



Pár slov na úvod

Veľkú noc považujem za nádherný sviatok. Najväčší. Za sviatok zrkadla našich hriechov, našej až príliš násilnej ľudskosti, našej pýchy, či zla a zároveň sviatok, v ktorom prežívame všetky naše možnosti, možnosti toho úžasného, božského v nás. Veľká noc tak môže byť predovšetkým sviatkom našej úcty a pokory, našej lásky k ľuďom a svetu, ktorú nemôžeme mať, no môžeme ňou byť. Toto poznanie nám sprostredkoval Kristus a jeho príbeh je tak aj našim príbehom. Nech už sme, či nie sme kresťania. Tento príbeh sa odohráva v našich dušiach, či ich už voláme psyché, self, alebo jednoducho myseľ. Tento príbeh sa odohráva aj veľmi konkrétnym spôsobom v našich vzťahoch, na

pracoviskách a najmä v rodinách. Aj tento newsletter bude plný príbehov. Iste, nie takých veľkolepých, skôr odborne zameraných. Nájdete v ňom články o poradenskej, či terapeutickej práci so systémom, rozovor s nestorom integratívnej psychoterapie Paulom Wachtelom, širší text o individuálnej dramaterapii, čo je pre mňa zaujímavý a objavný koncept, odkazy na knihy a weby, ktoré odporúčame a mnoho iného z našej kuchyne. Želáme vám nádherné, snád' už jarné dni.

„Väzeň, ktorý stratil vieru vo svoju budúcnosť, bol odsúdený na zánik.“ Viktor E. Frankl

Od párového vzťahu k systému

Od dyády k triáde, alebo ďalej za čísla, či prvky. Napokon mnohých rodinných terapeutov trojuholníky fascinujú. A viete koľko trojuholníkov má päťčlenná rodina? Koľko trojuholníkov má sedemčlenný pracovný tím? Nechcem sa v tomto texte púšťať do teórie rodinnej terapie a spomenutú teóriu o trojuholníkoch, ak máte záujem, si iste pozriete inde. Napokon, ktorú rodinnú terapiu by som vybral? Štruktúrálnu, či strategickú (úplne odlišné koncepty)? Systemickú (ktorú školu si chcete z tých dvadsiatich vybrať)? Rodovo a inak citlivú? Satirovskú (ktorá integruje a integruje a keď náhodou zistia, že nezintegrovali, zaintegrujú)? No proste tento text nemá za cieľ oprieť sa o jednu teóriu, nasadiť jeden klobúk pre porozumenie a poznanie. Chceme ním popísať skúsenosti s prácou so širšími systémami a podporiť tých z vás, ktorí sa neboja byť ako pomáhajúci s viacerými ľuďmi, ktorí majú odlišný uhol pohľadu na spoločnú vec v jednej miestnosti. A že zákonite majú odlišný uhol je jasné, aj keď sú z jedných génov, mémov, tímov...- inak by neboli jedineční[©], že? Chceme podporiť tých z vás, ktorí chcú hľadať zákonitosti tohto bytia spolu - spolubytia s inými. A možno ešte viac. Chceme podporiť tých, ktorí chcú ovplyvňovať procesy spolupráce tým smerom, aby pomohli vytvárať prepojenia a porozumenie medzi ľuďmi navzájom. Nemalá úloha na krátky text. Ak teda chcete byť rodinní terapeuti, chod'te do výcviku. Ak sa chcete dozvedieť o tom, ako komunikovať a byť (aspoň na chvíľu) súčasťou systému, ktorý môžete ovplyvňovať (myslím, že slovo transformácia, ktoré ponúkajú idealisti je naozaj ideálne, no ako každý ideál nemožné), čítajte nasledujúce riadky.

Práca so vzťahom

Ak príde klient na stretnutie s vami a referuje vám o svojom probléme, môžete si pomyslieť, šup, tomu to patrí pilulka, dáme mu antidepresíva, zmeníme chémiu mozgu, bude mu lepšie. Keďže je poslušný (už tu máme psychiku - je poslušný), lieky berie a polepší sa mu. Možno naňho máte náhodou čas a venujete sa jeho haluškám - čo cíti, čo si myslí, čo potrebuje,

oidipálnemu konfliktu, dezorganizovanej vzťahovej väzbe, alebo skrytému potenciálu a zdrojom, ktoré môže využiť - každý sa mu venujete podľa svojho teoretického (aspoň implicitného) presvedčenia o človeku a jeho trápení. Na druhej strane môžete vnímať to, čo prezentuje, ako súčasť svojej vzťahovej dynamiky s človekom, s ktorým je v symbiotickom vzťahu a následne tak sústreďujete pozornosť na tento vzťah. Napríklad, ak pracujete s dieťaťom so školskými problémami už to nie je iba ADHD, už sa iba nesnažíte redukovat' jeho symptóm, alebo transformovat' prežívanie, alebo prasto hľadať možnosti ako by mohlo byť šťastné, už pracujete s dyádou učiteľ - dieťa. Spolu. Súčasne. Kolegu, ktorý nevie delegovať, nielenže podporujete, aby to behaviorálne zvládol, alebo aby porozumel svojej nedôvere, či strachu delegovať, alebo aby našiel dôveru a istotu v manažérskej role, ale pracujete s dyádou kolega - jeho podriadený. Odrazu meníte uhol pohľadu z jednotlivca na vzťah. Odrazu, ak zmeníte paradigmu (uhol pohľadu po slovensky), vidíte „problém“ dieťaťa (v poradenstve), či kolegu (pri koučovaní) ako súčasť ich vzťahových dynamík s niekým, kto je pre nich dôležitý. O tom sme písali minulý mesiac, teraz je tu iba opakovanie. Ak sa rozhodnete byť zameraný na vzťah, pri práci vytvárate fyzicky trojicu - vy a vaši dvaja klienti vo vzťahu a zároveň vytvárate ďalší kontrakt - kontrakt medzi vami a ich vzťahom. Klientom je vzťah. Kladiete si otázku aký je to vzťah, aká je jeho kvalita a čo za prepojenie, čo za symbiózu vedie týchto ľudí, že v špecifických a veľmi konkrétnych vzťahoch (dieťa s učiteľom, dieťa s rodičom, kolega s kolegom, podriadený so šéfom) ne/dokážu byť šťastní, alebo úspešní. Problém nie je v jednom, či druhom, problém je „medzi“, uprostred. Frustrácia oboch sa maskuje rôznymi obrannými mechanizmami, v ktorých vychádzajú ako tí dobrí a nie tí, čo fičia na projekciách. Kto je vinník? Kde to začalo? Ja som to nezačal, počujete. Má zmysel hľadať pravdu, keď má každý tú svoju? Nechcú ma, „kričí“ dieťa. Nepočúva ma a nič sa s ním nedá, „kričí“ učiteľ. Ak aj ako poradcovia zvýhodníme vo vzťahu dieťa - ved' má or-



ganické poškodenie a podporíme tak vo vzťahu jeho stranu, nepomôže mu to, keďže to, s čím prichádza, nemusí byť vôbec téma mozgu, či psychiky, ale primárna téma dynamiky vzťahu učiteľa a žiaka. Ak zvýhodníme šéfa, alebo podriadeného, nepomôžeme ani jednému z nich. Minule sme písali o párovej dynamike v intímnych vzťahoch, ale párovú dynamiku má aj vzťah žiak - matematikár, šéf a podriadený. Nuž, ak sledujeme paradigmu vzťahu, (indikačné kritériá popíšeme inokedy), už nevidíme problém „v“, ale cirkulujúci „medzi“. Všimla si to už v 50. rokoch známa sociálna pracovníčka Virginia S. a rozšírila svoj koncept práce s jednotlivcami o koncept práce so vzťahmi.

Širšie vzťahy v systéme a naše presvedčenia

Po tejto vzťahovej odbočke sa vrátíme k meritu nášho textu a tým je rozšírenie pohľadu zo vzťahovej dyády na systém ako celok. Možno si viete predstaviť, že organizačná kultúra pracoviska nedovoľuje delegovať, keďže ak by manažér delegoval, bol by odsúdený a vysmiaty, alebo spochybnený svojimi nadriadenými (napríklad preto, že dôveruje svojim kolegom, alebo že chce, aby sa učili nové veci, alebo že je jeho hodnota záujem o podriadených apod.). Možno si viete predstaviť, že delegovať by znamenalo, že iní kolegovia by závideli tomu, komu je delegované a šéf nechce kazit' (má strach) dobrú partu so zabehanými vzorcami, ktorá je vlastne partou, ktorej kultúra a normy robia šéfa šéfom. Možno si viete predstaviť, že čím je dieťa okato neposlušnejšie, tým menej času má otec na plecky so sekretárkou, keďže rodičovská dyáda musí často „zasadať“ a následne plniť svoju výchovnú funkciu - otec aj matka sú spolu a riešia „pokoje“ v rodine. Možno si viete predstaviť, že ak som odmietaný, ak som čierna ovca v skupine, tak pomáham spolužiakom nájsť si niečo spoločné, zomknúť sa proti mne a tým, že ma šikanujú, ich chránim pred vzájomnými odlišnosťami a konfliktami? A viete si predstaviť, že ak by ste sa ako učiteľ postavili za „práva“ a naozajstnú integráciu dieťaťa s ADHD, boli by ste v zborovni veľmi neoblíbený? V týchto príkladoch už nejde iba o párový vzťah a jeho dynamiku. Tu už ide o dynamiku trojuholníkov, subsystémov, celkov a ich kultúr (postojov, presvedčení, pocitov apod. - áno, napríklad aj v rodine, či tíme je istý druh spoločnej emocionality, ktorá je vedomá, či nevedomá). Ako pomáhajúci sa za istých okolností môžeme začať zaoberať, ani nie jednotlivcom, ani nie dyádami a ich vzťahom, ale pozornosť upriamime na triády, subsystémy a ich prepojenia s celkom. Pracujeme tak s pracovnými tímami, s rodinou, výchovnou skupinou... Ak chceme rozšíriť našu pozornosť o širší systém, zvolíme si teóriu, hypotetický uhol pohľadu, ktorý pomáha pomáhajúcim porozumieť. Pomáha to nájsť si istotu v neistote, v komplexnosti všetkých štruktúr. Viete, ak sa rozhodnete pracovať s celkom, je fajn poznať zákonitosti celkov - rodín, či skupín. Pomáhajú napríklad Bionove základné predpoklady o skupinách, Levinovej aj iných štádiá vývinu bytia v skupine a skupiny ako celku, štádiá vývinu rodiny a krízy z nich vyplývajúce, témy moci, štruktúry, koalícií a hraníc u Minuchina, patologické interakčné hry

nielen u Bernea, teórie homeostázy, dysfunkčných cyklov, zapletenia atď., atď. Obor rodinná terapia má šesťdesiatročnú históriu a mrte teórií. Obor práca so skupinovú dynamikou ešte o štyridsať rokov viac a ešte o čosi viac teórií.

U nás, v Coachingplus, to vyzerá tak, že máme „filozofické“ presvedčenia, napr.:

- každý človek v akomkoľvek systéme má univerzálne potreby (priateľstvo, bezpečie, akceptácia, zmysel, seberealizácia, sloboda...),
- naše konanie v akomkoľvek systéme je mnohokrát motivované nevedomými, respektíve nevedomovanými túžbami, potrebami, impulzmi, ktorých významy sú nám skryté „pod povrchom viditeľného“,
- systém a jeho subsystémy (rodinný, pracovný, partnerský, rodičovský...) sú vždy viac ako len suma častí, čo sa prejavuje tým, že „žijú“ ako keby vlastným životom, majú vlastný zmysel, potreby, ciele a aj symptómy,
- ak nie sú potreby systémov v súlade s potrebami jednotlivých prvkov systému, vytvárajú sa napätia v podobe interpersonálnych a intrapsychických konfliktov a systémových symptómov,
- vedomé, aj nevedomé deje sú vzájomne previazané a podmienené - neexistuje iba lineárna kauzalita „z A vyplýva B“, v systémoch je prítomná cirkulárna a rekurzívna kauzalita „z A vyplýva B, B však súbežne vplyva na A, aj na C a C ovplyvňuje A, ako aj B, ktoré na to reagujú“,
- systémy, ako aj jednotlivci si vytvárajú významy a vzájomne ich v komunikačných (vedomých aj nevedomých) procesoch koordinujú.

Z týchto filozofických presvedčení potom vyplýva naša prax, ktorá integruje individuálnu paradigmu - áno, zaoberáme sa vnímaním a prežívaním ľudí, podporujeme jednotlivcov (podľa nás to inak nejde), no zároveň skúmame prepojenia (dynamiku párových vzťahov v systéme) a dynamiku naplňania potrieb v sub/systémoch, ako celku.

Ako to v praxi robíme?

