



Pár slov na úvod

Milí priatelia. Všetikde sme za posledných pár týždňov boli, všetikoho sme stretli. Napríklad v Ivánke sme (nielen) s teológmi a psychológmi diskutovali o presahoch a prepojeniach psychoterapie a duchovného sprevádzania sv. Ignáca z Loyoly. Potom prišlo Brno a medzinárodné diskusie o podobách súčasnej psychoterapie. Na oboch miestach sa viedol dialóg, resp. pokus o dialóg naprieč ideológiami, pričom v oboch prípadoch (Ivánka aj Brno) si uvedomujem silu nášho jazyka, ktorý utvára naše presvedčenia a pravdy. Dialóg je výstižné slovo, ktoré bude v mnohých textoch rámcovať obsah našich júnových news. Moje osobné turné na „západ“ som ukončil v Prahe, na dvojdennom workshope Lucie Gattone k téme naratívna terapia v kontexte práce s párom. Áno, boli aj cvičenia a video a tak, ale mňa najviac zaujali tieto (často už klasické) „postmoderné“ „postštrukturalistické“ no zároveň kritické a slobodné výpovede. Nemusíte s nimi súhlasiť, keďže sú radikálnym vyjadrením toho, kto sme a čo je myseľ, ba čo viac, čo je jednota myseľ/telo, ale zamyslieť sa nad nimi oddá:

- Nikdy nie je iba jediný príbeh. Vždy existujú iba rozličné spôsoby videnia (John Berger)
- Jazyk konštruuje (nie reprezentuje) významy, cez ktoré utvárame naše pocity, myslenie a správanie. Jazyk útlaku nie je iba reprezentáciou násilia - je násilím samotným. Jazyk nie je iba reprezentáciou nášho obmedzeného poznania, jazyk limituje naše poznanie.
- Naše presvedčenia o svete sú sociálne vynálezy (diskurzy), ktoré sa vyskytujú v interakciách medzi ľuďmi. Idey sa tak stávajú inštitucionalizované a v rodinách a kultúrach sú prežívané ako „fakty“, alebo „pravdy“. Naše životy konštruujeme v súlade s týmito pojmami a špecifikáciami týchto „právd“. Diskurzy nie sú iba lingvistické systémy, sú skúsenosťou.
- Nejde iba o to, že realita je vytváraná sociálne, ide o to, že prostredníctvom sociálne utvorených diskurzov je vytváraný a rámcovaný aj pocit „ja“, vlastné „self“. Ak vnímame popisy ľudí ako predpisy toho, „čo znamená byť človekom“, blížime sa ku konštitucionalistickej perspektíve (čo znamená okrem iného aj to, že sme pozývaní k špecifickým spôsobom bytia - čítania, myslenia, správania sa...)
- Ak sa identifikujeme s istým aspektom self toho druhého, resp. ak sa istá naša časť identifikuje s inou časťou toho druhého, dochádza k tomu, čo analytici volajú projektívna identifikácia. Pre-rozprávané v kontexte postmoderny: Zdá sa mi,

že ide o to, že sa identifikujeme s nejakou časťou príbehu, s nejakým príbehom toho druhého (t.j. náš príbeh zapadne, je oslovený príbehom toho druhého), resp. sa identifikujeme s nejakým diskurzom, ktorý je medzi nami a klientom. To môže zužovať pohľad. My, aj naši klienti sú tvorení mnohými príbehmi, čo mi dáva nádej, že je možné kriticky reflektovať tie diskurzy, ktoré sa podieľajú na procesoch identifikácie a tak rozšíriť možnosti pre komplexnejšie videnie, či cítenie seba, aj druhého vo vzájomnom vzťahu

- Potrebujeme príbehy... Príbehy nás chránia pred chaosom... sú fundamentálnym jadrom poznania, základom pamäte, počiatkom, stredom aj koncom našich osobných a kolektívnych trajektórií, esenciálnym spôsobom, ako vytvárame naše životy... (Bill Bryson)

Začalo to myslením filozofov 20. storočia. Súbežne sa pridali kultúrni antropológovia a sociológovia. Koncom sedemdesiatych a začiatkom osemdesiatych rokov ho reflektovali psychoanalytici, koncom osemdesiatych a začiatkom deväťdesiatych rokov rodinní terapeuti... Ostatná kniha ikony humanistickej, na emócie zameranej terapie, ostatné texty kognitívno-behaviorálnych terapeutov (napríklad článok od kolegu Praška☺) sú o tom istom... Volá sa to naratívny obrat v psychoterapii. Okrem filozofovania má tento naratívny obrat aj praktické dôsledky v terapeutickom konaní (pomáhaní). Toto všetko však nájdete v našich news inokedy.

