



news... 4

Slovo na úvod

Ďakujeme za priazeň. Vám, čitateľom, ktorí nám dali feedback o našej zmysluplnosti tým, že nám napísali, aj tým, ktorí sa rozhodli, že ostanú v našom mailing liste. Iste dostávate komu spamu, ak teda práve čítate náš nový newsletter, zrejme ho nepovažujete za spam, čo si ceníme. Ďakujeme aj všetkým návštevníkom našich workshopov, komerčných tréningov, supervízií a koučovacích hodín. Ceníme si vašu odvalu aktívne na sebe makať a dôveru, ktorú ste vložili do našej práce, dôveru v know how Coachingplus.

Obsah našich news

- Článok o aktívnom počúvaní na pracovisku
- Recenziu starších, ale jarých kníh o systemickej práci
- Druhú časť prepisu rozhlasového rozhovoru s Jonom Fredericksonom o psychodynamickej psychoterapii
- Príbeh o počúvaní ako inšpirácia
- Informácie o našich ďalších workshopoch pre pomáhajúce profesie

Aktívne počúvanie na pracovisku?

Veľa, nielen vedúcich pracovníkov, využíva okamihy keď sú v rozhovore ticho, či sú vo fáze „počúvania“ k tomu, aby plánovali svoje vlastné reakcie, odpovede, alebo ďalšie otázky. Pozornosťou, alebo myšlienkami nie sú s partnerom, ale rozmýšľajú, čo by mohlo byť ďalším argumentom, prípadne príliš rýchlo asociujú, ako to majú oni. Veľmi často je toto konanie spojené s presvedčením „ja už viem presne, čo mi druhý ide povedať“.

Takéto presvedčenie nás vedie k tomu, že nie sme empatickí a tak sa nedozvedáme ako kolega rozmýšľa, čo, prečo a ako urobil, prípadne aké sú skutočné príčiny jeho správania,

alebo postojov. Naviac, takéto výmeny nevytvárajú atmosféru rešpektu a vzájomnej dôvery, ktorá je potrebná pre skutočne efektívny pracovný dialóg.

John Townsend zhrnul vo svojej knihe Manažérsky pohovor niekoľko základných prekážok aktívneho počúvania. Prvú nazval pridelovanie bodov. Všetko, čo počujete, posudzujete s vlastnou skúsenosťou a patrične to dávate najavo. „To, čo hovoríš ešte nič nie je, to si mal vidieť, čo sa cez víkend stalo mne...” Možno si iba pomyslíte: „Moje deti sú oveľa inteligentnejšie.” Pri druhej prekážke čítate myšlienky a hádate, čo si partner v rozhovore myslí. Opäť si môžete pomyslieť napríklad niečo v duchu: „Vsadil by som sa, že toto nie je ten dôvod, prečo odišiel z XYZ. Niekedy počúvame iba do chvíle, pokiaľ nám hovoriaci neposkytne kľúčovú informáciu, potom „vypíname”. V rozhovore môže nastať situácia, pri ktorej máte otvorené oči, ale snívate, ste vo vlastnom svete, odpojený od obsahu a prežívania kolegu. Problémom býva aj nálepkovanie, pričom prv než sa dozviete všetko potrebné už ste si zaradili kolegu, alebo problém do istej kategórie, ktorá vám ďalej určuje „čo príde” a „ako je potrebné postupovať”. Skutočným problémom podľa Townsenda môže byť aj prirýchle ponúkание vlastných rád a návodov v zmysle „...a prečo neskúsite toto..., moja skúsenosť hovorí, že najlepšie by bolo...” ako aj súperenie, pri ktorom odpovedáte útočne a rýchlo sa obhajujete. Napríklad: „Toto oddelenie rozpočet nikdy neprekročilo.”, alebo „V našej firme sa takto nikto nespráva.”. Poslednou, deviatou prekážkou je zľahčovanie, alebo bagatelizovanie emócií partnera v rozhovore. Nikto z nás by sa iste necítil pochopený a rešpektovaný, ak počul výroky typu: „...no tak, predsa nie je koniec sveta, že”, či „...zatniete zuby, týmto život nekončí.”

Súhlasíme s východiskom, že dobrý poslucháč nemá ani poňatie o tom, čo sa odohráva v pracovníkovi, ale má veľký záujem dozvedieť sa niečo o jeho prežívaní, o jeho vnútornej mape. A najskôr je potrebné bez hodnotenia akceptovať, čo počujem a ujasňovať si ako rozumiem významom, slovám, faktom a emóciám v rozhovore o danej téme. Aktívne počúvanie znamená naladiť sa na kolegu a pokiaľ je to možné eliminovať vlastné názory, myšlienky, zámery, alebo presvedčenia o danej téme.

Aktívne počúvanie neznamená to, že súhlasíme. Ak rozumiete, či cítite, čo druhý človek prežíva, ujasňujete si ako rozmýšľa, nejde o súhlas, či nesúhlas, nejde o hodnotiaci proces, či je niečo (obsahovo, alebo pocitovo) správne. Iba prijímate a nespochybňujete, že kolega niečo vidí, alebo cíti určitým spôsobom. Napríklad: Kolega: „Je to beznádejné.” Vy: Zdá sa, že ste sa skutočne vzdal všetkých nádejí.” Tu ide o aktívne počúvanie, v ktorom v istom okamihu dokonca môžete pochopiť a precítiť kolegovu beznádej, čo však neznamená, že súhlasíte s tým, čo pracovník hovorí, čiže, že si tiež myslíte, že je stav vecí beznádejný.