Čo to v praxi znamená? Keď sme s ľuďmi, záleží nám na tom, aby s nami mohli byť. Ideálne sami sebou. V kontakte ich prijímame bez podmienok (nemáme nárok na rodičov, ani na manažérov, ani na deti, ani na podriadených, s ktorými pracujeme), nepreferujeme ideál - ideál je to, čo sa vytvorí komunikáciou v interakcii, nesúdime a nehodnotíme, čo je zdravé a čo nie. Toto presvedčenie máme, pretože rešpektujeme, že to, čo je, praxou je a nezmení sa to bez toho, aby bol akceptovaný zmysel a funkcia, ktorú v jednotlivcovi, či systéme táto dysfunkcia nesie. Aj „patológia“, ktorá je prvým okom viditeľná, môže byť cenná, pretože má zmysel, ktorý je potrebné objaviť. Kontakt vytvárame empatickým porozumením a rešpektom k významom, pocitom a potrebám, ktoré majú či už jednotlivci, alebo vzťahy, ale aj sub/systémy. Aj rodičovský, aj topácky subsystém vo fabrike žije vlastné pocity, má legitímne potreby, významy, históriu, normy, nepísané pravidlá, jedinečnú



kultúru atď'. Vzťahy a systémy žijú svoj ako keby samostatný život a my to rešpektujeme, ba čo viac, sme naň s úctou zvedaví. Zároveň sa zaoberáme želanou budúcnosťou jednotlivcov, vzťahov a širších celkov a v prípade, že to štádium zmeny umožňuje aj cieľmi a možnosťami zmeny - opäť u všetkých subsystémov celku. Ciele tak môže mať jednotlivec, no aj vzťah, alebo rodina, či pracovný tím. V komunikácii nadväzujeme bytostný kontakt so všetkými členmi systému jednotlivco, primárne sa zaujímate o človeka a nielen o jeho problém (to máme od Insoo Kim Bergovej, ale aj od Satirovej) a aktívne vedieme rozhovor. To znamená, že pri práci s rodinou nie sme neindirektívni, ale procesovo-direktívni - neriadime obsah, o čom sa máme rozprávať, ale štruktúrujeme vzájomný proces interakcií a porozumenia, aby vzájomné výmeny členov systému neprerástli do deštruktívneho konfliktu, v ktorom by sa recyklovali staré zranenia. Ako sme spomenuli, myslíme si, že je nutné potvrdiť subjektívne vnímanie každého človeka v systéme, jeho legitímne ľudské potreby, pocity a jeho videnie sveta. Rozhovor vedíme, ak nám to aktuálna úroveň konfliktu v systéme umožní, so všetkými členmi. Podľa deštruktivity konfliktu a cieľov práce spoločne, alebo jednotlivco. Nie sme neutrálni, straníme všetkým, keďže vnímate ich utrpenie. Ak netrpia (prvý zákon budhizmu nemusí platiť pre každého), o to viac vnímate a rešpektujeme zisky z daného statu quo, zisky, ktoré vytvára problém, symptóm, či identifikovaný klient. Za istých okolností je naozaj možné byť súčasne so všetkými, ako som spomenul, aj v jednej miestnosti. Vtedy, podľa možností situácie, využívame:

- Facilitujúce, reflexívne intervencie, ktoré sledujú rezonanciu pocitov, významov, presvedčení a potrieb, (ak sú ľudia schopní sa spolu rozprávať naozaj stačí iba facilitovať - ak je konflikt deštruktívny „prekladáme“ počuté a snažíme sa riadiť komunikáciu a sprostredkovať emocionálny i obsahový aspekt deštruktívnej komunikácie neobviňujúcim a zrozumiteľným spôsobom).
- Validizujúce a kontajnujúce intervencie a intervencie rozširujúce prežívaný rámec skúseností klientov. Aj keď si myslíme, že syténie ega zvonku, napr. oceňovanie alebo prerámcovanie sú veľmi „tricky“ intervencie, môžu byť nápomocné, najmä ak sedia k momentálnemu mentálnemu a vzťahovému rámcu klientov. Validizačné intervencie zároveň deeskalujú negatívne nánosy a konotácie, ktoré si klienti priniesli vo svojich „hlavách“ do našej miestnosti.
- Exploračné intervencie, ktoré sprístupňujú pozitívne aspekty jednotlivcov a ich prepojení, vlastné zdroje systému aj externé možnosti. Občas kladieme otázky. Nie ako na výsluchu - otázka má sledovať stopu, kde je klient, nie pomáhajúci. Občas s klientmi využívame všetky zážitkové techniky, ktoré poznáme a podporujú rozšírenie skúseností. Ešte častejšie sme však trpezliví, keďže veríme, že klienti sú, v kontexte vnímaného bezpečia a blízkosti, schopní formulovať čo chcú a potrebujú bez našich návodov a posúvania.

Všetky tri typy intervencií nám pomáhajú sprevádzať jednotlivcov, vzťahy a sub/systémy. Ako sme spomenuli, sprevádzanie nie je riadené našim ideálom, ani vonkajšou normou - tu sme viac postmoderní ako hejlingerovskí, haleyovskí, ackermanovskí, či minuchinovskí. To, čo je pre nás na ceste sprevádzania kompasom, sú ľudia a ich túžby, pocity a potreby. Túžby, pocity a potreby vyvstávajú z konceptu vzťahovej väzby, pretože cieľom našej práce nie je izolovaný sebestačný jednotlivec, ale človek primerane regulujúci zmysluplné, dôverné, intímne (alebo i pracovné) vzťahy. Ak už by malo byť niečo cieľom, alebo ideálom, je ním medziľudské porozumenie a blízkosť.

Podobne ako na emócie zameraní pároví a rodinní terapeuti aj my postupujeme od vytvorenia terapeutickej aliancie, k vytvoreniu bezpečia a následne špecifického kontraktu jednotlivco s členmi systému, no aj kontraktu so „vzťahom“, alebo „celkom“. To prakticky robíme všemožnými spôsobmi, ktoré potvrdzujú prežívanie a legitimizujú fundamentálne potreby všetkých členov systému, potreby vzťahov a celku. Časom sa snažíme o deeskaláciu negatívnych interakčných vzorcov a o zážitkové sprostredkovanie týchto aktuálnych negatívnych interakčných vzorcov, ktoré sú v systéme zacyklené. Táto práca je vždy zameraná na emócie. Po tom, čo sú uchopené, pomenované a uznané zacyklené negatívne aj pozitívne interakčné vzorce + negatívne aj pozitívne emocionálne vzorce v systéme, podporujeme reštrukturalizáciu interakcií vyjadrením primárnych emócií a ich prepojením z legitímnyimi potrebami. Až finálna práca na reštrukturalizácii je spojená s ďalšími kontraktmi, a síce dohodami o cieľoch pre jednotlivcov, vzťahy a systém, s konkrétnou kognitívno-behaviorálnou zmenou a jej kotvením. Až keď je človek, vzťah a systém pripravený, nastal priestor pre učenie sa novému, pre nové konanie.

Štádiá zmeny a pomáhajúci

Súčasne s interakčným pohľadom a vzťahovou prácou rešpektujeme jednotlivé štádiá zmeny, ktoré nám umožňujú lepšie chápať obrany a odpor pred individuálnou, interakčnou a/alebo systémovou premenou. Práca, či komunikácia so vzťahom, alebo väčším celkom je možná iba vtedy, ak konkrétni ľudia, ktorí ho tvoria, deklarovali, že oň majú záujem. No ani to ešte nestačí na úspešné zahrnutie členov systému do komunikácie. Nie každý totiž chce rovnako participovať. Nie každý totiž chce to isté. Nie každý je rovnako motivovaný. Ak členovia systému nie sú v rovnakom štádiu zmeny (prekontemplácia, kontemplácia, príprava...), má to dopad na dyadické vzťahy v systéme aj na systém ako celok. Štádium zmeny musí byť reflektované a rešpektované, dokonca, nielen pomáhajúcim, ale aj členmi systému navzájom. REŠPEKTOVANÉ neznamená, že s ním musia súhlasiť, ale akceptovať a prežiť, či vyjadriť pocity spojené s akceptáciou (napr. aj smútok, sklamanie, túžbu po inom...). Až skutočná a vzájomná akceptácia pocitov a potrieb ľudí (v rodinách, tímoch apod.) sa tak stáva východiskom pre následnú transformáciu. Toto je dosť riskantné, keďže tento predpoklad stojí na úva-



he, že až keď my, pomáhajúci akceptujeme potrebu slobody manželky a napríklad aj jej váhanie v štádiu kontemplácie, ba čo viac, až keď manžel akceptuje potrebu slobody manželky a jej váhanie a iné pocity s touto fázou zmeny spojené, až vtedy je možné slobodné rozhodnutie manželky pre vzťah, alebo inú alternatívu. Procesy neurýchľujeme, pomáhame im dozrievať. Je pochopiteľné, že demotivovaní členovia systému sa bránia a frustrujú tak úsilie iných členov. Napr. dieťa je už pripravené na zmenu - aj keď potrebuje podporu pomáhajúceho - rodič v možnosti zmeny ešte neverí, alebo si vlastnú zmenu nevie predstaviť (napriek tomu, že kontakt s nami inicioval) - dieťa je frustrované a musíme mu dodať oporu - pričom je dôležité „nestratiť“ jednostranným stratením dieťaťu rodiča. Z tohto dôvodu je fajn nebyť sám, jediným pomáhajúcim, ale pracovať v dyáde, či s pomocou reflexného tímu. Každopádne je významné a užitočné rešpektovať tempo zmeny každého a neustále dodávať podporu a nádej každému.

Úlohou pomáhajúceho je nestratiť sa

Vidíte, predsa len píšem o ideáloch. Čo všetko je potrebné, čo všetko treba[©] k tomu, aby sme sa k nim približovali... Myslím si, že pre pomáhajúceho je fajn byť v pohode, cítiť sa s druhými dobre, cítiť sa dobre so sebou samým, nestratiť sa vo svojich haluškách. Áno, nestretávame sa s reálnymi systémami (kritika z pozícií konštruktivismu), či reálnymi rodinami. Naše vnímanie a chápanie spolukonstruuje to, čo v pomáhajúcej situácii je. Tu sa však od systémov musím vrátiť k ľuďom. Akokoľvek je naša práca zameraná na vzťahy, či systémy, vždy sme s ľuďmi. Vždy sme ľuďmi s ľuďmi. Telesne, duševne, niekedy duchovne. Tu a teraz. Fenomenologicky. Preto ten dôraz na to, aby sme boli prítomní a ako som spomenul, v pohode. Lepšie tak odlišíme naše vlastné nerefektované prežívanie, ktoré kontaminuje vzťah s klientmi. Lepšie tak vnímame jednotlivcov, ich vzťahy a ich prepojenia v tom, čo nazývame systém. Želajme si veľa šťastia a držme si palce.

„Prečo nevidíme, že keď krvácame, tak krvácame rovnako.“ Kapela Muse v Map of the Problematique



Paul L. Wachtel

Rozhovor s Paulom L. Wachtelom nielen o integrácii v psychoterapii

Paul L. Wachtel, PhD, je mimoriadnym profesorom doktorandského štúdia klinickej psychológie na City College a City University v New Yorku a autorom knihy *Therapeutic Communication: What to Say When (Terapeutická komunikácia; čo, kedy povedať)*. Predstavuje popredný hlas integratívnych tendencií v humanistických vedách a podieľal sa na založení Spoločnosti pre skúmanie psychoterapeutickej integrácie (Society for the Exploration of Psychotherapy Integration). Dr. Wachtel dostal cenu Hansa H. Struppa za publikácie, vyučovanie a výskum v oblasti psychoanalýzy.

Rozhovor vedie dr. Ruth Wetherfordová, psychologička zo San Francisca, ktorá už 30 rokov pôsobí ako psychoterapeutka a pedagogička. Špecializuje sa na rodinnú terapiu, riadenú imagináciu a EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

RUTH WETHERFORDOVÁ (RW): Popri funkcii mimoriadneho profesora na City University v New Yorku ste počas svojej kariéry získali mnoho pôct a cien, okrem iného v roku 2010 aj cenu Hansa Struppa za publikácie, vyučovanie a výskum v oblasti psychoanalýzy. Predstavujú vás ako popredný hlas v kontexte integratívneho úsilia v oblasti duševného zdravia. Čo to znamená?

PAUL WACHTEL (PW): Myslím, že ma takto začali označovať už pred veľmi mnohými rokmi. Už dlho sa mi zdá, že psychoterapeuti sa správajú ako bojujúce etnické skupiny. Vytvárajú stereotypy z tých druhých. Okato sa držia svojho jazyka a robia si posmech z jazyka iných kolegov. Schádzajú sa na akoby kmeňových zhromaždeniach a nevidia hodnotu v iných orientá-

ciách. Tak som sa začal zaujímať nielen o to, čo sa nazýva spoločné faktory procesov zmeny, ktoré sú spoločné v mnohých orientáciách - ale aj o rozdiely. A následne aj o to, ako môžeme spojiť to, čo je podobné a čo odlišné a vytvoriť tak komplexnejší prístup k teórii a k terapii.

RW: Čo chcete, aby bolo vaším posolstvom, alebo vaším dedičstvom?