Teraz stručne, pár riadkov o tom, čo vás čaká, ak sa začítate do týchto, júnových news:

- Carl Rogers je večne živý a jeho životopisec, ktorý s ním urobil posmrtné interview, to môže iba potvrdiť☺ - čítajte rozhovor Kirschenbauma s Rogersom.
- Aj manažérska škola INSEAD má čo povedať. V rubrike „Čo je nové v obore“ sme sa nechali inšpirovať knihou Manfreda Kets de Vriesa, s ktorým rozhovor sme už raz publikovali.
- Tri nové knihy, ktoré sa oplatí čítať a tri odkazy na stránky, ktoré sa oplatí navštíviť.
- Viete, čo je kinematoterapia? Ani my sme nevedeli, a tak sme našli a spracovali niečo o tomto prístupe do rubriky „Pohľady z praxe...“
- Samozrejmosťou je hra na záver a informácie o najbližších podujatiach Coachingplus

„Dobro v slovách vytvorí dôveru, dobro v myslení hĺbku, dobro pri rozdávaní lásku.“ Lao C’



Rozhovor s Carlom Rogersom

Čo je to „zameranie na človeka“? je podtitul posmrtného rozhovoru s Carlom Rogersom o vývoji prístupu zameranom na človeka, ktorý viedol Howard Kirschenbaum z Warner Graduate School of Education, University of Rochester, New York, USA. Prvýkrát bol publikovaný 14. marca 2012 pod názvom What is “person-centered”? A posthumous conversation with Carl Rogers on the development of the person-centered approach v časopise Person - Centered & Experiential Psychotherapies, 11:1, 14-30. Citovanú literatúru, ak chcete zašleme. Tento super (škoda, že) fiktívny dialóg preložil PhDr. Ivan Valkovič.

Jednej noci, mnoho rokov po svojej smrti sa Carl Rogers zjavil Howardovi Kirschenbaumovi - vo sne? Vznikol rozhovor o vývoji prístupu zameranom na človeka pred a po Rogersovej smrti. Sledoval Rogers vývoj prístupu po roku 1987? Čo si o ňom myslí? Čo si myslí o variáciách prístupu zameranom na človeka - terapii hrou zameranou na človeka, expresívnej terapii zameranej na človeka, psychoterapii orientovanej na focusing, terapii zameranej na proces, na emócie, experienciálnej terapii atď.? Sú to všetko ešte „psychoterapie zamerané na človeka“, alebo je originálny prístup zameraný na klienta jediný hodný toho názvu? Ako Rogers definuje „prístup zameraný na človeka“? Ako sa pozerá na vývoj spoločností zameraných na človeka, špeciálne na Asociáciu pre rozvoj prístupu zameraného na človeka (Association for the Development of the Person-Centered Approach, ADPCA)? V tomto, možno poslednom rozhovore Rogersov životopisec neodkladne tlačí svojho starého priateľa do toho, aby definoval svoje pojmy a zaujal stanovisko k niektorým prebiehajúcim kontroverziám v hnutí zameranom na človeka.



Carl Rogers

(Raz neskoro večer) CR: Ahoj, Howie.

HK: Kto je to? Carl? Si to ty?

CR: Som to ja.

HK: Naozaj? Si to skutočne ty?

CR: Potrebujeme jedinú realitu?

HK: Zaujímavé. Spomínam si, že si napísal článok s takým názvom [Rogers, 1978/1989]. No, či už si skutočný alebo nie, som rád, že ťa vidím. Mám na teba milión otázok.

CR: Takto? Nevideli sme sa štvrtstoročie a ty chceš so mnou robiť interview? Čo takto obyčajný rozhovor?

HK: Odkedy máš rád obyčajný rozhovor? Mimočodom, neviem, ako dlho táto návšteva bude trvať. Ak ťa zase neuvidím 25 rokov, nechcem si búchať hlavu o stenu, že som zmeškal túto príležitosť.