Pri aktívnom počúvaní neoddeľujeme príliš rýchlo podstatné, od nepodstatného, pretože ešte nevieme, čo partner v dialógu za podstatné považuje. Spreádzame pracovníka na ceste jeho myšlienkami a pocitmi a neformulujeme si v duchu odpoveď, alebo ďalšiu otázku, ešte pred tým, než kolega dorozpráva. Ostávame trpezliví, čo môže viesť k tomu, že si pracovník sám, pri vlastnej práci nachádza „odpovede“ na otázky, ktoré sme ani nemuseli položiť. Ak chcete položiť otázku, je dôležité venovať maximálnu pozornosť tomu, čo kolega hovorí. Otázka tak nadväzuje na počuté a pochopené. Ak kladiete pripravené otázky, alebo ich kladiete príliš rýchlo, či príliš veľa, nie ste v referenčnom rámci pracovníka, ale v sebe. Ak rozmýšľate nad „vhodnými“ otázkami, partner v rozhovore si iste všimne, že nie ste s ním, čo je prvý krok k strate dôvery.

Aktívne počúvanie znamená zrkadlenie v najširšom zmysle slova. Partnerovi v rozhovore zrkadlíme jeho reč tela, reč mysle a to čo prežíva. Zručnosti aktívneho počúvania teda zahŕňajú telesné zrkadlenie, fenomenologické popisovanie toho, čo vidíte, empatiu, v zmysle telesného a emocionálneho precítienia partnera v rozhovore, empatické výroky, ktoré zrkadlia emócie a obsah, čiže kognitívne procesy, ktoré dané emócie vyvolávajú. Pri aktívnom počúvaní vnímame všetkými štyrmi ušami, ako ich krásne nazval Schulz von Thun – vnímame vecným uchom, jadro vypovedaného, vnímame vzťahových uchom to, čo sa deje vo vzťahu medzi vami a hovoriacim, vnímame uchom, ktoré sa snaží pochopiť čo správy hovoria o partnerovi samom a napokon, vnímame aj to, k čomu nás jeho posolstvo vyzýva.

Pokiaľ ide o techniky, už sme spomenuli zručnosť fenomenologického popisu toho, čo vidíte. Svoje porozumenie, resp. neporozumenie dávame vedieť aj tým, že parafrázujeme a priebežne sumarizujeme vypovedané a pochopené a často empaticky reflektujeme obsah a prežívané emócie s obsahom spojené. Zároveň, z času na čas položíme otázku, ktorá objasňuje, či a čo sme porozumeli. Veľmi užitočné sa nám zdá aj využívanie akéhosi piateho „ucha“, ktoré by sme nazvali ucho oceňujúce. Toto zahŕňa všetky výroky, ktoré potvrdzujú hodnotu, dôležitosť a platnosť toho, o čom partner v dialógu rozpráva, ale aj toho, čo ostáva prítomné, ale skryté, nevypovedané. V konkrétnych reflexiách potom dokážeme oceniť význam, ktorý si partnera v rozhovore nemusí byť vedomý. Presný kompliment, či ocenenie sa môže viazať k tomu, čo sa práve deje, k tomu, čím kolega prešiel, čo dokázal, o čo sa pokúsil atď.

Myslíme si, že počúvanie je kľúčom k ľuďom a ich príbehom, k ich prežívaniu, či k vlastnému porozumeniu. Na pracovisku, na porade, vo výťahu, v koučingu, či psychoterapii. G. K Chesterton raz kedysi napísal, „Neexistuje žiadny nezaujímavý

človek. Existujú iba nezúčastnení ľudia.“ Veríme, že zaujímavých ľudí okolo seba budete jasne počuť.

Dve knihy o systemickom umení...

Elsa Jonesová: Terapie rodinných systémů. Vývoj v milánských systemických terapiích. Hradec Králové. Konfrontace. 1996

Elsa Jonesová, Eia Asen: Systemická párová terapie a deprese. Hradec Králové. Konfrontace. 2004

Kde bolo tam bolo, pred mnohými a mnohými rokmi, keď všade vládol duch tatíčka Freuda, začali niektorí, tí ktorí prestali byť pravoverní, skúšať niečo nové. K pacientom, ktorí sa psychoterapeuticky „liečili“, sa na pozvanie terapeutov začali pridávať ich rodinní príslušníci. Zakladatelia zakladali nové základne. Základne rodinnej terapie. A tak v tých búrlivých rokoch vznikali psychoanalytické základne Ackermanovcov, štrukturálne základne Minuchinovcov, humanistické Satirovcov, strategické a komunikačné Haleyovcov a jemu podobných, základne Bowenovcov a iných. Priniesli, alebo zožali už zasiat semienka myšlienok o rekurzivite a interakčnej previazanosti systémov, o informáciách, ktoré vytvárajú rozdiel a tým aj význam, o potrebe homeostázy, o generačnej dynamike, spätnej väzbe... Príbeh pokračuje ďalej. Mnohé základne sa rozrastajú, na mnohých sa dobre cítia a rastú významní rodinní terapeuti. Niektoré medzi sebou začali súperiť a tvrdiť, že sú silnejšie, celistvejšie, účinnejšie atď. Čo už, tak nejak to chodí, rozdiely bývajú často dôležitejšie ako to čo nás spája.