PW: Dôležité je vymaniť sa z etnických šarvátok a namiesto toho premýšľať o tom, čo má pre ľudí naozaj hodnotu. Pôvodne mám psychoanalytický výcvik a potom som sa začal zaujímať o behaviorálnu terapiu, následne o kognitívno-behaviorálnu terapiu a napokon aj o rodinné systémy a na emócie zamerané prístupy. Jedna z vecí, ktoré som sa naučil z behaviorálneho a kognitívno-behaviorálneho konca a ktorá hlboko ovplyvnila každý okamih, keď si myslím, že pracujem psychoanalyticky, je absolútne dôležitá paradigma expozície. Zmenu vyvoláva najmä zážitok opakovanej konfrontácie a úplnej, emocionálnej expozície tým aspektom nášho života, od ktorých sme sa v strachu alebo pocitoch viny, či hanby odvrátili. Niekedy to môžu byť vonkajšie podnety ako napríklad objekt fobie, ale veľmi často sú to naše vlastné myšlienky a pocity a prežívanie seba. Od kognitívno-behaviorálnych terapeutov som sa naučil - a nezabúdam na to na sedeniach ani na chvílku - že nestačí len pomenovať, interpretovať a onálepkovať to. Musíte to prežiť. A to je miesto, kde sa môže stretnúť kognitívno-behaviorálny a psychodynamický prístup a vzniknúť niečo silné a dôležité.



rw: To o čom, hovoríte, myslím, odráža to, na čom pracuje Dan Wile vo svojej spolupracujúcej párovej terapii, keď hovorí, že je dôležité, aby terapeut neustále sledoval svoje vnútorné myšlienky, pocity a impulzy voči klientom alebo pacientom, ktorých nejakým spôsobom vníma ako výzvu a ktorí ho iritujú - aby sme neustále reflektovali a sledovali, čo nás uráža, či znepokojuje a objavovali, čo z toho môže byť legitímne alebo oprávnené. Pýtame sa, ako tomu, čo sa deje, môžeme porozumieť z klientovho uhla pohľadu? Zdá sa, že to je akási inherentná schopnosť terapeuta vidieť veci z uhla pohľadu iného človeka.

PW: Myslím, že prvoradou úlohou psychoterapeuta je rozumieť, ako vyzerá svet ľudí, s ktorými pracuje. To je, mimochodom, ďalší zaujímavý bod konvergencie vo sfére psychoterapie, čisto etnické vody sú menej založené na tom, čo je človeku zjavné, ako by mali byť. Obzvlášť v kognitívnej terapii padajú psychoterapeuti do takých istých omylov ako psychoanalytici, ktorí si mysleli, že stačí, keď poviete správne slová a pomenujete veci a privediete tak ľudí k tomu, aby správne mysleli, alebo urobili svoju osobnú prácu. Klientove myšlienky a pocity často považujú za iracionálne a mylné, čo je presný opak toho, čo ste teraz povedali. Ale aj v KBT prišiel v nedávnych rokoch trend označený ako tretia vlna, ktorý zahŕňa dialekticko-behaviorálnu terapiu - Marsha Linehanovej a jej kolegov - a terapiu akceptáciou a záväzkom - Stevena Hayes a jeho kolegov. Pre obidve tieto školy sú dôležité dve veci, ktoré tvoria potenciálnu konvergenciu s psychodynamickou a experienciálnou terapiou: dôraz na akceptovanie klientovho prežívania a rešpekt voči emóciám, ktoré boli 20 alebo 25 rokov z KBT väčšinou vylúčené. Keď som sa začal zaujímať o behaviorálnu terapiu, zaujímala ma nie preto, že bola behaviorálna, ale takmer z úplne opačného dôvodu - že bola vlastne veľmi zážitková. Namiesto púheho rozprávania o tom, čoho sa bojíte, išli ste reálne do toho. Počúval som, čo klienti hovoria a čo cítia, keď sú s tým konfrontovaní. Tento experienciálny prvok bol veľmi dôležitý. Od raných behaviorálnych terapeutov som sa naučil ohromne veľa. Potom som bol zaskočený, keď som videl nahrávky tých istých ľudí, od ktorých som sa toľko naučil, keď začali podliehať racionalistickému prístupu kognitívnej terapie. Odrazu sa snažili vyhovárať ľuďom ich pocity, snažili sa im povedať: „Ak budete správne rozmýšľať, nebudete smutní. Ak budete správne rozmýšľať, nemusíte sa hnevať.“ Dialekticko-behaviorálni terapeuti a terapeuti pracujúci prístupom terapie akceptácie a záväzku namiesto toho, aby sa snažili ľuďom vyhovoriť ich pocity, priamo sa nimi zaoberajú. Validizujú ich. Akceptujú ich. Vynášajú ich na povrch podobne ako dobrá zážitková alebo psychoanalytická terapia. A to sa spája so záujmom o podporu zmeny. Je v tom zdanlivý paradox, ale ja si myslím, že to dobre vystihuje termín Marsha Linehanovej „dialektický“. Je to mimochodom termín, ktorý používa aj vzťahový psychoanalytik Irwin Hoffman. Je to napätie medzi akceptovaním a zmenou, medzi dodržiavaním protokolu a odchýlkami od protokolu. Hoffman tomu hovorí

ist' podľa knihy a odhodit' knihu. Tak pracujeme najefektívnejšie.

rw: Jedno z vašich najdôležitejších posolstiev od vašich prvotín až po aktuálne nové vydanie *Terapeutické komunikácie: vedieť, čo kedy povedať* sa týka nášho mylného predpokladu, že ak správne porozumieme človeku, ak budeme mať správny náhľad na jeho psychodynamiku, budeme automaticky hovoriť to, čo chceme povedať a to bude účinné v dialektike medzi akceptáciou a zmenou, ktorú sme spomínali. Porozprávajte mi viac o tom, ako chcete terapeutov zoznámiť s týmto mylným predpokladom, a s tým, čo s ním urobiť.

PW: Význam toho, o čom sa rozprávame, som si uvedomil takmer náhodou a naučili ma to neúmyselne, na jednej strane moji supervízori a na druhej moji študenti. Bolo to silné a objavné poznanie. Moji supervízori ma to učili jeho absenciou. Inými slovami, začal som si uvedomovať, že kladením otázok ako: „Čo by som mal povedať?“ mi otvorili možnosť byť plytkým, či povrchným a doslovným. Posolstvo, ktoré som od nich často vnímal, bolo presne také, ako hovoríte: „Kolega, ak tomu rozumiete, budete vedieť, čo máte povedať.“ Tak som na chvíľku cítil: „No, možno som hlúpy, keď neviem. Ale ja si myslím, že rozumiem psychodynamike dosť dobre a napokon vidím dynamiku pacientov takým istým spôsobom, ako by ju chápali aj oni.“ A napriek tomu som si niekedy nebol istý, čo mám povedať. Keď som o tom viac premýšľal a rozprával na svojich prednáškach, študenti mi ukázali, že odo mňa získavajú niečo, čo nezískavajú od ostatných učiteľov. Povedali: „Keď sa s vami rozprávame, vlastne hovoríte o tom, čo by sme mali povedať. To nepočujeme nikde inde.“ Časom, keď už som nad komunikáciou s klientmi premýšľal niekoľko rokov, napadla mi otázka, či to, akým spôsobom sa s ľuďmi rozprávame, nakoľko to môže byť problematické, nakoľko to môže byť nápomocné. Ako to, ako hovoríme formuje a je formované tým, ako o ľuďoch zmyšľáme.

rw: Jeden zo spôsobov, ktorým ste ukázali svoj dar cítiť to, čo je komunikované, je váš príspevok o implikovanom význame rozličného výberu slov. Inými slovami, hovoríte o ohniskovom posolstve a o meta-posolstve. Ste veľmi vyladený na konotácie slov a toho, ako slová prenášajú význam rešpektu alebo akceptovania na jednej strane, alebo význam, ktorý je obviňujúci, či pejoratívny na druhej strane. A to je vec, ktorú toľko psychoterapeutov, ktorých oslovujete, nepočuje. Počúvajú nahrávku svojej interakcie. Ostatní vidia, že dochádza ku kritike alebo obviňovaniu a oni to nepočujú. Ako s tým pracujete?

PW: Počúť a chápať tón toho, čo hovoríme, je pre ľudí jedna z najťažších vecí. Je to však jedna z najdôležitejších vecí a ja si myslím, že ľudia s dobrými medziludskými zručnosťami to robia prirodzene. Myslím, že sa to dá nacvičiť. Ale myslím, že je to ťažké. Jeden z príkladov, ktoré ma vždy zaskočia, je, že keď sa dostanete do neprijemnej interakcie s úradníkom



za prepážkou na letisku alebo niečo také, často sa stáva, že keď poviete niečo o tom, čo sa deje, oni povedia: „Prečo sa rozčulujete? Nepovedal som nič zlé.“ Ak sa pozriete na doslovný obsah toho, čo hovoria, je to pravda. Ale ak počúvate tón hlasu alebo počujete spôsob, akým je veta skonštruovaná, viete, že sa stretávate s hostilnou reakciou. Ale človek, ktorý je hostilný alebo pohrdavý voči vám, tomu často nerozumie. To je jedna z našich naozajstných výziev.

RW: Nedávno som čítala v článku o neuropsychológii, že veľká časť nášho mozgu, najmä pravá hemisféra, hodnotí, ako sa máme s druhým človekom a neustále sledujeme, sekundu po sekunde, kde sa nachádzame zoči-voči tomu človeku. Tón hlasu je jedným z primárnych spôsobov, ako to robíme, spolu s výrazom tváre, očným kontaktom, rečou tela a takými vecami. Ale v našej kultúre je silne prítomné pohrdanie, mnoho ľudí ani nevie, že tón hlasu je dôležitý, hoci neustále naň viac menej nevedomky reagujú. Rada používam skratku TNAP: Tón nesúhlasu a pohrdania. Ukazujem ľuďom, kedy sa dostal do ich konverzácie. A keď si ľudia začnú uvedomovať, že tón je dôležitý, to je veľký pokrok. Priniesť to posolstvo ľuďom sa zdá byť takou základnou vecou, však? Ako to zvládáte? Čo s tým robíte?

PW: Myslím, že robíme jednu vec, či už sme učители alebo terapeuti - a tu sa idem odkloniť od tradičného psychoanalytického dôrazu na autonómiu -

RW: Och, nie. Radšej to nerobte.

PW: Urobím to. Pripravte sa.

RW: Radikál!

PW: Myšlienka vzoru je veľmi dôležitá. Slúžime ako vzor. Nie že sme vzorné ľudské bytosti, nie že by sme boli lepší ľudia. Ale keď dávame pozor na tón, na účinnok, na vzťah a keď to robíme dobre, naši pacienti to od nás preberú. Mám pacientov, čo mi povedali, bez toho, aby sme o tom predtým výslovne hovorili: „Viete, vždy sa vám podarí povedať práve to, čo som povedal a to takým spôsobom, že mám pocit, že ste to počuli a že vás zaujíma, čo hovorím. Vašími slovami to vyznieva lepšie, ako som to mal ja na mysli. Ale už sa to učím aj ja.“ A ja som ich o to nežiadal. To by bolo autoritatívne a mechanické. Ale vzor alebo identifikácia je výberová. Pacient si vyberie to, čo mu sedí. A deje sa to väčšinou nevedomky. Tí pacienti, čo to povedali, o tom hovoria, až keď si všimli, že to začali robiť aj oni. Inými slovami nesadnú si s myšlienkou „teraz to idem robiť“, ale začnú si všímať, čo sa stalo. Práve tak, ako si postupne začali všímať, ako sa s nimi rozprávam, neskôr si postupne všímajú, ako sa začnú takto rozprávať sami so sebou alebo s inými ľuďmi.

RW: Empatickejším hlasom.

PW: Hej. Často bývam kritický voči siahodhlým interpretáciám v pojmoch z detského vývinu, pretože tak sa zvyšuje to pejoratívne - čo sa popisuje ako pre-oidipálne a archaické a primitívne a také všelijaké.

RW: To sú celkom iste pejoratívne slová.

PW: Veľmi. Ale máme pri tom na mysli vzťah, ranú vzťahovú väzbu. Jedna zaujímavá vec tu je, že interakcie rodiča s dieťaťom je takmer celá o tóne. Takmer nezáleží na tom, čo rodič hovorí, pretože dieťaťko aj tak nerozumie slovám. Ale rozumie tónu, pocitu. Tak si vypracovávame dôležité zručnosti pri počúvaní tónu druhých ľudí, čo je tiež veľmi dôležité v párovej terapii, kde môže mať pár zlé pocity, ktoré sa stále medzi nimi rezonujú. Keď zmeníte tón, začnú rezonovať dobré pocity.

RW: V knihe uvádzate príklad: keď terapeut povie interpretáciu alebo poznámku bez sprievodnej meta-správy akceptácie alebo empatie, je to ako transplantovaný orgán. Vyvoláva v tele imunitnú reakciu, telo ju odmieta ako niečo cudzie. Ale s empatiou nie je odmietnutá. Empatiu nazývam lyžičkou cukru, ktorá pomáha prehltnúť liek. Čo si myslíte, ako to možno naučiť terapeutov?