CR: Dobre, tak pod' na to. Čo máš na srdci?

HK: No, keby si sledoval tunajší vývoj, vedel by si, ako živo sa vyvíja prístup zameraný na človeka v Európe, Japonsku, Brazílii, Argentíne a inde [Kirschenbaum & Jourdan, 2005], ale ironicky v Spojených štátoch atrofuje. Každý uznáva ústredné podmienky: nepodmienené pozitívny pohľad, empatiu a kongru-

enciu, ale okrem ich povrchného dodržiavania a zručnosti aktívneho počúvania sa prístup zameraný na človeka dnes neteší veľkej úcte.

CR: Áno, všimol som si tento trend v posledných rokoch.

HK: Je to irónia osudu, však? Vo svojej vlastnej krajine, kde si revolučne zmenil paradigmu pomáhania v poradenstve a psychoterapii, tvoj prístup zaostáva.

CR: Ďakujem za pripomienku.

HK: Nechcem to rozmazávať. Len som zvedavý, ako by si to vysvetlil.

CR: No, mal som čas a odstup na to, aby som túto vec zvážil. Som si istý, že je to komplexná otázka, ale myslím, že za to musím prevziať aspoň časť zodpovednosti, lebo som bol proti tomu, aby sa v USA založila nejaká organizácia združujúca tých, ktorí sa definovali ako „zameraní na klienta alebo na človeka“. Dlhú som bol proti tomu aj v Európe, ale ľudia ma tam po čase začali ignorovať a založili si odborné spoločnosti, inštitúty, spustili výcviky a podobne - všetko veci, od ktorých som tu ľudí odrádzal [Rogers & Russell, 2002, s. 276].

HK: Prečo si tak dlho kládol odpor takému vývoju?

CR: Och, vieš, Howie. Povedal som to veľa krát. Keď som začínal s psychológiou, Freud ešte žil a psychoanalýza bola na vrchole. Bol som svedkom, ako sa Freud a jeho žiaci dohadovali, ako zápasili o to, ktorá teória a prax sa bude v psychoanalýze akceptovať: Pre Freuda bolo zrejmé, že jeho veľmi tvorivé teórie sú len teórie. Stále ich menil, revidoval, dával nové významy starým pojmom - stále rešpektoval viac fakty, ktoré pozoroval, než teórie, ktoré vybudoval. Ale v rukách jeho neistých žiakov (tak sa to zdá mne) sa jemné pavučinky stávali železnou reťazou dogiem, z ktorých sa dynamická psychológia začína vyslobodzovať len v posledných rokoch. [Rogers, 1959, s. 191]

To ma naozaj znechucovalo. Nechcel som mať žiakov; bolo to proti tomu, v čo som veril, chcel som, aby sa ľudia rozvíjali a našli si svoj hlas. Nechcel som organizácie a asociácie, ktoré by investovali nesmierne veľa času a energie do ideologických zápasov. A predovšetkým som bol vedec. Chcel som, aby sa prístup vyvíjal, nestagnoval a z toho, čom som videl, keď sa začnú udeľovať certifikáty v nejakom prístupe, znamená to, že ten prístup je potrebné definovať a to ho obyčajne zabije.

HK: Spomínam si na tvoj článok z roku 1949[b], „tí, čo sa prikláňajú k nejakej klinicky efektívnej procedúre, majú tendenciu stať sa dogmatickí. Ak poradenstvo zamerané na klienta neposkytne dostatočné príklady, psychoanalýza alebo Rorscharch radi vyhovejú. Keď sa emocionálna istota klinického pracovníka zviaže s dogmou, začne byť defenzívny, nebude schopný vidieť nové a protirečivé dôkazy. Ale keď sa neustále vykonáva výskum, prichádza istota, ktorú všetci musíme mať, nie dogma, ale proces, ktorým sa odhaľuje pravda, vedecká metóda“ [s. 152].



CR: Áno, v to som vždy veril.

HK: Ale napokon, niekoľko rokov pred smrťou si povolil a prepožičal svoje meno niektorým inštitútom tu i v zahraničí a podporil si vytvorenie Asociácie pre rozvoj prístupu zameraného na človeka. Čo ťa viedlo k tomu, že si zmenil názor?