Do tejto rozprávky ako víchor na pole vpadol klan milánskych terapeutov. Tí si veru nebrali servítku pred ústa. Cirkulárne zisťovali, paradoxne intervenovali, strategicky komentovali a ich terapia sa v mnohom podobala náročnej šachovej partii. Unavená bojom, chlpská časť milánskeho klanu sa v osemdesiatich rokoch odpojila (systemici sa ku klientom/rodinám pripájajú:). A nielen to, spolu s pragmaticky rýchlymi riešiteľmi z Ameriky a konverzačne zdatnými Nemcami, ale aj spolu s inými európskymi klanmi radikálne skonštruovali význam prijatia nových filozofických východísk. Objavila sa kybernetika druhého radu, nová epistemológia... Časom sa niektorí obrátili k reflexii jazyka, k reflexii sociálnych konštruktov, ktoré si v jazyku vytvárame, potvrdzujeme a tým sa stávajú v našej spoločnosti dominantné. Spolu s Foucaultom ich skúmali a spolu s Derridou dekonštruovali, čím sa vlastne začala nová, naratívna rozprávka.

Obe knihy, o ktorých budem písať vyšli v rozmedzí ôsmich rokov v, ak sa nemýlim, výlučne psychoterapeutickom vydavateľstve Konfrontace. Autorka/ri o tomto príbehu rodinnej a neskôr systémovej terapie samozrejme veľa vedia. História príbehu bola pre nich inšpiráciou a ponúkla bohaté priehrštie výnimočných myšlienok. A nešlo iba o teórie. V rodinnej terapii povinné slovo reflexia, je v týchto knihách (ale aj v celom systémovom myslení) prítomná ako reflexia výsledkov praxe, reflexia terapeutického konania, reflexia všetkých prítomných aj skrytých systémov, konštruktov, príbehov a (nesystemicky vzdelaní kolegovia mi teraz odpustia nezrozumiteľný pojem) reflexia reflexie terapeuta ako reflexia druhého radu.

Terapie rodinných systému je prehľadná, dobre didakticky štruktúrovaná kniha, primerane a bohato popretkávaná príkladmi z terapeutickkej praxe. Plynulo plynie. Keď čitateľ chce, môže sa často zastaviť a dumať, tak ako sa často zastavíme a dumáme pri prechádzke popri rieke čo plynie. Po výstižnom a nenásilnom popise kľúčových myšlienok o systémoch a systemike sa autorka postupne zamýšľa nad významom a spôsobmi práce terapeutických tímov – či už za zrkadlom, alebo v priestore. Popisuje klasický milánsky setting, ktorý si v súčasnosti rôzne školy organizujú iným spôsobom. Poukazuje na výhody práce s tímom, ako aj na možné riziká.

Kapitola tri a štyri sa venuje práci s rodinami. Ponúkané kauzisticky koherentne držia s terapeutickými úvahami a teoretickými postrehmi. Terapeutická zmena nastáva podľa Jonesovej rozšírením a prijatím nových významov, ktoré smerujú k rozpusteniu systému, ktorý organizuje problém a tým k vzniku nového systému, ktorý je významovo vytváraný inak. To ide, keďže systém/aj „problémový systém“ neexistuje ako vec o sebe, ale je tvorený v zmysle jazykového konštruktú. Jednoduché, nie? No, aby som bol úplný, jednoduché, asi ako každé iné ľudské majstrovstvo – a teda aj to terapeuticky konverzačné.

Ďalšie kapitoly prinášajú ďalšie variácie na rovnakú tému. Jonesová popisuje systemickú prácu s pármami – jej špecifiká a úskalia, systemickú prácu s jednotlivcom – ono to ide, iba to treba mať „v hlave“, systemickú prácu inými sociálnymi systémami než je rodina – napríklad s organizáciami sociálnych služieb. Pri čítaní tejto kapitoly som dostal nutkavý pocit, že je neprimerané umelo prenášať špecifiká práce s rodinami do iných kontextov a že systemik, ktorý sa podujme pracovať napríklad v organizácii by mal túto skutočnosť rešpektovať, reflektovať a na ňu primerane reagovať. To platí aj pre kontext výcviku v rodinnej a systemickej terapii, ktorému je venovaná samostatná kapitola.

Oceňujem, že autorka venovala celú jednu kapitolu téme Moc a jej zneužívanie. Riziko zneužívania moci sa v poslednom období v psychoterapii dôkladne skúma. Jonesová tu ponúka pohľad a myšlienky sociálneho konštrukcionizmu. Myslím si, že kapitolu by si mali so záujmom prečítať terapeuti všetkých orientácií (s nadsadením by sa dalo povedať teoretických aj praktických:) Myšlienkový pohyb, ktorý ponúkajú napríklad konštrukcionisti nám všetkým dáva zvedavé, často provokujúce otázky, napríklad nakoľko sa psychoterapiou podieľame na udržiavaní spoločenského status quo a nakoľko tak našich klientov skryto, nevedomky vedieme k podrobeniu sa a konformite. Záverečná poznámka v knihe zhŕňa vyslovené, logicky nadväzuje na úvod a ponúka celkový pohľad na vývoj v systemických, či systémových terapiách.

Posun o niekoľko rokov. Systemická terapia je aj so svojou ešte pred nedávno kontroverznou konštruktivisticky konštrukcionistickou teóriou etablovaný psychoterapeutický smer. Vo svete, i u nás. Ivan Valkovič raz pri jednej príležitosti hodil bonmot, „...kto u nás na východe ešte nie je systemik?“ a myslel tým východné Slovensko. Elsa Jonesová spolu s Eia Asen píše v roku 2000 klinickú štúdiu o terapeutickú účinnosti systemickej párovej terapie v prípadoch, kde jeden z páru trpí tým, čo „evidence based“ medicína označila pojmom depresia. Klinická štúdia vychádza z výskumu v ktorom bola porovnávaná účinnosť farmakoterapie, kognitívno-behaviorálnej terapie a systemickej párovej terapie pri pacientoch trpiacich depresiou. Ja viem, systemici, ale aj iní by takýto labeling nepoužili, boli by určite popisní, alebo by prerámcovali čo sa len prerámcovať dá. Práve vďaka výskumu, ktorý mal overiť účinnosť tohto smeru pripustili systemickí terapeuti označenie zdravotného stavu/procesu klinickým pojmom. Výsledky výskumu sú v knihe popísané hneď v úvode a systemická párová terapia depresie sa javí ako účinný postup aj pri porovnaní s inými modelmi s dlhšou tradíciou.

