obsahuje aj dobrodružstvo) vytvára zážitky, ktoré môžu byť veľmi bohaté, rozsiahle, intenzívne, mäťúce alebo zložité. Ak má mať prežívanie maximálny vplyv na učenie sa, tak sa musí zhodovať s metódami spracovania, ktoré budú schopné zachytiť hĺbku, podstatu a bohatstvo pôvodných zážitkov.

## **4) Nástroje na review**

Aktívne a kreatívne techniky review by sa mali chápať ako základné nástroje trénera, ktorý organizuje review, ale nikdy nenahradia zručné a imaginatívne využitie verbálnych techník facilitovania skupinových diskusií. Techniky činnostného review majú mnoho účelov. Vo všetkých štádiách review však môžu pomáhať procesu reflexie, napríklad zoradenie faktov, vyjadrenie pocitov, preskúmanie poznatkov a budúcnosti.

Text napísal Roger Greenaway, preložil Ivan Valkovič a upravil (hádám) do zrozumiteľnej podoby Vlado Hambálek.

## Príbeh a jedna bodka na záver...

Do školy prišiel nový učiteľ a jeho starý kolega sa ho spýtal, čo tu bude robiť. "Učiť," odpovedal nováčik. "A čo budú robiť vaši žiaci?" "Učiť sa," znela odpoveď. Po roku zašiel starý učiteľ za novým a znova sa ho pýtal: "Čo budete robiť tohto roku?" "Učiť, ako sa učiť," odpovedal mladý učiteľ, "pretože moji žiaci nevedia, ako sa majú učiť a učenie ich nebaví." O rok neskôr položil starý učiteľ mladému znova tú istú otázku: "A čo budete robiť tohto roku?" "Učiť sa učiť," odpovedal mladý učiteľ, "pretože som zistil, že som to ja, kto nevie podať žiakom učivo tak, aby bolo pre nich zaujímavé." "Vítam vás medzi učiteľmi," povedal mu starý pedagóg. "Stretnete sa so štyrmi typmi žiakov. Tí prví nič nevedia a ani nič vedieť nechcú. Tí spia. Tých musíte najprv zobudiť a potom ich učiť. Tí druhí síce nič nevedia, ale chcú sa dozvedieť. Tí sa prebúdzajú. Tých prebudte a potom ich učte. Tretí vedia veľa, ale viac už vedieť nechcú. Nenechajte ich spať, zobudte ich a potom ich učte. Štvrtí vedia veľa a ešte viac sa chcú dozvedieť. Tí bdejú. Pred týmito sa po pás pokloňte a potom ich učte."

"Na tejto zemi nemôžeme vykonať veľké veci. Môžeme len s veľkou láskou vykonávať veci drobné."

Matka Tereza

# Akcie a podujatia

Milí naši čitatelia,

Na jeseň sa začíname. Interná tréningy, supervízie, koučovacie stretnutia, ale NAJMA, naše otvorené workshopy pre vás. Všetky akreditované – tradične nielen SKP, ale aj MINISTERSTVOM ŠKOLSTVA... ŠPORTU... SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Pozývame vás teda – ak máte záujem o naše know how – na:

Sériu dvojdňových workshopov (nielen) pre pomáhajúce profesie s titulmi:

- Efektívny pomáhajúci rozhovor: tréning o tom, čo je užitočné v rozhovore s klientom, ako dobre počúvať a ako položiť tie správne otázky
- Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore: tréning o tom, ako vybudovať taký vzťah s klientom, ktorý by prehýbil jeho motiváciu a chuť robiť zmeny v živote
- Práca s emóciami v poradenskom procese: tréning zručnosti v tom, ako zaobchádzať s vlastnými emóciami a s emóciami našich klientov.

Na túto sériu bude na Jar nadväzovať ďalšia „trilógia“ (Práca s párom a rodinou, deťmi a adolescentmi a práca s o skupinami)

Zároveň vás upozorňujeme, že stále máme 5 voľných miest na druhom behu nášho dvojročného výcviku o MOTIVÁCII a ZMENE.

No a čerešnička na záver, pre tých, ktorí chcú vedieť viac o KONCENTRATÍVNEJ POHYBOVEJ TERAPII, všetkých pozývame na podujatie, metodický deň s názvom **Koncentratívna pohybová terapia v individuálnej práci s klientom (20. 10. 2012)**

Môžete sa tešiť na tieto príspevky a následný zážitkový workshop

- **Úvodná prednáška – téma vyhradená**, DSA. Markus Hochgerner ( Rakúsko)
- **Individuálna práca s klientom s poruchou príjmu potravy- využitie KPT prístupu v komplexnej terapii pacientov na psychosomatickom oddelení psychiatrickej nemocnice.** Mgr. Klaudia Trojanová
- **Podpora autoregulácie cez prácu s blízkosťou a odstupom v individuálnej KPT.** Mgr. Ľubica Kordošová
- **Martin Buber a chápanie vzťahu v individuálnej KPT** Mgr. Vladimír Hambálek
- **Koncentratívna pohybová terapia v procese smútenia.** Mgr. Petra Dvorecká

- **Koncentratívna pohybová terapia v práci logopéda. Prípadová štúdia** Mgr. Daniela Lendvorská
- **Koncentratívna pohybová terapia v individuálnej práci s klientom – workshop.** Mgr. Norbert Uhnák

Samozrejme, ponúkame aj otvorené alebo na mieru šité vzdelávanie do vašej organizácie, individuálnu, tímovú, či riadiacu supervíziu a veľa iného. S dôverou sa na nás obráťte.

Želáme vám pekné leto, Ivan a Vlado

Prehľad v tabuľke:

September 7.-9.	1. víkendové stretnutie IPMZ
September 21.-23.	1. víkendové stretnutie IPMZ II.
Október 5.-7.	Efektívny pomáhajúci rozhovor
Október 20.	Koncentratívna pohybová terapia v individuálnej práci s klientom
Október 19.-21.	2. Víkendové stretnutie IPMZ II.
November 9.-11.	2. víkendové stretnutie IPMZ
November 22.-23.	Práca s nedobrovoľným klientom
December 7.-9.	3. Víkendové stretnutie IPMZ II.
December 13.-14.	Práca s emóciami v poradenskom procese