CR: Videl som, ako vznikajú iné programy a asociácie zamerané na človeka v Európe a ako sa im darí. Ak som im poskytol nejakú podporu, bola minimálna - prehovoril som na ich konferencii a podobne. A predsa boli nezávislé a rástli. Tak sa moja obava, že budem dominantnou, ovládajúcou postavou, ktorá by škrtla ich rozvoj, začala zmenšovať. Napísal som: „Ludia, ktorí teraz vedú tento prístup, sú nesmierne rôznorodí a nezávislí a zdá sa nemožné, že by sa nastolila ortodoxnosť“ [Rogers, 1980b].

HK: A Asociácia pre rozvoj prístupu zameraného na človeka? Tá vznikla bližšie, hoci mala vždy dost veľa medzinárodných členov. Neobával si sa, že nastolí ortodoxnosť zameranú na človeka?

CR: Obával, ale už som mal dobre vyše osemdesiat. Už by som v nej dlho nebol. Ale vieš, čo ma na koniec presvedčilo, aby som súhlasil? Keď David Cain prišiel s nápadom založiť organizáciu, múdro do jej názvu zahrnul slovo rozvoj [Kirschenbaum, 2007/2009]. Davidovi, Albertovi Segreerovi a ostatným som povedal, že dúfam, že by to mohla byť organizácia, ktorá by sa učila z minulých omylov a pomáhala by prístupu zameranému na človeka rozvíjať sa.

HK: Veľa si povedal vo svojom príhovore na prvej výročnej schôdzi ADPCA, ktorá sa konala na pôde University of Chicago v roku 1986, keď si spomínal na históriu hnutia zameraného na klienta a na človeka.

... je to súčasť celkového tlaku napred, ktorý vnímam ako súčasť étosu zameraného na človeka, že nestojíme na jednom bode. Dúfam. Dúfam, že sa stále pohybujeme k novej teórii, novým spôsobom bytia, k novým oblastiam zvládania situácií, novým spôsobom bytia s ľuďmi. Dúfam, že sme stále súčasťou „rastúcej špičky“. [Rogers, Cornelius-White, & Cornelius-White, 2005, s. 396]

CR: Áno, v to som vždy dúfal.

HK: Tak, ako sa hnutie zamerané na človeka vyvíjalo za tie roky? Viem, že si zomrel skôr, ako sa uchytil email, ale sleduješ rozličné „fóra“ zamerané na človeka, kde účastníci diskutujú online o rôznych kontroverzných témach zameraných na človeka?

CR: Och, áno, chodia mi emaily, hoci som nikomu nedal svoju adresu. Bol som dokonca v pokušení zapojiť sa do diskusných fór pod pseudonymom, ale nakoniec som sa rozhodol len počúvať. Vždy som sa týmto spôsobom veľa naučil, veď vieš.

HK: Nebol som si istý, či držíš krok s novou technikou.

CR: Prečo by som nedržel? Nebol som priekopníkom audionahrávok terapie a potom filmovania poradenských sedení? Kruci, keby som to mohol urobiť kongruentne, bol by som dnes na facebooku. Vždy som rád využil príležitosť komunikovať s ľuďmi.

HK: Facebook nazývaš skutočnou komunikáciou? Nie, tam nechodme. Chcel som povedať, že: keby si sledoval diskusné fóra, newsletter a internetové časopisy, tak by si videl, ako vášnivo ľudia diskutujú o definícii a význame „zamerania na človeka“. Spomínam si na príspevok z roku 2003, ktorý vyjadroval „rozhorčenie“ nad „potratom Rogersa, ktorý sa deje vo svetovej asociácii“ (čím sa myslela Asociácia pre rozvoj prístupu zameraného na človeka). Alebo novší príspevok od pisateľa, ktorý deklaroval svoj silný úmysel „KONZERVOVAŤ PRÍSTUP ZAMERANÝ NA KLIENTA a PREDÍŠŤ MUTÁCIÁM TOHTO PRÍSTUPU umlčaním tých z nás, ktorí neveria v dielo Carla Rogersa a nutné a postačujúce podmienky so všetkou, v tom obšiahnutou nedirektivitou“ [zdôraznenie v origináli].