PW: Niekedy je vyučovanie explicitné. Určite potrebujeme poukázať a jasne zdôrazniť to, že teória má hodnotu. Ale niečo z toho sa deje identifikáciou. Moji študenti, keď počúvajú môj spôsob rozprávania a myslenia, a keď im to nie je cudzie a neodmietnu ho, začnú ho prijímať a brať ako svoje. To, čo vychádza, znie, ako keby som to bol ja, ale dôležité je, že to znie aj ako keby to boli oni. To nie je kópia mňa. Je to aspekt mňa, ktorý je pre nich hodnotný a vedia, čo je jadro a čo je šupka.

RW: Pred chvíľkou ste povedali, že sa odkloníte od psychoanalytického myslenia a žartovali sme o radikálnosti. To ma prekvapilo, pretože pred 20 rokmi som v prehľade súčasných otázok psychoanalýzy čítala, že optimálne kritérium pozitívneho duševného zdravia v psychoanalýze sa zmenilo z autonómie a sebestačnosti na schopnosť interagovať s druhým človekom takým spôsobom, ktorý je obojstranne obohacujúci a že analytici posunuli ohnisko pozornosti z presnej interpretácie na kvalitu vzťahu. Tak som si myslela, že sa to už rozšíriло. Máte pocit, že sa to nerozšíriло?

PW: Myslím, že ste veľmi presne opísali smer zmeny v psychoanalýze. Ja sám sa veľmi identifikujem so vzťahovým hľadiskom v psychoanalýze a píšem z tohto zorného uhla. A toto hľadisko obsahuje práve tie idey, ktoré ste práve spomenuli. Ale keď som písal knihu o vzťahovej teórii a začal som zblízka skúmať vzťahových autorov, ktorých myšlienky sa zhodovali s mojimi, tiež som si všimol, že niektoré staršie idey stále fungujú sub rosa (tajne, pozn. prekl.). Staršie psychoanalytické myšlienky sú neustále potvrdzované a stále majú vplyv. Spôsob, ako ľudia rozprávajú o veciach explicitne, nemusí byť taký istý, ako veci fungujú implicitne. Zdalo sa mi napríklad, že vzťahoví analytici, ktorí sú čoraz dominantnejšou školou v psychoanalytickom myslení, fungujú nominálne a explicitne z hľadiska dvoch osôb, z hľadiska, ktoré zdôrazňuje vzájomnosť, reciprocitu, spôsob, v ktorom my obaja v miestnosti spolu konštruujeme realitu a tak ďalej. To sú koncepčné pojmy a určite pred-



stavujú dôležitú časť vzťahovej praxe. Ale existujú aj spôsoby myslenia, v ktorých vzťahoví analytici fungujú naďalej v staršom jedno-osobovom súbore predpokladov. Hádzu pojmami ako „pre-oidipálny“ a „archaický“ a „primitívny“ skoro tak často, ako klasickí freudisti.

RW: Pripomína mi to manželský pár, v ktorom bol muž psychológ. Vedela som, že obhajuje princípy nesexizmu a rovnostárstva a predsa mu jeho manželka robila všetko po vôli, jeho interakcie s ňou prezrádzali jeho postoj: „Ja som nadradený.“ Hovoríte, že títo vzťahoví analytici, ktorí nevidia, ako ich jazyk a správanie voči klientom protirečí ich hodnotám reciprocity a vzájomnosti, sú emocionálne neúprimní kvôli tomu, aby ostali v nadradenej pozícii, alebo z nejakého iného nevedomého emocionálneho dôvodu, ktorý sa týka vzťahu s klientmi?

PW: Myslím, že „emocionálne neúprimní“, je drsnejšie hodnotenie, ako by som ja povedal.

RW: Máte pravdu. Je to, ako povedať, že sme neúprimní, keď vidíme, že cisár má nové šaty, keď predstiera, že je nahý a my sme chytaní v pasci popierania.

PW: Všetci sme omylné ľudské bytosti a zápasíme o ideály, ktoré nie vždy dosiahneme. Ale ja si myslím, že v tom zápase je hodnota a myslím, že sa môžeme hýbať dopredu. Napríklad existujú veľmi reálne spôsoby, ktorými sa súčasní vzťahoví analytici v praxi odlišujú od tradičných analytikov spred niekoľkých desaťročí. Ale stále je pred nami kus cesty. A som si istý, napríklad, že vo svojej vlastnej práci mám ešte kus cesty, ktorú nepoznám. To je nevyhnutné. Ale ja si myslím, že idea niečoho hlbokého, čo je skryté, je veľmi zvodná. Povedať, že moji vzťahoví kolegovia majú nejakú nevedomú motiváciu, prečo zastávajú svoje konkrétne stanovisko, nemusí byť kritika, pretože všetci máme nevedomé motivácie. Je to súčasť ľudskosti. Nemôžete ich nemať. To nie je problém. Problém je, keď existujú rôzne spôsoby, ako myslíme a cítíme, ktoré nemajú miesto sa rozvíjať, skúmať, prežívať, integrovať a modifikovať. Ak mám skúsenosť, že pacient je emocionálne neúprimný - povedzme, že pacient rozpráva o svojich pocitoch z manželky a ja počujem, že je tam toho oveľa viac, ako je ochotný si priznať - mojou úlohou nie je poukázat' mu na jeho protirečenia, jeho sebaklamy, jeho ilúzie. Mojou úlohou je urobiť miesto pre celý rozsah jeho zážitkov, aby ich mohol skúmať úplnejšie. Neinklinoval by som, dokonca ani subtilným spôsobom - aspoň, ak pracujem tak, ako dúfam, že pracujem - k tomu, aby som poukázal na jeho neúprimnosť. Ale mohol by som povedať: „Počujem to, ako obdivujete manželkine úspechy a rozumiem, že cítite, že vám nerozumie, keď hovorí, že s ňou súťažíte. Počujem tú časť v tom. Som zvedavý, či tiež existuje aj iná časť vášho prežívania, ktorú považujete za neprijateľnú a ktorej sa zároveň nedá vyhnúť, a to časť prežívania, kedy jej aj závidíte a súťažíte s ňou.“

RW: Tým slovným spojením „nedá sa jej vyhnúť“, to normalizujete.

PW: Presne. A to normalizovanie nie je popretie - to je pozvanie. To nie je obídienie takzvaného neprijateľného. To je spôsob, ako ho pozvať do toho. Myslím, že ďalšie dôležité slovo je „tiež.“ Na workshopoch niekedy žartom hovorievam, že vaše fungovanie ako terapeuta sa môže zlepšiť o 31,6%, ak jednoducho vymeníte jedno slovo za iné. A žiadam účastníkov, aby uhádli, ktoré slová to sú. Napríklad „oboje, aj to aj to“ je jeden spôsob, alebo „tiež“ versus „naozaj.“ Povedať alebo pomyslieť si, že „Naozaj cítite...“ môže znamenať: „To, čo si myslíte alebo cítite, je nesprávne.“ Tvrdím, že ak si myslíte, že to cítite, takmer nevyhnutne, nutne to cítite. Nespochybňujem to. Ale pravdepodobne cítite aj niečo iné, čo sa ťažšie uvedomuje a priznáva a ťažšie akceptuje. Tak som prešiel z „naozaj“ na „tiež.“

RW: V príkladoch, ktoré uvádzate v novom vydaní knihy *Terapeutická komunikácia*, je určitá citlivosť na poznámky, ktoré sú inherentne zahanbujúce. A máte veľmi dobre naladené uši. Zdá sa mi, že toľko výcvikov, najmä psychoanalytického výcviku aspoň podľa mojich skúseností zo '70-tych rokov bolo nesmierne zahanbujúcich a náročných. Som zvedavá, koľko hluchoty voči zahanbujúcemu tónu je súčasťou výcviku - chceme sa rozprávať s našimi pacientmi tak, ako sa naši cvičitelia rozprávali s nami?

PW: Spôsoby, ako sa s ľuďmi rozprávame a citlivý tón v miestnosti často vyplýva viac z tónu, ktorý sme absorbovali v našej vlastnej osobnej terapii a supervízii. A to je jeden z dôvodov, prečo staršie spôsoby praxe a myslenia pretrvávajú aj potom, čo sa oficiálna pozícia zmenila. Tiež si mimochodom myslím, čo ste povedali o výcvikoch, aké bývali a aké ešte stále niekedy sú, že psychoanalýza bola mnoho rokov organizovaná dost' autoritatívnym spôsobom.

RW: To je ešte mierne povedané.

PW: Hej. Boli to do seba obrátené inštitúcie, ktoré nikto nekontroloval. Bola hierarchická štruktúra, boli výcvikovní analytici a často bola aj kontrola myšlienok: išli ste do analýzy a kým ste to nepochopili správne, čo znamenalo, že kým ste to nechápali tak, ako ste to mali chápať a cítiť, nedovolili vám pracovať s pacientmi. To bola veľmi problematická štruktúra. Určite sa to mení, ale ešte to bude dlhá cesta.

RW: Keď hovoríme o štrukturálnych zmenách a vrátíme sa k vašej pôvodnej metafore o etnických bojoch, akú hodnotu má integrovanejší pohľad na terapiu, ktorý obhajujete, pre kmeňových vodcov našej profesie?

PW: To je veľký problém. Myslím, že len jedna vec viac-menej kmene spája, a to je vonkajší nepriateľ. Fakt, že celú našu kultúru čoraz viac ovláda nepsychologické myslenie, myslenie poisťovní, tento fakt by mohol ukázať, aké sú naše spoločné záujmy.

RW: Článok „Sme vážnymi minulosti?“, ktorý ste



nedávno napísali, končíte slovami: „V praxi psychoterapie sa narobilo veľa škody vďaka snahe terapeutov pomôcť pacientom dosiahnuť autonómiu. Byť samostatný je falošný ideál kultúry Ronalda Reagana. Pacienti, ktorí majú úžitok zo psychoterapie, sú tí, čo sa naučili vzájomnosti, ktorí sa dostali za bezmocnú závislosť, ale aj za falošný ideál nezávislosti. Vzájomnosť a vzájomná závislosť sú tým ponaučením, ktoré musíme aplikovať aj na sociálnej úrovni. Naše osudy sú previazané.” To sa týka aj toho, čo ste hovorili, že potrebujú kmeňoví vodcovia. Spoločný nepriateľ môže vytvoriť pocit vzájomnosti proti hrozbe. Ale vyzerá to aj ako uvedomenie si faktu, že bezpečie je väčšie, keď sme vzájomne závislí. To určite platí na medzinárodnej úrovni - keby som mala niekoľko tovární vo vašom meste, pravdepodobne ho nebudem bombardovať. Tak, ako to môžu kmeňové vplyvy v súčasnej psychoanalýze, behaviorálna a ostatné terapie, ktoré sa snažíte integrovať, stále nevidíte, keď je to také zřejmé, také očividné?

PW: Myslím, že všetci psychoterapeuti vedia, že ľudia nie vždy vidia to, čo je zřejmé. Veľa našej práce spočíva v tom, že sa snažíme prísť na to, ako priviesť ľudí k tomu, aby videli to, čo je jasné ako nos medzi očami, ale pre nich to nie je evidentné. Často to býva cesta do kopca, či už pracujete individuálne s pacientom alebo klientom, alebo sa snažíte o spoločenskú zmenu, a musíte sa o to snažiť dlho. To je jeden z dôvodov, prečo si myslím, že súčasný, poisťovními podporovaný trend k veľmi krátkodobej terapii, čo znamená lacnej terapii, je často chybný. Skutočne významná zmena si často vyžaduje veľa snahy a trvá určitý čas.

RW: Popri týchto finančných tlakoch je tu aj tlak na vznik terapeutických manuálov. Čo si myslíte o tomto jave?

PW: Čo sa týka manuálov, mám dve rôzne obavy. Moja najsilnejšia obava je, že nedávno, keď ľudia obhajovali kritériá dôkazov, že psychoterapia je empiricky podložená, jedným z kritérií bola existencia manuálu. Myslím si, že to je veľmi zavádzajúce a problematické kritérium. Niežeby príručka nemohla prispieť k stabilizácii toho, čo terapeuti robia. Ale veľakrát som už písal o mylných predstavách pri požiadavke, aby bol manuál kritériom. Jednou z vecí, ktoré to spôsobuje, je, že tak vzniká akási karikatúra vedy. Od vedy sa očakáva, že bude hľadať a vytvárať spôsoby, ako empiricky skúmať javy, ale kritérium existencie manuálu odsúva výskum postupov, ktoré v ňom nie sú. Inými slovami, ak váš liečebný postup nie je spracovaný do príručky, nemožno ho posudzovať podľa kritérií na empiricky podložené liečebné postupy, ktoré sa propagujú v ostatných rokoch a nemožno ho ani podrobiť výskumu. Preto je zavrhnúť už z definície, a nie na základe výskumu. A to je veľmi problematické.

RW: Povedzte mi príklad nejakého kritéria, proti ktorému máte námietky.