Ďalším „nekonštruktivistickým“ krokom, ktorý autorky akceptovali pre účely výskumu, bolo vytvorenie terapeutického manuálu, ktorým sa zaoberá druhá kapitola. Nájdeme tu východiská systemickej párovej terapie depresie, proces terapie a teoretické úvahy spolu s charakteristikou vybraných postupov. Ide o pripájanie sa k páru, cirkulárne otázky, prehrávanie v terapii, zameranie pozornosti na klady, techniky riešenia problémov, techniky konfrontácií, techniky mapovania životného priestoru rodiny, prerámcovanie, domáce úlohy, využitie individuálnych sedení apod.

V tretej kapitole Elsa Jonesová načrtáva svoje úvahy o depresii a prepája ich s kauzistickými ukázkami. Zároveň, spolu s charakteristikou procesu práce s klientmi odkazuje na špecificky systemické postupy a techniky, ktoré využila. Zaujímavou, pre

mňa novou skúsenosťou pri čítaní systemickej literatúry bola podkapitola s názvom „Terapeutove „Self“ v terapeutickom vzťahu“. Je netradičná už samotným autorkiným vnímaním pojmu „Self“. Terapeutka v nej úprimne reflektuje svoje predpoklady, ktoré sa viažu k etniku, alebo k gender a s ktorými sa vzťahuje ku klientom – párom. Podobne úprimná je pri popise svojej terapeutickej práce v štvrtej kapitole Eia Asen.

V záverečnej kapitole sa potom autori spoločne (a pritom rozdielne) zaoberajú témami zapojenia partnerov do terapie, reflektovania chudoby, rasizmu, zneužívania a témy gender v párovej terapii, na pozadí terapeutického vzťahu. Záverečné úvahy sa týkajú samotného výskumu a spôsobu akým determinuje kontext práce.

Na záver krátka poznámka o histórii, ktorá má vplyv na súčasnosť. Budem provokovať. Slovo systemický v slovenčine ani češtine neexistuje. Už sme si zvykli, že vyjadruje zväčša teoretickú pozíciu konštruktivismu, resp. konštrukcionizmu. Takto kedysi českí kolegovia odlišili konštruktivistické a sociálni-konštrukcionistické prístupy od klasických. Podľa mňa je však tento pojem zavádzajúci. Anglické systemic, nemecké systemisch sa mi zdá vhodné prekladať ako systémový. Ak je niečo systémové, nie je to lineárne kauzálne, ale môže byť konštruované z hľadiska rôznorodých teoretických premís. Z hľadiska štrukturalizmu a objektivizmu, ale aj z hľadiska postštrukturalizmu a konštruktivismu. Napriek týmto mojim úvahám sa nezľaknite. Obe knihy sú praktické, prehľadné, užitočné a krásne

2 časť rozhovoru s psychodynamickým psychoterapeutom Jonom Fredericksonom

(prvú si môžete nájsť v predchádzajúcom, februárovom čísle Coachingplusnews)

D: Fajn, skutočne na mňa urobilo dojem, aký máte prehľad v odbornej literatúre a ako dokážete citovať toľko autorov. A spomenuli ste, akoby mimochodom, trojuholník konfliktu, no a ja si spomínam, že som o tom niečo čítal na webovej stránke asociácie. Povedzte o tom trošku viac. Čo je to trojuholník a prečo je dôležitý?

JF: Ďakujem, že ste mi to pripomenuli. To je dôležitá časť našej práce. Jej počiatok siaha až do roku 1923, k Freudovmu článku "Ego a Id", pretože pôvodne mal Freud takúto teóriu: pacienti majú nevedomé pocity; v ceste sú obrany; musíme obrany odstrániť z cesty a potom sa pocity objavujú. A v roku 1923 napísal: "Musím sa vrátiť k tabuli

a uvedomujem si, že je tu téma konfliktu." A bohužiaľ, v prekladoch jeho prác je vždy plno latinských výrazov, ktoré v origináli neexistujú, pretože pojem ego, id, super-ego, v nemeckom origináli nikde nie sú. Tak tu máme tieto čudné slová.

D: Áno.

JF: Dobre, tak čo to znamená? Znamená to, že nevedomý pocit spúšťa nevedomú úzkosť, ktorá spúšťa obrany. Tak je to. Ale keď Freuda preložili do angličtiny, všetko chceli povedečtiť, aby Americká lekárska spoločnosť nevyhnala Freuda z krajiny. Pretože ani slovo psychoanalýza nie je vlastne v origináli. Freudov originálny pojem bol seele analysis, čo znamená analýza duše.

D: Och, to je fascinujúce.

JF: Hej, a tak, keď hovoríme o trojuholníku konfliktu, vlastne rozprávame o Freudovej základnej myšlienke konfliktu, ktorá je, že nevedomé pocity u pacienta spúšťajú nevedomú úzkosť v tele, ktorá sa prenáša autonómnym nervovým systémom. Predstavte si, že pozeráte napríklad tie filmy o prírode, však, a vidíte leva bežať za zebrou, keď zebra beží, jej autonómny nervový systém ide na plné obrátky. Jej sympatický nervový systém beží na plno. A to je ten istý systém, ktorý sa spustí v pacientovi, keď sa v miestnosti dotkne pocitu.