CR: Myslia to veľmi vážne, však? Počúval som také sentimentálne výroky mnoho rokov, pred aj po roku 1987, keď som prestal byť aktívnym účastníkom.

HK: Tak, čo si myslíš o takých kontroverziách, ktoré stále víria svet zameraný na človeka?

CR: No, moja prvá reakcia je pokývanie hlavou. Zdá sa, že to je presne to, čoho som sa obával, že sa stane...

HK: Ale, prepáč, že ťa prerušujem, nestalo by sa to tak, či tak, s organizáciami alebo bez nich? Ak má mať koncepcia prístupu zameraného na človeka vôbec význam, nemusíme mať nejakú pracovnú definíciu, čo znamená byť zameraný na človeka? Nemusíme byť schopní pozorovať poradcu pri práci a vedieť povedať, či je zameraný na človeka alebo nie?

CR: „Zameraný na človeka alebo nie?“ To nie je veľmi vedecké, Howie. Je to ako pýtať sa: „Je tento terapeut empatický alebo nie?“ To nie je tak, že buď všetko alebo nič. Otázka sa dá lepšie vyjadriť takto: „Nakoľko je empatický?“ Čo to znamená „zameraný na človeka“? Ak to má nejaký význam, mali by sme ho vedieť operacionalizovať. A vieme to, aspoň sme začali. Vynašli sme nástroje a škály. Merali sme úroveň terapeutovej empatie a nepodmienene pozitívneho pohľadu a kongruencie. A bodovali sme terapeutov z týchto hľadísk z pohľadu terapeutov a z pohľadu vonkajších pozorovateľov a, čo sa ukázalo ako najdôležitejšie zo všetkého, klientov samotných [napr. Rogers, Gendlin, Kiesler, & Truax, 1967]. Podobne by si mohol bodovať poradcov podľa stupňa ich direktivity, keby si si myslel, že nedirektívnosť je kľúčovou zložkou bytia zameraného na človeka.

HK: A keď si to urobil, povedalo ti to, ktorý z poradcov je zameraný na človeka a ktorý nie?

CR: No, spočiatku nie. Prvý pohľad na údaje ti povie iba to, do akej miery je terapeut empatický, kongruentný, nedirektívny atď. Potom, keď si dáš námahu porovnávať skóre, predpokladám, že by si mohol dospieť ku komplexnému skóre toho, nakoľko je poradca „zameraný na človeka“. Na stupnici od 0 do 100 je na 33 alebo 67? Môžem ti povedať, že nikdy nezistíš 0 alebo 100; aspoň dúfam, že nie.

HK: Keď si teda používal vedecký prístup, nemohol si stanoviť kritický bod a povedať, že každý, kto dosiahne napríklad aspoň 67, je zameraný na človeka



a každý, kto je pod 67, nie je? Vo výskumoch to robíme stále - vytvárame kategórie podľa dosiahnutého skóre a dávame nálepku subjektom, ktorí spadajú do jednotlivých kategórií.

CR: Áno; vlastne sme to urobili. Na začiatku kariéry som to urobil ja sám, keď som rozlíšil nedirektívnu a direktívnu skupinu [Rogers, 1942]. Ale tento prístup mal obmedzenú hodnotu. Ak berieš kategórie príliš vážne, začneš zaobchádzať s ľuďmi (doslova zaobchádzať) ako s objektmi v kategórii namiesto toho, aby si ich bral ako ľudí. Vytvoríš klinické diagnózy založené na kritériách stanovených podľa momentálneho nápadu a potom začneš zaobchádzať s jedným človekom ináč, pretože vykazuje štyri z charakteristík danej diagnózy namiesto troch, čo by ho nekvalifikovalo do príslušnej diagnózy. Podobne skončíš tým, že označíš poradcu so skóre 68 ako zameraného na človeka a niekoho iného so skóre 66 ako nezameraného na človeka.

HK: Uznávam námietku proti nálepkovaniu, ale nemusíš ľudí nálepkovať. Stále môžeš uvádzať štatistické rozbery, ktoré ukazujú, že čím je poradca zameranejší na človeka, tým sú lepšie výsledky.

CR: Á, ty chceš hovoriť o výsledkoch?

HK: No, samozrejme. Nie sú výsledky to najdôležitejšie? Získavajú terapeuti zameraní na klienta alebo na človeka lepšie výsledky?