PW: V nedávno odsúhlasenej (takmer odsúhlasenej,

lebo ja som nesúhlasil a ani niektorí ďalší ľudia) definície toho, čo znamená byť empiricky podložený, sú tri veci, ktoré sa obvykle uvádzajú a každá z nich je problematická. Jednou z nich je existencia manuálu. A dôvod na to je ten, že ak máme povedať, že liečba je empiricky podložená, musíme vedieť, ako bola liečba administrovaná. Potiaľto je to rozumné. Ale problém je, že manuály nie sú jediným spôsobom, ako to spraviť. Môžete napríklad nechať pracovníkov daného prístupu v praxi slepo hodnotiť sériu sedení, z ktorých niektoré sú a niektoré nie sú v tom prístupe, ktorý sa skúma. A týmto spôsobom môžete získať vysokú reliabilitu, keďže skúmate liečbu, ktorá nemá spísanú príručku a predsa sa dokáže, že sa táto liečba praktikovala. To je jeden z dôvodov, prečo je existencia príručky bláznivým kritériom. Druhé kritérium je odvodené z akejsi falošnej presnosti. Idea spočíva v tom, že skúmame len pacientov definovaných určitou diagnostickou entitou. Tak, ak máte všeobecnú vzorku pacientov a ich stav sa zlepšil, to sa odmietne, pretože námietka znie, že to nie je špecifické zistenie. Ironiou je, že prevažná väčšina obhajcov tohto ideálu empiricky podloženej liečby sú kognitívno-behaviorálni terapeuti. A kognitívno-behaviorálni terapeuti veľmi veľa rokov pohrdali psychoanalýzou za to, že je to vraj medicínsky model. A teraz tu máte prívržencov KBT, ktorí obhajujú psychiatrický DSM - súbor kategórií, ktoré spísal výbor a ktoré majú málo spoločného s empirickou vedou - ako keby to bola biblia. A určite je v tom medicínsky vplyv: požiadavka špecifickej diagnózy a takéto triedenie ľudí sa opíči po telesnej medicíne, kde musíte odlišovať diabetes od reumatoidnej artritídy, pretože ich liečite odlišne. Ale väčšina toho, s čím pracujeme my psychoterapeuti, sa nedá užitočne alebo rozumne chápať ako séria rôznych, oddelených chorôb. Takže nastoliť to ako kritérium je veľmi problematické.

RW: To je rovnaké redukcionistické myslenie, o akom všetci vykrikujú už desiatky rokov, ale nezdá sa, že by sme ho prekonalí.

PW: Nuž, práve teraz ho neprekonávame, pretože je politicky užitočné pre ľudí, ktorí obhajujú konkrétne stanovisko.

RW: Píšete o tom v nahnevanom odstavci a to isté tvrdí aj Thomas Szasz.

PW: Neviem, v čom sa zhoduje môj odstavec s jeho, ale dost' sa hnevám na to, čo sa dnes deje. Psychoterapeutický výskum je veľmi dôležitý, ale musí sa robiť poctivo a ja si myslím, že mnoho výskumov dnes takých nie je.

RW: V poslednom prehľade som čítala o na dôkazoch založenej liečbe, myslím, že to bol prehľad od Johna Norcrossa, ktorý robil na objednávku Americkej psychologickojej spoločnosti, pričom väčšina výskumov začala na prvom sedení a končila na treťom. Zasmiala som sa a zavrhlá celú vec. Myslím, že všetci to vieme lepšie. Síly, ktoré udržujú tento model v chode, sú túžba nepoznať pravdu,



ale ospravedlniť status quo.

PW: A súčasťou toho je aj toto tretie iluzórne kritérium, ktoré je najzvodnejšie, pretože veľa je v ňom zmysluplného, ale opäť sa používa skôr politicky než vedecky: dôraz na náhodné kontrolné pokusy. To sa nazýva zlatý štandard. Kedykoľvek to počujem, pomyslí si na príbeh o kráľovi Midasovi, pretože premeniť všetko na zlato nemusí byť vždy dobré. Myslím si, že je to zlatý štandard len za určitých okolností. Napríklad v štúdiách účinnosti liekov, podľa vzoru ktorých sa často navrhujú plány experimentov v psychoterapii, je jedným z ústredných prvkov to, že nikto neberie štúdiu vážne, pokiaľ nie je dvojito slepá. Inak sa úplne podmiňuje placebo efekt. V psychoterapii to niekedy nie je dvojito slepé. Nemôžete chcieť, aby niekto povedal: „Polovici z vás poskytneme päťkrát týždenne psychoanalýzu a polovici trikrát týždenne terapiu expozíciou. Ale nepoviem vám, ktorú z nich dostanete.“ To je očividne absurdné. Ľudia vedia, čo dostávajú a ľudia vedia, čo dávajú. A už je po náhodných kontrolovaných pokusoch a niečo chýba. Ale okrem toho, aby ste udržali plán výskumu v danom vzorci, stanú sa dve veci. Jedna je, že štúdie musia byť veľmi krátke, lebo čím dlhšie to trvá, tým je v hre viac nekontrolovateľných premenných, ktoré vylučujú, čo môžete skúmať.

RW: Ako keby neboli nekontrolovateľné premenné na troch sedeniach.

PW: Dokonca aj na troch sedeniach ich je ohromné množstvo.

RW: Aj za tri minúty!

PW: Absolútne. A to je vlastne druhá časť toho, čo je problematické. Každá psychoterapia nám ponúka možnosť niečo sa naučiť. Ale ak chybné homogenizujeme a čo najviac sa snažíme dávať „to isté“ každému človeku v skupine, nemáme veľmi možnosť tvorivo sa učiť z toho, čo robíme. A dôležité je, že to vôbec nie je anti-výskumné stanovisko.

RW: Akú radu by ste mali pre človeka, ktorý pracuje na klinike, v nemocnici alebo v akejkoľvek inštitúcii, kde je nútený držať sa terapie podloženej dôkazmi, ako napríklad v nemocnici pre veteránov, kde je dlhodobá terapia expozíciou inštitucionalizovaná? Terapeutom sa to nepáči, ale musia to robiť aj tak. Čo by ste im poradili, okrem toho aby dali výpoveď?

PW: Sociálna zmena je ťažká a pomalá, obzvlášť teraz, keď sa toľko rozhodnutí robí na základe ekonomiky, čo sekundárne ospravedľňuje psychologické fungovanie. Takže je ťažké vedieť, čo im presne povedať. Ale jednu vec by som povedal, že v takomto prípade by si mali dobre uvedomovať obmedzenia výskumu, ktorý zdá sa potvrdzuje tento zmrzačený, limitovaný, homogenizovaný prístup k veciam, pretože tento výskum má veľmi vážne nedostatky.

RW: Veru má. Ale čo s celým výskumom o význame vzťahu? Aký to má vplyv?

PW: To je presne to, čo musíme zdôrazňovať. A to ma

privádza naspäť k tomu, prečo som povedal, že nie som anti-výskumný. Myslím si to, pretože psychoterapia vytvára takmer v okamžiku jedinečnú minikultúru, ktorá sa vyvíja v čase, pre ktorúkoľvek stranu je ťažké úplne rozumieť alebo vedieť, čo sa deje alebo pamätať si sekvencie. Nahravate si tento rozhovor, pretože keby ste sa ho o niekoľko hodín neskôr snažili rekonštruovať, bola by to iba vágna aproximácia toho, čo sa skutočne udialo medzi nami. To isté platí aj o psychoterapii. Takže som veľmi za výskum založený na audio a video nahrávkach, ktoré nám poskytujú databázu. Ale tieto nahrávky možno skúmať v prirodzenom procese psychoterapie, nie v homogenizovanej, schematizovanej liečbe pre jeden druh výskumnej paradigmy. Existuje celý rad výskumov výsledkov procesu, ktoré nás učia veci, čo nás iné druhy výskumov nenaučia.

RW: Spomenuli ste, že sociálna zmena je pomalá. To mi pripomína krivku inovácií s novými inovátormi a potom ranými nasledovníkmi, potom so strednými nasledovníkmi a napokon príde zlomový bod a všetci sa dostanú do toho. Bohužiaľ, noví inovátori sú ľudia, ktorí robia to, čo robili ľudia, ktorí objavili význam vzťahu pred 30 rokmi. To je ako kyvadlo. Vychýlilo sa na jednu stranu a teraz ide späť.

PW: Myslím si, že jeden z problémov v psychoterapii týchto dní je, že doteraz boli ľudia s užším mechanickým myslením politicky mazanejší. A myslím si, že my, čo sme za seriózny výskum, ktorý sa týka skutočnej zložitosti javov, musíme lepšie propagovať naše presvedčenie.

RW: Povedzte nám niečo o vašej organizácii, ktorú ste založili v 1980-tych rokoch, aby ste vytvorili fórum pre ľudí, ktorí sa zaujímajú o integráciu psychoterapie. Aké sú vaše ciele, úspechy a frustrácie?

PW: Názov Spoločnosti pre skúmanie psychoterapeutickej integrácie je dlhý, tak ho obvykle označujeme skratkou SSPI. Je to medzinárodná organizácia. Má členov v 37 krajinách a stretávame sa po celom svete. V máji tohto roku sme sa stretli v Evanstone (štát Illinois, USA). V roku 2013 sa stretneme v Barcelone. Naši členovia reprezentujú všetky hlavné smery. Všetci máme svoju identitu, sme psychoanalytici alebo kognitívno-behaviorálni terapeuti alebo systémoví terapeuti alebo experienciálni terapeuti, ale chceme sa učiť navzájom a integrovať myšlienky iných ľudí. Myslel som na SSPI, keď ste sa predtým pýtali: „Čo robíme s tým kmeňovým prístupom a ako dokážeme primat ľudí, aby sa počúvali a učili navzájom?“ je to ťažké v organizáciách, ktoré sú oddané jedinému názoru, pretože tieto organizácie, často iné názory prežívajú ako tých Druhých. V SSPI nie je nikto ten Druhý. Panuje tam duch prichádzania a počúvania. Je to miesto, kde sa snažíme vyriešiť rozpor. Budem rád, ak si niekto, kto prečítal tento rozhovor, pozrie aj stránku SSPI, www.sepiweb.org. Môže sa dozvedieť viac.

RW: Jedno z veľkých hnutí so všetkým technickým



pokrokom v biochémií je poznanie spojenia medzi mikronutrientmi a schopnosťou nášho mozgu produkovať neurotransmitery, ktoré ovplyvňujú náladu, myslenie a správanie. Ako to vidíte zabudované nielen do integrovanej civilizovanej komunity a interpersonálnych úrovni, o ktorých rozprávate, ale aj do intrapsychickej a fyziologickej úrovne?

PW: Myslím, že sme očividne bytosti s telom, sme stelesnení. Nie sme len abstraktná myseľ. Všetko, čo ovplyvňuje naše telo, ovplyvňuje aj našu myseľ. Takže celé naše prežívanie na každej úrovni, či už spoločenskej alebo nutričnej, je súčasťou tohto súboru vzájomne recipročných interaktívnych procesov, ktoré vytvárajú a pretvárajú naše prežívanie. Napríklad, ak myslíme na vzťah medzi psychologickými procesmi a neurológiou, neurológia je len taká dobrá ako psychológia a vice versa. Vzájomné prepojenie, prešnúrovanie, či previazanie je jediný spôsob, ktorý sme ako ľudia spoznali a dokonca vieme, ako sa naň pozerať. Vidíme rozdiely medzi časťami mozgu a čo to znamená, keď sa jedna časť mozgu vysvetlí pomocou úžasného fMRI výskumu. Tieto svetielka sú len také dobré ako psychologické kritériá, ktoré ukazujú, čo znamenajú tie svetlá. Ale to nie je psychologický redukcionizmus, pretože súčasne môžu tie rozdiely, ktoré vidíme v častiach mozgu sa začínať, opätovne naladiť tak, aby sme videli rozdiely v psychologickom prežívaní, ktoré sme predtým nevideli, čo nám zase poskytuje jemnejšie nástroje na ďalšie kolo neurológických výskumov. Stále to ide dopredu a doza-

du, „neurológia je skutočná vec a psychológia je povrch.“ Musia sa informovať navzájom.

RW: Čím viac sa učíme, tým viac si uvedomujeme, čo všetko nevieme.

PW: Hej, a tým viac nových poznatkov vieme vytvoriť. Budujeme oboje, keďže sa už neobávame neznámeho a máme odvahu uviesť si to nové, v tom zmysle, že netrpíme falošnou skromnosťou, ale máme odvahu povedať: „Naučil som sa niečo. Viem niečo.“ Na druhej strane musíme byť nesmierne skromní ako terapeuti. Musíme byť veľmi opatrní v tom, čo vieme, keď zaujímame autoritatívnu pozíciu, keď predpokladáme, že rozumieme. To je životne dôležité. Ale musíme vedieť uznať aj to, že niečo vieme. Keď sa rozprávame s pacientom určitým spôsobom autoritatívnym hlasom, to je autorita, ktorá prichádza spolu s tým, že sme sa ponorili hlboko do mnohých životov a tá skúsenosť nás zmenila. Nie sme len nejaký nový, náhodný prvok v živote človeka - vstupujeme s určitou odbornosťou. A ak dokážeme držať svoju nevedomosť a našu vedomosť vo vzájomnom napätí, tak môžeme byť, myslím, efektívnejší, ozajstnejší a schopnejší ísť dopredu.

Prevzaté zo stránky www.psychotherapy.net

„Akonáhle sa rozhodnete, že niekto je váš protivník, máte sklon zahodiť jeho nápady, čo vám môže byť na škodu.“ David Rock

Čo je nové v obore?