Problém je, že máme systém úzkosti, ako zvieratá, ktorý reaguje na emócie v miestnosti. A preto pacienti hovoria: "Bože, tak sa bojím", no a nemali by sa báť. Beží v nich tento zvierací systém na podnet, ktorý nie je vôbec nebezpečný. Je to iba emócia. Ale keď beží zvierací systém a pacientov tlak prekročil 30 bodov, srdcový pulz je na 100, ruky má studené a všetka krv ide do veľkých svalov, jeho telo takto reaguje na úzkosť.

A tak trojuholník konfliktu je o tom, že máme nevedomý pocit, čo spúšťa nevedomú úzkosť v tele a tá potom spúšťa obrany, ktoré pacienti používajú. Takýto pohľad na konflikt je fantastický spôsob, ako si predstaviť, čo sa deje. Pretože, keď začneme pracovať s pacientom, vieme, že je depresívny, ale nevieme, prečo a nevieme, čo máme liečiť.

Takže, keď počúvame pacienta, tak na základe nášho prístupu vieme, že všetko, čo hovorí, spadá do jednej z troch kategórií: buď niečo cíti a opisuje pocit; alebo opisuje svoju úzkosť, alebo hovorí o svojej obrane. A tak, keď sa ho opýtame na pocit, vieme, že potom buď pocíti svoj pocit, stane sa úzkostným, alebo použije obranu. A tak zakaždým, keď sa pýtame na pocit a skúmame tento pocit, zistíme, na čo úzkosť reaguje a vidíme,

aké obrany používa. Potom zistíme, och, tieto obrany používa; toto vytvára tie problémy, ktoré predkladá; teraz máme obraz o tom, čo musíme liečiť.

A keďže na sedení na to môžeme poukazovať, postupne, krok za krokom, ukazujeme napríklad pacientke, ako reaguje, snažíme sa, aby porozumela svojej reakcii, postupne, krok za krokom, potom sa spoločne dokážeme pozrieť, aha, hej, takto to vyzerá, keď máte ten pocit hnevu, to vás robí potom úzkostnou. Všímate si to? A asi po troch razoch, - hľa, keď sa nahneváte, tak ste potom úzkostná a všímate si, že sa začnete kritizovať namiesto toho, aby ste sa hnevali na toho muža, ktorý vás udrel; áno, všimli ste si to? – takto vieme vypracovať jednomyselné pochopenie toho, čo sa v nej deje, čo potom pripraví cestu na skutočné vytvorenie terapeutických úloh, ktorými je tu potrebné prejsť.

A to sa tiež veľmi líši od psychoanalýzy, kde máte len sedieť a hovoriť čo vám príde na um. Pretože v našom prístupe považujeme za naozaj dôležité, aby sme dospeli k jednomyselnému pochopeniu toho, čo sa deje v pacientke, a skutočne sa jednomyselne zhodli na tom, čo by malo byť našou terapeutickou úlohou, čo tu máme urobiť a prečo to máme urobiť.

D: OK, spomenuli ste aj výskum, ktorý sa v tomto prístupe robí a ja som pochopil, že istý Habib Davanloo je jedným z kľúčových nositeľov pokroku v tejto modalite a že na Harvarde urobil dôležitý výskum za pomoci videa. Možno by ste mohli povedať niečo o tom výskume.

JF: Určite. Vynikajúci klinik a pôvodne učil na Harvarde, ale jeho výskum sa vlastne uskutočnil v Montreale. Bol na McGillovej Univerzite a mnoho rokov nahrával sedenia na video a podrobne ich skúmal, aby zistil, čo naozaj vedie k zmene. Hoci mal psychoanalytický výcvik, bol sklamaný výsledkami psychoanalýzy ako liečebnej metódy. A tak vypracoval psychoanalyticky informovanú liečbu, ktorá bola intenzívnou krátkodobou dynamickou psychoterapiou a dnes je jednou z foriem zážitkovej dynamickej terapie. A, hoci urobil veľa výskumov, nepublikoval ich. Namiesto toho vydal niekoľko kníh, ktoré obsahujú jeho teórie o technike a aj veľa prepisov jeho prípadov.

Ale jeden z jeho študentov, Alan Abbas, publikoval aj mnoho výskumov. A, samozrejme, teraz existuje, myslím, okolo 60 kontrolovaných pokusov o krátkodobú dynamickú terapiu, ktoré sú publikované. A všetky tie pokusy dokazujú, že je omnoho účinnejšia než minimálne kontrolné liečby a čakacie zoznamy. Nedávno bol v American Journal of Psychiatry článok Svartberga, kde porovnávali túto krátkodobú dynamickú psychoterapiu s kognitívnou terapiou u pacientov s poruchou osobnosti, a zistili, že krátkodobá dynamická psychoterapia navodila významnú redukciu symptómov, ale kognitívna

terapia nie. A ukázalo sa, že krátkodobá dynamická psychoterapia priniesla úžitok aj u pacientov, ktorí boli vo väčšom odpore a mali zložitejšie symptómy.

A ja myslím, že je to dôležité, pretože kognitívna terapia robí niečo veľmi užitočné v tom, že oslovuje obrany a to, ako obrany vytvárajú predkladané problémy. Ale keďže oslovuje iba túto dimenziu, ale nepracuje systematicky s úzkosťou a pocitmi, ktoré úzkosť spúšťajú, tak si myslím, že keď neprepracujeme viaceré dimenzie, budeme mať vyššie riziko recidívy.