CR: No, opäť, čo myslíš tým „zameraní na človeka“? Ak myslíš, že sú nedirektívni, odpoveď znie aj áno, aj nie. Áno, terapeuti zameraní na klienta získavajú dobré výsledky. A, nie, terapeuti zameraní na klienta nemajú lepšie výsledky ako iné prístupy. Nepamätáš sa ako môj študent Fred Fiedler [1950] po prvýkrát spochybnil našu predstavu, že terapeuti zameraní na klienta sú podstatne odlišní od terapeutov iných prístupov? Zistil, že skúsení takzvaní nedirektívni terapeuti sa viac podobali skúseným freudovským a adlerovským terapeutom než menej skúseným nedirektívnym terapeutom. Inými slovami, všetci boli skúsenejší vo vytváraní terapeutického vzťahu, bez ohľadu na orientáciu.

HK: Niečo podobné si zistil aj pri výskume schizofrénie [Rogers, et al., 1967].

CR: Presne. Terapeuti, ktorí mali najlepšie výsledky, boli tí, čo boli najempatickejší a najkongruentnejší, nie nevyhnutne tí, čo boli najnedirektívnejší.

HK: A všimol si si, že tento poznatok - že pri predpovedaní úspešných výsledkov je dôležitejší terapeutický vzťah než terapeutická technika - sa potvrdil aj v mnohých výskumoch, ktoré sa uskutočnili za posledných 25 rokov [napr. Cooper, Watson, & Hölldampf, 2009; Kirschenbaum & Jourdan, 2005; Norcross, 2002]? Mal by si plné právo povedať: „Vidíte, ja som to hovoril.“

CR: Myslím, že mal. Aj som to povedal v článku „Nutné a dostatočné podmienky psychoterapeutickej zmeny osobnosti“ [Rogers, 1957]. Vlastne som povedal, že je dôležitejšie, či sa klient cíti byť pochopený a nepodmienene ocenený skutočnou ľudskou bytosťou než to, akú metódu poradca používa.

HK: Poradca by teda mohol používať akúkoľvek metódu a techniku, ktorá sa mu páči a stále by bol zameraný na človeka?

CR: Nie, nepovedal by som, že ktorákoľvek, či ktorákoľvek metóda a technika je konzistentná s bytím zameraným na človeka. Vždy som hovoril, že metóda je spôsob, ktorým realizujeme postoje a tvoríme vzťah. Pre poradcu, ktorý je príliš direktívny, ktorý sa veľmi stará o to, aby smeroval klienta k cieľom alebo procesom, o ktorých je presvedčený, že sú pre klienta dobré, bude ťažké vytvoriť empatické naladenie alebo prejavit' ocenenie klienta takého, aký je, čo je podstatou terapeutického vzťahu.

HK: OK, ale kam nás to zavedie? Čo teda znamená byť zameraný na klienta alebo na človeka? Znamená to jednoducho naplniť ústredné podmienky (nie, nie je to také jednoduché), alebo to znamená veriť v aktualizáciu tendenciu v ľuďoch alebo to znamená byť nedirektívni v nápomocných vzťahoch?

CR: Zavedie nás to späť k tomu, ako si človek definuje zameranosť na človeka, však? Nuž, myslím, že ak hovoríš o klasickom modeli zameranom na klienta, tak sú to všetky tieto veci - sada humanistických presvedčení o ľudskom raste a vývoji, terapeutický vzťah charakterizovaný ústrednými podmienkami a v podstate nedirektívna metóda. To je prístup zameraný na klienta, zameraný na človeka, ktorý som sa polstoročia snažil stelesňovať a demonštrovať.

HK: OK, teraz sa dostávame niekam. Tak toto by sme mohli nazvať klasický, tradičný, ortodoxný alebo - prepáč za výraz - rogeriánsky prístup zameraný na človeka.

CR: Áno, súhlasím, hoci vieš, ako vnímam slovo „rogeriánsky“. A zase niektorí ľudia jednoducho preferujú termín „zameraný na klienta“ pred klasický „zameraný na človeka“ a podobne. Majú dojem, že „zameraný na klienta“ hovorí za všetko.