Už druhý krát vás pozývam (Vlado) začítať sa do rubriky, čo je nové v obore. Tentoraz mi je inšpiráciou kniha Uly Charloty Beckovej - Psychodynamic Coaching. Focus & Depth z môjho top vydavateľstva Karnac Books, ktorá vyšla minulý rok. Kedysi, keď som v roku 2002 trénoval svoje prvé koučovacie tréningy (rovno v tvrdej americkej kultúre v jednej z najväčších slovenských fabriek), predpokladal som, že koučovanie je forma externého poradenstva manažérovi, ktoré je vedené štruktúrovaným (na riešenie zameraným, alebo behaviorálnym) spôsobom rozhovoru. Dnes si myslím, že koučovanie je oveľa viac. Dokonca oveľa viac ako 11 ICF kompetencií. Nie, nie som fanda premisy, že koučovanie je životný štýl. Ba dokonca ani life coaching nie je niečo, čomu by som holdoval (nech si ľudia urobia psycho výcvik, keď sa chcú starať o psychiku iných). Ide o to, že koučovanie môže byť hlbokým procesom transformácie profesionálnej identity a roly, alebo osobnej identity v kontexte pracovného života. Toto ponúka napríklad psychodynamický koučing. Sám som ho zažil a bola to jedna z mojich top skúseností na ceste profesionálneho rozvoja. Kniha o psychodynamickom prístupe pri koučovaní ponúka predovšetkým plno kazuistik z pracovného prostredia, ktoré detailne vykresľujú a sprístupňujú čitateľovi aplikáciu tohto typu koučovania v konkrétnej praxi. My v našich news ponúkame zopár

myšlienok autorky z knihy:

- Psychodynamické koučovanie sa môže zaoberať racionálnym, aj iracionálnym levelom skúseností, môže byť zamerané na vedomé, predvedomé, alebo aj nevedomé procesy.
- Psychodynamické koučovanie implicitne aj explicitne obsahuje prácu s emóciami. Vedomými, aj tými, ktoré nie sú priamo dostupné. Emócie patria do našej každodennosti, aj do sveta korporácií - ide o to, ako sú/budú kontajnované a ako s nimi budeme zaobchádzať.
- Kouč vždy pracuje s hypotézami, bez toho sa v rozhovore nezaobídeme. Ide o to, zvoliť si paradigmu a teóriu, ktorá naše hypotézy (spolu s tým, čo klient hovorí) vytvára. Ak ju nemáme jasnú, je tam aj tak a je nejasná, no napriek tomu stojí za našimi predpokladmi, ktoré nás ovplyvňujú pri voľbe toho, na čo sa v rozhovore zameriame
- Prenos a protiprenos, odpor a obrany sú prítomné v každom koučovaní - v psychodynamickom prístupe pomáha konštruktívna práca s nimi dyáde kouč - klient k naplneniu hlavného cieľa koučovacích stretnutí.
- Okrem rozhovoru využíva kouč všetky tvorivé možnosti, aby exploroval nevedomé a predvedomé psychické procesy klienta, ktoré môžu byť relevantné pre úspech a naplnenie cieľa koučova-



- nia, s klienti si napríklad kreslíme a následne ku kresbám asociujeme, venujeme sa snom a fantáziám, či využívame riadené imaginácie.
- Ak si zvolíte psychodynamickú paradigmu, hypotézy o tom, kto je klient, ktorý je s vami v miestnosti a čo potrebuje sa môžu opierať o psychoanalytické koncepty jednotlivcov, párov, skupín a organizácií (napokon už niekoľko desaťročí pred módou koučovania vznikla a stále funguje medzinárodná organizácia pre psychoanalytický výskum a štúdium organizácií a psychodynamické koučovanie je podmnožinou psychoanalytickej práce takto zameraného konzultanta v organizáciách).

- To ako klient v organizácii funguje, to kým je a akým spôsobom funguje, nie je iba v jeho moci. Okrem jeho nevedomia vytvára jeho intrapsychické a interpersonálne konflikty a výzvy aj jeho organizácia a často sú mu touto organizáciou „nevedome“ delegované, pričom sa tak jeho problém stáva iba jedným z možných symptómov v organizácii.
- Dobrá teória praxi koučovania pomáha, reflexia praxe tiež pomáha vytvárať užitočné hypotézy a späťne „dobré“ teórie (nielen) pre koučov.

„Nerovvijate sa duševne tým, čo čítate, ale tým, čo si myslíte o tom, čo čítate.“ Wallace D. Wattles

Čo sme (pre)čítali za posledné obdobie...

Zuzana Havrdová a kol.: Kultura organizace a supervize, Katedra řízení a supervize FHS Univerzity Karlovy 2011

Supervízia má svoju kultúru, organizácia má svoju kultúru a odrazu sa stretávajú. Narážajú na seba. Oplyvňujú sa, premieňajú sa. Niekde sa supervízia uchytiť, niekde je tento koncept odmietnutý... Beddoe, Bernsoft, Buehr, Copeland, Carrol, Holloway, McLeod, Petzolt, Proctor, Towler, Tsui... a desiatky iných odkazov, z ktorých čerpali autori tejto publikácie naznačujú, že tému kultúra organizácie a supervízia majú zvládnutú a neopierajú sa iba o seba, ale o svet. Napriek tomu sú pevne zasadení do českých realít, ktoré sú síce iné ako tie naše, ale ešte stále nie tak iné, ako tie anglo-americko-nemecké z ktorých čerpajú autormi tejto publikácie citovaní autori. Áno, svet rieši iné témy ako Slovensko, resp. Slovensko ich nerieši nie preto, že by neboli, ale že sa nám nechce. Reflexia praxe u nás je ta tam (aj keď sa veci menia), preto nás môže inšpirovať to, čo je ta tam. Mňa inšpiruje. Havrdová a kol. mi umožňujú dostať výruc + bonus navyše, ich uhol pohľadu a ich výskum.

Eva Mohauptová: Týmový koučink, Portál 2013

Opäť kniha o základoch. Tu snáď iná k téme ani nevyjde. Napriek tomu vám chcem napísať, prečo je dobré si knihu prečítať. V jej závere sú prehľadne klasifikované a popísané techniky, ktoré autorka využíva pri koučovaní tímov organizáciách. Je to praktický návod, veľmi zrozumiteľný a tým aj ľahko využiteľný. Som za to, aby autor podobnej publikácie písal knihu a ilustroval svoje rozprávania kazuistikami - tie v knihe sú a sú zo života, aj trefné sú. Veľmi

oceňujem kapitolu o kontraktach v tímovom koučovaní, keďže práve kontrakty bývajú alfou a omegou, na ktorých stroskotáva veľa dobrého úsilia koučov v organizáciách. No a potom v knihe nájdete ešte tie základy: o kompetenciách kouča, o skupinovej dynamike a typológii, o typických situáciách v skupinách (veľmi oceňujem, že autorka nenazvala kapitolu „problémové situácie“, aj keď vlastne o to ide). Zhrnuté. Revolučný počín to síce nie je..., vlastne revolučné je už to, že je tu kniha špecificky o tímovom koučovaní. Skúste ju.

Jorg Knoblauch: Cíle v pracovním i osobním životě, Portál 2013

Nemci (Knoblauch), tí sa s tým nesorú. Naplánujú, zrealizujú, skontrolujú. Máte radi poriadok? Fascinuje vás dôslednosť? Jednoduchosť, presnosť, jasnosť a zrozumiteľnosť? Dotazníky, cvičenia, obrázky, tipy & triky? Cesta od prania k cieľu? Od cieľa k akčnému plánu? Od snenia k mobilizácii a konaniu? Práca s motiváciou? Csikszentmihalyiho koncept FLOW? Pri čítaní knihy mám dojem, že všetko, čo mi ponúka, som už niekde videl, skúšal, použil. Autor ako keby dokázal z niekoľkých roztrúsených častí v mnohých motivačných a manažérskych príručkách zostaviť jeden praktický manuál. Ako keby začal predávať svoju príručku, ktorú poskytuje k téme ciele a sebaorganizácia v čase manažérom na svojich tréningoch. Biznis sa dá robiť všade. Knoblauch, ten sa s tým neserie.

„Okolnosti netvorí človeka; len mu ukážu, kým je.“ James Allen

Weby, blogy a iné odporúčané kliky...

Tento mesiac monotematicky, posledná pozvánka na aprílovú konferenciu o nenásilnej komunikácii...

www.collaborative-communication.org

Títo maníci vydali knihu Urban Empathy, čo je vlastne komiks, resp. ako sa moderne hovorí vizuálny román o „empatii v meste“, chápeš, brácho. Dobrý blog, dobrý newsletter, zaujímavé aktivity, veľa článkov. Nie-

ktoré cvičenia nenásilnej komunikácie sme od nich pajkli a preložili do našich news. Random témy, s ktorými autori pracujú v kontexte NVC, sú: ako účinne o niečo žiadať, ako zmeniť vnútorných kritikov, nenásilná komunikácia na ulici, facilitácia náročných po-



litických diskusií nenásilnou formou, súciti v LGBTQ komunitě, mužsko-ženské veci na pracovisku a ešte oveľa viac. ☺

www.nonviolentcommunication.com

Pár tipov ako byť súcitný učiteľ, pár tipov ako byť súcitný rodič, všeličo o tom, ako sa rozprávajú s kolegami na pracovisku s porozumením, veľa tipov k téme riešenia konfliktov doma aj vo svete, meditácie na každý deň na dobierku do vašej mailovej schránky, newsletter s článkami, kde je síce dookola to isté - empatia, pozorovanie, pocity, potreby, prosby - no ešte stále ma to baví. Teda baví ma si to pozrieť (niežeby som to podrobne čítal). Sú trošku sekta títo nenásilní, napríklad aj pre svoju závislosť na Rosenbergovi, z ktorého si urobili guru, otca zakladateľa. Ale ak si chcete prečítať jeho výroky a zavesiť ich na twitter, či facebook (ako odporúčajú autori webu), je ich tam ale 500 (neprehňam ☺).

www.nvcworld.com

Ak vám bolo málo, toto je naozajstná studnica toho, čo súvisí s nenásilnou komunikáciou. Texty, odkazy na blogy a newslettere, voľne stiahnuteľné materiály, ak máte rýchly internet tak aj videá... Témy stránky sú zoradené podľa abecedného poradia (v angličtine, preložte si): biznis, vzdelávanie, mediácia, rodičovstvo, vzťahy, sociálna zmena. Mnohí autori z NVC okruhu sú aktívni nielen pri riešení konfliktov, ale aj pri implementácii sociálnych programov v rôznych častiach sveta. Je to cítiť. Mier. Ľudská blízkosť, spolupatričnosť, súciti, nenásilie. Časom to až irituje, to dobro. Ale zdá sa mi, že v Rwande, Palestíne, Bosne, či Severnom Írsku to ani inak ako s úprimným srdcom a empatiou k sebe a tým druhým ani nejde.

„To, čo si myslíme o druhých, o nás prezrádza viac, ako to, čo si myslíme o sebe.“ Tomáš Hajzler

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

Čo je to dramaterapia?

Dnes sa rozpíšeme o dramaterapii. Nie o psychodrame, nie o iných paradivadelných systémoch v kontexte psychoterapie, alebo sociálnej práce, či sociálneho aktivizmu, ale o dramaterapii. O tomto spôsobe práce existujú celé knihy, kedysi som dramaterapiu prednášal na VŠ, kedysi som ju dokonca aktívne skúšal robiť s deťmi s poruchami správania, či s ľuďmi s chronickým psychiatrickým ochorením s väčšími, či menšími úspechmi, dnes si už neviem nájsť čas, iba ak so synom ☺... Na čo som si čas našiel, je týchto pár viet. Dramaterapia existuje 30 rokov, ale terapeutické účinky divadla sú také staré ako civilizácia sama. Ako píše jedna z priekopníčok dramaterapie Sue Jenningsová: "Pokiaľ poznáme záznamy z histórie - a dokonca skôr než vznikli jaskynné maľby vo Francúzsku, ktoré zobrazujú maskovaných tanečníkov - vieme, že ľudia sa zúčastňovali nejakej formy dramatického rituálu. Dramatický rituál vždy umožňoval ľuďom oslavovať, liečiť, uctievať, ovplyvňovať a meditovať medzi bohmi a smrteľníkmi." Vlastne už som spomenul Morena a psychodramu, ktorá vznikla v 20. rokoch a už v 50. rokoch fičala potajme aj u nás. Dramaterapia je trošku iná káva, menej ofenzívna. V dramaterapii klient skúma postavu, príbeh alebo metaforu, ako prostriedok k odhaľovaniu a lepšiemu porozumeniu svojho vnútorného ja. Tvorivá metafora sa stáva kontajnerom klientových vnútorných dilem a umožňuje mu lepšie si porozumieť a potom aj prejavíť, uvoľniť a transformovať aspekty svojej psyche, ktoré ho držia v pasci. Príbehy majú vo svojej štruktúre to, že majú začiatok, stred a koniec a v dramaterapii sa táto štruktúra využíva na udržanie chaosu a facilitovanie jeho riešenia. Ďalšia priekopníčka dramaterapie Alida Gersieová hovorí o hre: "Schopnosť tvoriť a vstupovať do vnútorného priestoru, kde sa dočasne oslobodíme od dominantného vedomia

udalostí a zážitkov nášho života, je životne dôležité pre každého z nás... Bez tejto kapacity nie sme schopní prekonať a teda aj transformovať svoju situáciu." Múdre, nie? Dramaterapia pozýva klienta hrať a prostredníctvom hry mu umožňuje spoznať skryté aspekty psyché, aby ich mohol skúmať a transformovať v terapeutickom procese.