D: OK.

JF: Napríklad, neviem, či ste videli zaujímavý článok Drewa Westena, v ktorom rozoberá výsledky kognitívnej terapie v štúdií NIMH o depresii. A zistil, že museli vyberať pacientov, ktorí trpeli iba depresiou a nijakou inou diagnózou a to vyradilo približne 50% pacientov. Z tých 50%, s ktorými mohli pracovať v kognitívnej terapii, malo 50% pacientov dobré výsledky. Ale pri kontrole o dva roky zistili 50% recidív, takže z pôvodnej skupiny mohlo byť liečených len 50% pacientov a z pôvodnej vzorky len 12% malo dobré výsledky. Zo skupiny, ktorú liečili, malo len 25% dobré výsledky. Tak si myslím, že my sa nezaujíname len o dočasné výsledky, ale aj o to, čo sa stane potom, čo sa stane pri kontrole.

D: Áno.

JF: Myslím, že každá liečba, ktorá chce mať dobré výsledky aj pri následnej kontrole, musí pracovať s viacerými dimenziami než len jednou a myslím, že si musíme veľmi vážiť zručnosti, ktoré sa môžeme naučiť od kognitívnej terapie o tom, čo sa dá robiť s dimenziou konkrétnych obrán, ale že je skutočne dôležité pracovať s dimenziami regulácie úzkosti a pomôcť pacientom s prežívaním afektu, s jeho toleranciou a tak ďalej, čo naozaj vybuduje pacientove schopnosti a v budúcnosti povedie k menším obránam.

D: OK, teraz som si všimol, že Medzinárodná asociácia experienciálnej dynamickej terapie je skutočne medzinárodná asociácia. Je tento prístup známejší a rozšírenejší v zahraničí než v USA?

JF: Používa sa v zahraničí. Nepovedal by som, že je niekde známejší. Veľa sme toho dosiahli za posledné roky, ale výcvikový program máme na washingtonskej psychiatrickej fakulte. Alan Abbas má program v Dalhousie. Existuje aj program na Kalifornskej univerzite v Los Angeles a dole v San Diegu. Ja som napojený na výcvikové programy v Londýne a Nórsku, Dánsku, Poľsku a Taliansku. Takže veľa aktivít sa deje v Európe, ľudia sa tam v tomto prístupe trénujú.

D: Povedali by ste teda, že je to na vzostupe? Myslím, že korene to má v 1920-ych rokoch.

JF: Korene to má v 1920-ych rokoch. Myslím, že to je dôležité. Ako to povedal Goethe? Ak chcete prekonať svojich otcov, musíte ovládať ich vedomosti. A myslím, že je dôležité rešpektovať skutočne dobré vedomosti minulosti, ale musíme aj integrovať. Nemôžeme len tak zahodiť to, čo bolo v minulosti dobré, ale musíme to integrovať s najaktuálnejšími vedomosťami, ktoré máme dnes.

Neurológia a biofyziologický výskum ukazujú, že Freudova idea, že existuje nevedomá motivácia, je očividne správna, ale v dôsledku výdobytkov neurológie teraz uvažujeme o nevedomej aktivácii radikálne ináč. A myslím si tiež, že ak sa integrujeme s neurológiou a biofyziológiou, musíme sa pozrieť aj na integráciu mysle, ako o nej uvažujeme v psychoanalýze alebo v kognitívnej terapii, ale aj tela – ako cítime pocity v tele. Úzkosť: ako sa úzkosť v tele znižuje? Myslím si, že v našom obore sa teraz nachádzame v bode, keď vidíme veľa oblastí, ktoré je potrebné integrovať, neurológiu, psychoanalýzu, poznatky z kognitívnej terapie, behaviorálnej terapie. Pretože musíme integrovať afekt, kogníciu a správanie. Ak robíte len jedno z toho, to nie je dosť.

D: Hej, ešte máme ďalšie krídlo terapie, o ktorom sme doteraz nehovorili, čo sú na telo orientovaní terapeuti. Myslím Alexandra Lowena a jeho nasledovníkov, bioenergetikov, ktorí cítili, že všetko má korene v tele, a tak sa snažili ísť na vec priamo cez túto modalitu.

JF: Správne, a často sa dostali do problémov, pretože nevedeli, ako posúdiť úzkosť. A samozrejme vidíme - a vidím to opakovane u ľudí, ktorí robili prácu s telom – aká je obdivuhodná ich schopnosť zamerať sa na telo, zamerať sa na pocity v tele. Ale opakujem, dostávali sa do problémov pri diagnostikovaní úzkosti. Pretože, viete, pri práci s telom sa občas stretávate s pacientmi, ktorí prežívajú zúrivosť a vidíte pacienta, ako sa trasie. A vtedy títo terapeuti predpokladajú, och, toto je úžasné; uvoľňuje sa v nich nejaký pocit. Nie, trasú sa, lebo ich sympatický nervový systém je taký aktivovaný, že v tele sa valí adrenalín a preto sa chvejú. A majú príliš vysokú úroveň úzkosti na to, aby mali nejaký úžitok z tak celostného zážitku.

Pretože na to, aby prebiehalo učenie, je potrebná určitá úroveň úzkosti, ale keď je príliš vysoká, tak sa z terapie stáva len ďalší nebezpečný zážitok. A keď je úzkosť príliš vysoká, ako vieme, hippocampus sa uzavrie a nemáte integratívnu, deklaratívnu pamäť, ale máte primitívnejšie formy pamäte, ktoré nie sú pre pacienta nápomocné.

D: Zaujímavé. No, napísali ste knihu s názvom *Psychodynamická psychoterapie: Jak dobre naslouchat* a tuším je určená terapeutom. Aké hlavné body ste chceli objasniť v tejto knihe?

JF: Chcel som objasniť ľuďom, ktorí vychádzajú z psychoanalytického alebo psychodynamického hľadiska, že sa často stáva, že keď hovoríme o počúvaní, nehovoríme vždy o tej istej veci. Ale vlastne, nech už počúvame čokoľvek v tomto čertovskom ...

David: Bzučiacom zmätku.

JF: Hej, správne, ako z Williama Jamesa. Z celej tejto úžasnej záplavy údajov, ktoré k nám letia z terapeutického sedenia, si musíme vybrať. Je toho priveľa. Takže vždy, keď počúvame, musíme si vybrať, na čo budeme a na čo nebudeme dávať pozor. A na tom nie je nič zlého, to je proste nutnosť.

Ale dôležité pre nás je, aby sme si boli vedomí, na čo sa zameriavame a na čo sa nezameriavame. A tak táto kniha ukazuje, že sú rozličné spôsoby počúvania a pomenúvania, ako napríklad konflikt – všetko, čo počúvame, sa snažíme usporiadať z hľadiska pojmov pocit, úzkosť, obrana. Na druhej strane z hľadiska analýzy prenosu vlastne nepočúvate to, čo pacient hovorí, počúvate to, čo nazývame "latentný obsah." Snažíte sa preložiť všetko, čo pacient povie, do spôsobu, ako asi v danej chvíli rozmýšľa o vás.

A tak som sa snažil dopracovať k tomu, aby terapeuti videli a uvedomili si, že počúvanie je nástroj. Existuje veľa rozličných spôsobov počúvania a je potrebné naučiť sa prehadzovať prevod, pretože nie iba jeden spôsob počúvania je optimálny u každého pacienta. Myslím, že to, bohužiaľ, platí najmä v našej oblasti - a to je taká čertovsky ťažká robota a tak neuveriteľne zložitá. Neviem, ako ďaleko ste v tejto oblasti, ale ja som ohromený. V tejto téme, v mojom obore, som si myslel, že, och, iste budem vedieť vždy odpoveď, správnu reakciu. Viete, je to ako slávne ilúzie, ktoré sa ukázali ako falošné.

D: Správne.

J: A uvedomujete si, že ľudská myseľ a jej stavy sú také zložité, že musíme mať po ruke skutočne mnoho rozličných prístupov, aby sme mohli byť optimálne pružní. Je to ako, keď bol môj otec kováč a ja som vyrastal v jeho vyhni, pretože sa predpokladalo, že raz ju prevezmem. A máte veľmi veľa rozličných nástrojov; máte veľa rozličných kladív a podobne.

Ako kováč musíte používať všetky možné nástroje, ale v psychoterapii sa často presadzuje myšlienka, že niekto nájde nástroj, ktorý funguje u jedného pacienta a potom sa rozhodnú používať ho stále. Takže budem robiť len kognitívnu terapiu alebo budem robiť len analýzu prenosu alebo toto, či tamto. A tak vstúpi do klubu kognitívnej terapie alebo do klubu analýzy prenosu a potom sa z toho stane taký malý kult, v ktorom každý zbožňuje jednu techniku. A nerozmýšľame nad tým, aké je to čudné, ale keby sme videli tesárov na výročnej konferencii nebožiecov a všetci by uctievali nebožiecke, povedali by sme, aha, tak takého remeselníka by som si nenajal.

D: Absolútne s vami súhlasím, a to je jedna z príčin, prečo rád robím túto reláciu a rozprávam sa s ľuďmi z rozličných uhlov pohľadu, pretože je to ako ten starý príbeh o slonovi a slepcoch.

JF: Presne.

D: A, naozaj, ľudské bytosti sú nesmierne zložité a neexistuje žiadny prístup, ktorý má kľúč ku všetkým zámkom.

JF: Absolútne.

D: Aspoň taký mám dojem. Teda, ak aspoň jedného alebo dvoch poslucháčov zaujalo to, čo tu počuli, predovšetkým pre odborníkov, ako by našli výcvik a ak to nie sú odborníci, ako by našli terapeuta?

JF: Sú dva spôsoby: odporúčal by som im, aby určite navštívili webstránku washingtonskej lekárskej fakulty (Washington School of Psychiatry). Môžu mi poslať e-mail, ak chcú. Môžu ísť na IEDTA.net, čo je stránka Medzinárodnej asociácie experienciálnej dynamickej terapie, takže to je IEDTA.net. máme aj obrovskú konferenciu – bude sa konať nabudúce leto v Britskej Kolumbii, na prekrásnom mieste, kde bude prednášať od nás mnoho ľudí. A pre vašich poslucháčov, možno vás bude zaujímať: na našom výcviku sa všetko nahráva na video. Keď poriadame konferenciu, nikto nemôže vystúpiť, pokiaľ neukáže videonahrávku svojej práce.

D: To je úžasné.

JF: Máme časopis. Volá sa *Ad Hoc Bulletin of Short-Term Dynamic Therapy*. Neprijmú do neho žiadny článok, ak tam nie je doslovný prepis prípadu spolu s analýzou toho, čo robíte.

D: To je úžasné. Teda, povedali ste, že vám ľudia môžu mailovať. Môžete nám prezradiť svoju e-mailovú adresu?