Individuálna dramaterapia? Ide to?

V tejto časti našich news sa venujeme pohľadom a skúsenostiam z praxe. Keďže dramaterapia je vnímaná skôr ako metóda pre skupiny, ja som ju tiež takto využíval, milo ma prekvapilo, že sú kolegovia, ktorí aplikujú tento koncept vo svojej individuálnej práci. Možno pri nej využijú množstvo techník, ako je napríklad použitie rekvizít a masiek, hudby, telesnej relaxácie, predstavivosti a pohybu. Zakomponovávajú sa do nej obvykle všetky možné formy tvorivej arteterapie, prvky muzikoterapie alebo prvky terapie tancom. Okrem toho dramaterapia pri hraní rol využíva aj imaginárne doplnky. Klient teda koná v tom, čo sa javí ako hra na „predstierajme“. Klienti využívajú svoju predstavivosť počas hrania rol a improvizujú etudy, scény, alebo tvoria divadlo, aby skúmali otázky duševného zdravia. Poradca - dramaterapeut môže vidieť svojho klienta alebo klientku v mnohých rozličných rolách. Tým, že klienta vidí v role a mimo nej, rozširuje svoje poznanie klientovho vnútorného a vonkajšieho sveta. Táto sloboda mu môže umožniť, aby poznal správanie klienta. Ak poradca (iba poznámka, že s výcvikom) zbadá motív v klientovom správaní, môže to ukázať zaseknutý vzorec v klientovom živote. Dramaterapeutické sedenie má obvykle nasledovný rámec:

1. Vyladenie
2. Rozohratie
3. Realizácia scény/hlavná aktivita



4. Debriefing/spracovanie scény
5. Záverečná aktivita/záver

Na úvod je dôležité vyladenie, pri ktorom klient reflektuje, kde sa aktuálne mentálne, či emocionálne nachádza. Klient sa zaoberá tým, aké myšlienky a pocity prináša do aktuálneho dramaterapeutického sedenia. K tomuto účelu sa využíva bežný rozhovor, alebo body scanning, alebo nejakú formu symbolizácie skúsenosti situácie „tu a teraz“. Aktivitou, ktorá tomu môže pomôcť, je napríklad spektrogram. Spektrogram je živé kontinuum. Klient v ňom označuje svoju momentálnu náladu na kontinuu. Poradca môže označiť jednu stranu miestnosti tak, že predstavuje určitú náladu, ako napríklad šťastie a opačnú stranu miestnosti ako nesmierne depresívnu. Potom požiada klienta, aby sa fyzicky umiestnil na tomto kontinuu podľa svojej nálady.

Nasledujúce štádium, rozohratie je príprava klienta na hranie alebo na prípravu scény, ktorá sa bude hrať v dramaterapeutickom sedení. To sa často chápe ako tvorivá hra. Vhodné je akékoľvek cvičenie, ktoré pripraví človeka fyzicky alebo duševne na scénu, alebo štruktúrovanú terapeutickú aktivitu. Na rozohratie môže poradca požiadať klienta napríklad o to, aby sa s terapeutom navzájom zrkadlili. Klient sa pohybuje po miestnosti a prejavuje sa v zhode s jeho vnútorným ja. Poradca k nemu potom môže pristúpiť a zrkadlí správanie a prejavy, ktoré znázorňuje klient. Následne môže nastať výmena rolí. Existuje veľa možností a aktivít, ktoré sa dajú v tejto fáze spolupráce využiť. Rozohratie môže obsahovať množstvo rôznych prvkov, ako je napríklad hudba, pohyb, rekvizity alebo masky.

Nasledujúce štádium, ktoré sa zameriava na realizáciu scény, sa považuje za hlavnú intervenciu v dramaterapeutickom sedení. Scénka je obvyčajne spoločná práca klienta a terapeuta, ktorí vystupujú v rozličných rolách. Scénka v dramaterapii je fiktívna, na rozdiel od psychodrámy, ktorá prehráva situácie zo skutočného života klienta. Scénkou môže byť metafora známej scény z knihy, hry, televíznej inscenácie alebo filmu. Ak použijeme metaforu, klient sa najpravdepodobnejšie rozhodne hrať konkrétnu tému, ale stále hrá vo fiktívnej scéne. Pri individuálnom konzultovaní sa môže hodiť scénka z Alice v krajine zázrakov, kde sa húsenica spytuje Alice, kto je a ona vysvetľuje, že si nie je istá, kto je, pretože sa veľmi zmenila. Je však dôležité mať na pamäti, že nie všetka práca v dramaterapii je fiktívna. Napríklad v Integrovanom päťfázovom modeli Emunaha sa podporuje aj nefiktívna práca. V tomto modeli možno požiadať klienta, aby zahral scénu, ktorá sa stala doma v rodine. Bez ohľadu na to, či je scénka fiktívna alebo nefiktívna, poradca do nej môže zaradiť množstvo techník, ako napríklad zastaviť hranie a spracovať to, čo sa deje alebo vytvoriť alternatívne ukončenie scény. Na hranie scény by mal byť poradca vopred pripravený. Napríklad by mal mať predstavu o scéne ešte pred dramaterapeutickým sedením, ale pritom by mal byť dostatočne pružný voči potrebám klienta a teda vedieť obmieňať scénu pod-

ľa nich alebo použiť iné scény. Scéna musí mať jasný začiatok, stred a koniec s konkrétnymi postavami, ktoré si klient zvolí. To povzbudzuje klienta, aby prevzal zodpovednosť za rolu alebo postavu, ktorú bude hrať. Scény sa obvykle improvizujú; preto je vývin roly na zodpovednosti klienta, či terapeuta. Scénaria hrania rol by mala byť hmatateľne popísaná, aby počas hrania nenastal zmätok ohľadne rekvizít alebo scenérie. Poradca musí stále pozorovať všetky aspekty scény. Ak napríklad klient neprojekuje, môže to narúšať zmysluplnosť diania a komunikáciu. Po zahrnutí scény dostane klient možnosť na zdieľanie, debriefing. To klientom umožňuje spracovať scénu. Používa sa na to, aby klient porozprával svoje myšlienky a pocity z hrania roly a našiel súvislosť s reálnym životom. Tento komponent dramaterapie sa veľmi podobá na tradičné verbálne terapeutické sedenie, kde by poradca pomáhal klientovi spracovať akúkoľvek intervenciu. Poradca môže pomôcť klientovi aj zhodnotiť vzorce správania v rolách, aby tieto vzorce nepokračovali v klientovom živote deštruktívnym spôsobom. Klienti by mali byť povzbudení, aby povedali, čo v scénke urobili a čo robila ich postava. To klienta posilňuje a pomáha mu prijať zodpovednosť. Týmto spôsobom môže debriefing zvýšiť klientovo prijatie zodpovednosti za svoje činy. V tomto procese je atmosféra otvorená, pružná a podporuje potreby klienta.

Sedenie sa končí záverečnou aktivitou. Tu bude dôležité, aby klienti už nehrali postavy zo scény, ale boli zase sami sebou. Záverečná aktivita sa bude točiť okolo toho, ako klient bude postupovať ďalej s tým, čo sa naučil na sedení. Napríklad môže byť vyzvaný, aby povedal niečo, čo si vezme zo sedenia a použije to vo svojom živote. Klient by mohol povedať aj niečo o tom, čo sa naučil o sebe. Ak sa záver sedenia zameria na relaxáciu, sedenie sa môže uzavrieť riadenou imagináciou. Záverečná aktivita pripraví klienta na odchod z poradenského sedenia a poradcovi umožní poradenstvo zakončiť. Preto môže po záverečnej aktivite nasledovať tradičnejší poradenský formát, v ktorom poradca zhrnie sedenie a požiada klienta, či nechce niečo povedať pred koncom sedenia. Nech sa na dramaterapeutické sedenie vyberie akákoľvek téma, cieľom pre klienta je objaviť a naplniť svoje potreby počas aktívnej spolupráce na poradenstve.

Kazuistika „práce s blokom v tvorivosti“

Tvorivý blok môže byť pre mnohých klientov problémom. Zablokovanie tvorivosti má dopad na pracovný, alebo aj osobný život. Na prvom sedení vyzvem klienta, aby nejako charakterizoval blok. Často ho požiadam, aby si blok vizualizoval vo fantázii a potom, aby sa 'stal' tým blokom tak, že ho fyzicky vyjadrí svojím telom. To, ako klient vyjadří blok, mi veľa o ňom napovie, ako aj o klientovom vzťahu k bloku a to, ako by som mohol pristúpiť k práci s ním a s nimi. Väčšina tvorivých blokov je ťažkých, statických a nehybatelných. Často klienta vyzvem, aby blok transformoval do nejakej postavy, aby sa otvorila možnosť preskúmať ho, pohnúť s ním a uvoľniť kreativitu. Ako



príklad uvádzame kazuistiku kolegu, dramaterapeuta, ktorý pracoval s klientkou, ktorá sa volá Eva. Je to Polka, má vyše päťdesiat rokov a prišla za mnou, aby pracovala na bloku v písaní. Ako koniček pravidelne maľovala a prijala ju na dve umelecké školy, ale necítila sa na to. Eva chcela písať, ale povedala, že jej písanie je „reportážne“ a nevie sa ním vyjadriť. Keď ju terapeut vyzval, aby znázornila svoj tvorivý blok, vedela presne, čo chce robiť. Zo stoličiek postavila uzavretý priestor a sama sa schúlila do jeho stredu. Požiadal ju, aby svoju postavu nejako pomenovala a ona povedala, že to je „Ava“. „Ava“ bola šťastná, že je v priestore a nechcela vyjsť von, hoci sa tam cítila aj osamelá a opustená. Eva povedala, že „Ava“ je nežidovské meno, ktoré dostala v Poľsku, keď ju rodina skrývala pred Nemcami. Tvorivý blok - uzavretý priestor - bol stôl, v ktorom sa skrývala. V tom čase mala päť rokov a v stole bývala po celý deň a nemala tam hračky na hranie, okrem vlastného hovna, keď ho už nemohla zadržať. Jediný kontakt mala so ženou a desaťročným dievčaťom, ktoré ju skrývali a bola s nimi päť rokov, odlúčená od svojich rodičov až do konca vojny. Najväčším odhalením bolo pre Evu, keď skúmala, čo prežíva, že sa nechce zmeniť. Vo vnútri 'stola' bola veľmi spokojná, cítila sa tam bezpečne. Stelesnenie iného zážitku z detstva jej umožnilo cítiť sa bezpečne, čo bol zisk z traumy, ktorú zažila. Eva si uvedomila, že v dospelosti sa stále cíti bezpečne v situáciách, v ktorých je zablokovaná alebo chytená v pasci. Terapeuta teda neprekvapilo, že tento zážitok z raného detstva ovplyvnil Evinu schopnosť vyjadriť sa tvorivo. Päť rokov senzorickej a emocionálnej deprivácie v takom útlom veku spolu so separáciou od rodičov by malo spôsobiť aj hlbšiu psychologickú ujmu a predsa mala Eva úspešný život. Jej otec zomrel prirodzenou smrťou počas vojny a matka sa znovu vydala a Eva mala potom ťažký vzťah s nevlastným otcom. Na nasledujúcom sedení mal dramaterapeut záujem preskúmať „Avu“ hlbšie. Dramatoterapia pracuje s dramatickým odstupom, ktorý umožňuje klientovi dostať sa hlbšie k pravde svojich pocitov predstavovaním si svojich projekcií. Keďže „Ava“ bola falošná identita, chcel som, aby si ju Eva predstavovala ďalej, aby sa vyhla opätovnej traumatizácii. Eva určila päť aspektov Avy. Boli to „nahnevaná“, „znudená“, „nemilovaná“, „chutná“, „opustená“ a vytvorila päť pastelových obrazov, ktoré reprezentovali tieto aspekty. Obrazy boli prekvapujúco násilné a škaredé. Dva silne pripomínali mužské a ženské genitálie. Obrazy vyjadrovali Evinu zlosť z toho, že bola zavretá v stole. Tvorivou prácou sa Eva začal hrať s pocitmi, dokázala získať odstup od seba a tak ich i seba začať uvoľňovať. Terapeut vyzval Evu, aby vytvorila z aspektov postavy. Zamerala sa na „nemilovanú“, z ktorej urobila „plešatca“, supa, ktorý nemá pocity a čaká na smrť. Bola „plešatcom“ znechutená a videla ho tak, že nemá žiadne kladné vlastnosti. Sup bol zberač odpadkov, kto-