JF: Hej, to je v pohode, to je v pohode. To nie je problém.

D: Aká je?

JF: Je to jfrederickson@verizon.net.

D: OK, paráda. Jon, vypršal nám čas. Skutočne vám chcem poďakovať za to, že ste sa s nami tak veľkodušne podelili o svoje skúsenosti a že ste dnes boli mojím hosťom v relácii múdre poradenstvo.

JF: Ďakujem. Bolo mi naozaj potešením. Je to veľká zábava.

D: Dúfam, že ste mali z tohto rozhovoru s Jonom Fredericksonom úžitok ako ja. Ako ste počuli z mojich slov, jeho znalosti z výskumu na mňa urobili nesmierny dojem. Som udivený, že niekto, kto je predovšetkým psychoterapeut, má také aktuálne poznatky o mozgu. Je dobré vidieť klinickú teóriu a prax integrovanú s aktuálnymi poznatkami neurológie. Myslím, že Freud by bol potešený tým, že niektoré jeho základné pojmy sú stále živé a zhodujú sa s najnovšími vedeckými objavmi. Napokon, aj on bol pôvodne neurológ.

A keď hovoríme o Freudovi, možno vás bude zaujímať email, ktorý mi Jon poslal hneď po skončení nášho rozhovoru. Okrem iného píše: "Zaujímali ste sa o nesprávne preklady Freuda. Páčila by sa vám kniha Bruna Bettelheima *Freud a duša človeka*, kde ukazuje, ako sa Freudove myšlienky nesprávne interpretovali v Stracheyho prekladoch." Myslím, že niektorí z vás, milí poslucháči, by ste si radi pozreli tú Bettelheimovu knihu. A ak by ste sa ešte chceli dozvedieť niečo viac o experienciálnej dynamickej psychoterapii, tá webstránka je IEDTA.net, čo je skratka Medzinárodnej asociácie experienciálnej dynamickej terapie (International Experiential Dynamic Therapy Association).

Príbeh o počúvaní

Malá Momo vedela načúvať, tak ako nikto iný. Momo vedela tak načúvať, že hlúpych ľuďom prichádzali odrazu na um múdre myšlienky. Nie hádam preto, že by bola povedala alebo sa opýtala na niečo, čo tých druhých priviedlo na také myšlienky, nie, iba tam sedela a jednoducho načúvala - s najväčšou pozornosťou a účasťou. pozerala pritom na človeka veľkými tmavými očami a on cítil, ako sa mu náhle vynárajú myšlienky, o

ktorých ani netušil, že v ňom driemu. Vedela tak načúvať, že bezradní a nerozhodní ľudia odrazu vedeli presne, čo chcú. A nesmelí sa náhle cítili slobodní a odvážni. A nešťastní a utláčaní si začali dôverovať a rozveselili sa. Keď si niekto myslel, že jeho život je celkom pochybný a bezvýznamný a on sám je iba jeden z miliónov, človek, na ktorom vôbec nezáleží a koho možno tak chytro vymeniť ako rozbitý džbán - ak sa ten človek vybral a porozprával to všetko malej Momo, z tajuplných príčin mu bolo ešte počas rozprávania jasné, že sa zásadne mýli, že taký, presne taký človek ako on sa vyskytuje medzi všetkými ľuďmi iba jeden jediný a že je preto svojím spôsobom pre tento svet dôležitý. Tak vedela Momo načúvať.

Akcie a podujatia 😊 na marec a apríl 2010

Práca s emóciami v poradenskom procese

Miesto a termín: Bratislava, 26. - 28. marca

Na konci workshopu by mali účastníci poznať a mať vyskúšané:

- Ako nám pomáhajú emócie pri vedení poradenského rozhovoru?
- Ako byť v kontakte so sebou aj s druhým?
- Ako pracovať s ľuďmi, ktorí emócie nevyužívajú?
- Ako zvládať emočne vypäté situácie v poradenstve?

Víkendový workshop "Práca s emóciami v poradenskom procese" ponúka priestor pre nácvik zručností, ktoré nám pomáhajú efektívne pracovať pri identifikovaní emočného prežívania, jeho explorácii, aj pri neutralizácii silných emócií.

Zručnosti poradenskej práce s deťmi a adolescentmi

Termín konania: 16. – 18. apríla 2010, Bratislava

Zámerom workshopu je predstaviť a precvičiť základné zručnosti vedenia pomáhajúceho rozhovoru s dieťaťom a adolescentom

Ciele:

Na konci workshopu by mali účastníci:

- vedieť viesť rozhovor s dieťaťom a adolescentom spôsobom, ktorý identifikuje jeho zdroje, možnosti a zároveň aj intrapsychické, alebo interpersonálne konflikty, ktoré obmedzujú dieťa, adolescenta, alebo ich rodiny, či iné systémy
- vedieť počas rozhovoru s deťmi a adolescentmi uzatvárať kontrakt, budovať terapeutický vzťah a byť zameraný na možnosti a alternatívy vo vnímaní, prežívaní a konaní klientov
- vedieť manažovať terapeutický proces vo vzťahu k rodičom klienta
- viesť používať špecifický jazyk podľa úrovne abstrakcie, používať niektoré kreatívne techniky, ktoré sprístupňujú klientov životný svet a primerane zvládať svoje protiprenosové impulzy.

Cena workshopu:

69,- Eur (59,- Eur pre účastníkov niektorého z našich predošlých workshopov)

Adresa miesta konania:

Bratislava – Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie Hubeného
ul. 25 831 53 Bratislava 3

Prihlášky a bližšie informácie na hambalek@coachingplus.org,
alebo na 0905323201