rý sa živí z ostatných a oddelil sa od svojich emócií. „Kto môže milovať plešatca“, spýtala sa? Eva sa tak tiež pýtala, kto môže milovať ju, takú, aká je. Mala „strašné vzťahy“ s inými ľuďmi; jej deti sa s ňou nerozprávali. Bola na nože s bývalým manželom a neustále strácala priateľov. Ďalej začali v pomáhajúcom procese hľadať, ako to súvisí s tým, čo vyjadřila pomocou dramatickej metafory a terapeut poznamenal, že hoci „plešatec“ je sup, keď supy letia, sú veľmi pekné. To bolo pre Evu veľké prekvapenie a inšpirovala ju myšlienka, že na „plešatcovi“ môže byť niečo pekné. V dramaterapeutických pojmoch použili postavu „plešatca“ na to, aby Eva vyjadřila svoju intenzívnu nenávisť voči sebe, čo bol záver, ku ktorému dospela, keď bola zavretá v stole a mohla sa hrať iba s fekáliami a nebol tam nikto, kto by ju mal rád. „Plešatec“ bola dramatická metafora, pomocou ktorej mohla Eva začať transformovať svoje pocity k sebe. Keď mohla prežiť „plešatcovu“ krásu, mohla vidieť krásu aj v tom, čo sa jej nepáčilo na sebe. Počas štyroch zostávajúcich sedení (išlo o krátkodobú individuálnu dramaterapiu) pracovali autor kazuistiky s klientkou ostatnými aspektmi skúsenosti. Opustený aspekt sa stala „šmuha“, ktorá nemala hlas. Nahnevaný aspekt Eva vyjadřila ako zlostnú bohyňu, ktorá zúrivo rozhádza stoličky a potom potom znechutene opustí miestnosť. Ako Eva vypúšťala jednotlivé aspekty a dávala im hlas, uvoľňovala svoj hnev a zúfalstvo, obzvlášť voči nevlastnému otcovi, s ktorým bola tiež na nože. Z toho, čo Eva explorovala, bolo zrejmé, že je tu množstvo materiálu, s ktorým by sa dalo pracovať, ale ona jasne povedala, že nechce ísť do dlhého terapeutického procesu. Obávala sa, že to, čo objavila na prvom sedení, že sa nechce zmeniť, by prekážalo terapeutickému prácu. Šesť sedení slúžilo na otvorenie a exploráciu bloku, rozbitie múrov a objav, aké to je žiť vonku. Hnev, ktorý cítila za to, že bola zavretá v stole, nikdy nedokázala prejavovať, ale teraz sa statočne a dramaticky demonštroval. Mesiac po tom, čo s terapeutom ukončili šesť sedení, mu Eva napísala, že odchádza s priateľom písať o svojich zážitkoch z detstva. Zaujalo ho, že sa rozhodla písať v spolupráci s niekým po tom všetkom, čo vyjadřila o svojich ťažkostiach spolupracovať s ľuďmi a jej strachu zo sabotovania blízkych vzťahov. Očividne v nej nastal veľký posun. Práca s krátkodobou dramaterapiou jej dovolila preskúmať svoj blok a odreagovať emócie, ktoré v ňom boli uväznené. Tento proces umožnil klientke byť tvorivou a dal jej nástroje, pomocou ktorých mohla transformovať svoju traumu do umeleckej práce. Jej písanie bolo 'reportážne', pretože bola odrezaná od svojich emócií ako „plešatec“. Teraz, keď už mala kontakt s týmito emóciami, mohla objaviť aj dostatok objektivity, aby písala o svojich zážitkoch.

„Podvedomie nerozmýšľa. To nie je jeho funkcia. Len plní povely“. John Assaraf



Hry a aktivity...

ZÁSAH TRETEJ STRANY V KONFLIKTE

Potrebný materiál:

Dataprojektor, fixky, flip chart

Cieľ cvičenia:

Cielom tohto cvičenia je poskytnúť ľuďom možnosť na precvičenie reakcií v konflikte zo stanoviska tretej strany. Je to tiež príležitosť ukázať im, že na situáciu možno reagovať viacerými spôsobmi - napríklad aj na základe roly tretej strany - a mali by zväziť, ktorú z nich by mohli urobiť najlepšie. Toto cvičenie je užitočné aj na to, aby si ľudia verili majú možnosť veci meniť a urobili niečo, keď vidia, ako sa situácia vyvíja. To niečo môže byť rôzne.

Čas potrebný na cvičenie:

- Inštruktor bude potrebovať 10 minút na uvedenie cvičenia.
- Účastníci by mali dostať 15 minút na vykonanie cvičenia.
- Inštruktor bude potrebovať 20 minút na záverečnú diskusiu.
- Celkový čas: 45 minút.

Podrobné inštrukcie na vykonanie cvičenia:

Rozdeľte skupinu do trojíc. (Neexistuje ideálny počet účastníkov na toto cvičenie. Je vhodné, ak ich je aspoň 10, ale nie je to nevyhnutné.) Požiadajte trojice, aby si zvolili človeka, ktorý bude vystupovať ako tretia strana. Tento človek by mal potom na chvíľu odísť z miestnosti. Keď všetky tretie strany opustili miestnosť, vysvetlite tým, čo ostali, že budú hrať roly podľa nasledovných inštrukcií (povedzte im, že po vysvetlení inštrukcií by si mali rozdeliť roly):

- Obaja účastníci cestujú vo vagóne vlaku. Vagón je tak spoločne plný. Nepoznajú sa navzájom.
- Jeden účastník (žiadajúci) pristúpi k druhému (reagujúci), pýta si peniaze a rozpovie príbeh o tom, ako má ťažkosti. Ako prišiel o prácu a opustila ho žena.
- Druhý účastník odmietne jeho žiadosť trochu neúprimným spôsobom. Účastník, ktorý si pýta peniaze je vytrvalý a začína to byť napínavé, kým žiadajúci manipuluje druhého účastníka.
- Keď sa situácia vypustňuje - vstúpi tretia strana - čo môže urobiť v takejto situácii? Zavolajte tretie strany dovnútra.

Všetkým zúčastneným vysvetlite scenár týmto spôsobom:

- Tretia strana by mala sedieť na sedadle asi meter, meter a pol od oboch hercov, ktorí by mali stáť. Dajte tretím stranám inštrukciu, aby vhodne zasiahli. (Poznámka: nehovorte im, čo majú robiť - nechajte ich robiť to, čo je pre nich prirodzené, aj keby to malo byť, že neurobia nič).

- Všetci ste vo vlaku. Vagón je približne spoločne plný. Nikto z vás nikoho nepozná.
- Dajte inštrukciu dvom hercom, aby začali hrať svoju rolu.
- Po cvičení ich požiadajte, aby si urobili pár poznámok a zahráli si scénu znovu ešte dvakrát.

Záverečná diskusia:

Na úvod záverečnej diskusie môže inštruktor rozpovedať nasledovný pravdivý príbeh:

„Popoludňajší vlak hrkotal cez predmestia Tokia. Na jednej stanici sa otvorili dvere a ticho narušil muž, ktorý nezrozumiteľne, ale veľmi nahlas nadával. Tento mohutný, opitý a špinavý muž sa vpotácal do vagóna. S krikom udrel ženu s dieťaťom. Úder ju zvalil do lona starších manželov. Manželia nalakane vyskočili a utekali na druhý koniec vagóna, lebo robotník sa ich ešte snažil kopnúť.“ Tak si to pamätá americký študent Terry Dobson, ktorý sa tam už tri roky učil japonské bojové umenie aikido.

„To je ono!“ pomyslel si Dobson, ako vyskočil na nohy. „Ľudia sú v nebezpečenstve. Ak rýchlo niečo neurobím, niekomu sa niečo stane.“ Opilec zbadal Dobsona a uvedomil si, že to je dobrý cieľ jeho hnevu. „Aha!“ skríkol. „Cudzinec! Ja ťa naučím japonským móresom!“ „Pozrel som sa na neho pomalým, pohľadným pohľadom,“ spomína si Dobson. „Mal som v pláne rozsekať tohto kohúta, ale on musel urobiť prvý pohyb. Chcel som, aby sa ešte viac naštvával, tak som našpúlil pery a poslal som mu bozk.“ „No dobre!“ hulákal. „Dostaneš príučku.“ Pripravil sa, že sa rozbehne na mňa. Zlomok sekundy predtým, než sa pohlol, niekto skríkol: „Hej!“ Pamätám si radostný, spevavý tón toho výkriku: „Hej!“ Opilec, aj ja sme sa pozreli dolu a tam sedel útlý, starý Japonec v čistom, nepoškvrnenom kimone. Žiarivo sa usmieval na robotníka, ako keby mal pre neho to najradostnejšie tajomstvo. „Pod sem, dačo ti poviem,“ povedal starý muž miestnym nárečím, kývajúc na opilca rukou. Mohutný muž ho prekvapene sledoval. Bojovne sa postavil a skríkol: „Prečo by som sa mal s tebou baviť?“ Starec sa na neho stále žiarivo usmieval. „Čo si pil?“ spýtal sa ho a jeho oči vyžarovali záujem. „Pil som saké,“ odvrkol robotník, „a do toho ťa nič!“ „Och, to je úžasné,“ povedal starec. „Vidíš, aj ja mám rád saké. Každý večer si so ženou zohrejeme fľaštičku saké, vynesieme si ju do záhrady a sledujeme, ako sa darí nášmu hurmikaku.“ Potom ďalej rozprával o ich strome, oči mu pritom šelmovsky svietili. Ako sa opilec snažil sledovať starcovo rozprávanie, črty tváre sa mu zmäčkčili. Páste sa mu pomaly roztvorili. „Hej,“ povedal. „Aj mám rád hurmikaki...“ Jeho hlas sa zmiernil. „Áno,“ povedal starec s úsmevom, „a som si istý, že máš nádhernú manželku.“ „Nie,“ odpovedal robotník. „Moja žena zomrela.“ Veľký chlap začal vzlykať. „Nemám ani ženu, ani domov, ani prácu. Tak sa hanbím.“ Slzy sa mu kotúľali po lícach; vlna zúfalstva mu prešla celým telom. V tej chvíli vlak zastal na



Dobsonovej stanici. Ako sa dvere otvárali, ešte počul starca s pochopením šepkať. „Tak, tak,“ povedal, „to je ťažká situácia, skutočne. Posad' sa sem a porozprávaj mi o tom.“ Dobson sa ešte raz obzrel. Robotník ležal na sedadle s hlavou v starcovom lone. Starec ho jemne hladkal po špinavých, mastných vlasoch. „To, čom ja chcel spraviť pomocou svalov, dosiahol tento starec pomocou láskavých slov,“ povedal si Dobson. „Ešte bude dlho trvať, kým budem môcť naozaj hovoriť o riešení konfliktu.“

Otázky:

Nasledujúce otázky možno použiť na vyvolanie reakcií na toto cvičenie:

- Tretie strany: čo ste si mysleli a čo ste cítili, keď sa scénka hrala po prvý raz?
- Aké rozličné reakcie mali tretie strany na toto cvičenie? Ku ktorým rolám sa tieto reakcie najviac vzťahovali?
- Tretie strany: Čo bolo najväčšou prekážkou, aby ste sa zapojili? Ako sa stalo, že ste to tak cítili?
- Čo by vám dodalo viac sebavedomia, aby ste nejako zasiahli?

„Medzi podnetom a reakciou je priestor. V tomto priestore je naša sila zvoliť si, ako zareagujeme. V našej reakcii je náš rast a naša sloboda.“ Viktor E. Frankl

Pár slov na záver



5 rokov 3 krát týždenne a predsa sa cítim ako v pasci...

Akcie a podujatia...

V roku 2013 zatiaľ plánujeme:

- Konferencia o nenásilnej komunikácii. Zahraniční hostia so Švédska, Maďarska, Rakúska. Domáci, ktorí tiež veľa vedia. Prednášky, workshopy, diskusie o využití nenásilnej komunikácie pri riešení konfliktov, v práci, pri výučbe... už teraz sa teším a začiarukujem dátum 16 - 17 apríl

Pokračujeme aj v osvedčených a žiadaných témach:

- 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 prehĺbil 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.

Vlastne každý kurz je akreditovaný aj ministerstvom školstva, čo ocenia najmä tí z vás, ktorí pracujú v poradniach a školských zariadeniach. Samozrejme, ponúkame aj otvorené alebo na mieru šité vzdelávanie do vašej organizácie, individuálne, tímové, či riadiacu supervíziu a veľa iného.

- Efektívny pomáhajúci rozhovor - naša klasika - o počúvaní druhých a rozprávaní sa s nimi bude tiež v apríli, a síce 24 - 25 apríl.
- Práca s emóciami v poradenskom procese: tréning zručnosti v tom, ako zaobchádzať s vlastnými emóciami a s emóciami našich klientov, 30 - 31 máj.
- Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore: tréning o tom, ako vybudovať taký vzťah s klientom, ktorý by prehĺbil jeho motiváciu a chuť robiť zmeny v živote, 20- 21 jún.

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

Vladimír Hambálek Mgr.
hambalek@coachingplus.org
Mobil: 0905 323 201

Ivan Valkovič PhDr.
valkovic@coachingplus.org
Mobil: 0903 722 874