HK: Dobré. A teraz veľká otázka. Sú aj iné „prístupy zamerané na človeka“ okrem skoršieho modelu zameraného na klienta? Môžeš prijať premisu Davida Caina [2010], ktorý nazval svoju knihu: Psychoterapie zamerané na človeka?

CR: Nuž, ak musíš byť purista, aby si mohol byť na človeka zameraný, obávam sa, že takých je nás málo. Inými slovami, odvolávajú sa na to, čo som predtým povedal - že človek nie je absolútne taký alebo onaký - nemusíš byť 100% zameraný na človeka, aby si bol zameraný na človeka.

HK: Na koľko percent musíš byť?

CR: Ja by som bol ten posledný, kto by stanovoval hranice kategórií. Nechcem diagnostikovať terapeutov, či sú zameraní na človeka alebo nie. Povedal by som, že ak dokážeš naplniť ústredné podmienky dostatočne na to, aby tvoj klient cítil tvoj rešpekt a dôveru a hlboké porozumenie a cítil, že tieto tvoje postoje sú skutočné a naozajstné, tak si zameraný na človeka. Potom nezáleží na tom, či používaš takú alebo onakú techniku, či metódu. Možno, že táto alebo oná konkrétna metóda trochu pomôže terapeutickému vzťahu alebo procesu alebo možno terapeutický



vzťah či proces trochu poškodí, ale ak si dostatočne zameraný na človeka z hľadiska ústredných podmienok, je stále pravdepodobné, že ty a tvoj klient dosiahnete úspešný výsledok.

HK: Takže ťa netrápi, že existujú variácie prístupu zameraného na človeka, ktoré samy seba označujú ako zamerané na človeka, ani keby neboli čisto zamerané na človeka? Súhlasil by si s návrhom Margaret Warnerovej [2000], že „v národe zameranom na človeka“ môže byť veľa „kmeňov“?

CR: Áno.

HK: Myslím, že by nemalo byť prekvapením, že si myslíš, že existuje mnoho spôsobov bytia zameraných na človeka. Koniec koncov v knihe Sloboda učiť sa [Rogers, 1969, 1983] si ukázal, že existuje mnoho rozličných spôsobov, ako byť zameraný na žiaka.

CR: Správne. Ja mám svoju vlastnú verziu vyučovania zameraného na študenta, ktoré som opísal a...

HK: A ako obvykle, tvoj vlastný spôsob bytia zameraného na študenta bol nesmierne nedirektívny: žiadna povinná literatúra, žiadne domáce úlohy, študenti sa sami známkujú, stretnutie krúžku nemá stanovený program atď. A predsa si do svojej knihy zaradil niekoľko iných príkladov prístupu zameraného na žiaka. Slečna Shielová, učiteľka 6. ročníka, spísala so žiakmi kontrakty a určitý čas venovala predpísanému učivu, a profesor Volney Faw využíval ešte viac štruktúry: úlohy, z ktorých sa dalo vybrať, body za každú úlohu, ktorú si žiaci zvolili, požiadavka, koľko bodov musia v každom ročníku dosiahnuť atď.

CR: To je pravda. Ako som sa už snažil objasniť, neexistuje len jedna metóda facilitovania učenia u študentov. Dá sa to robiť mnohými spôsobmi. Každá situácia je iná a každý facilitátor alebo učiteľ je iný. Aby bol učiteľ kongruentný, musí si vybrať metodológiu, ktorá mu vyhovuje. Čo robí prístup „zameraným na študenta“, je to, že študenti pracujú na problémoch a témach, ktoré ich zaujímajú; majú dost veľkú slobodu a možnosť voľby; a facilitátor komunikuje a študenti prežívajú tri ústredné podmienky, kongruenciu, ocenenie alebo dôveru a empatiu. Je mnoho rozličných spôsobov, ako to dosiahnuť a slečna Shielová a profesor Faw to robili po svojom.

HK: OK, takže teoreticky je možné byť zameraný na študenta alebo na človeka rôznymi spôsobmi. A čo si myslíš o rozličných dnešných orientáciách zameraných na človeka, ktoré majú svoju rozšírenú teóriu?

CR: Som v pohode. Spomeň si, čo som napísal vo svojej hlavnej teoretickej práci [Rogers, 1959]: Verím, že jestvuje len jeden výrok, ktorý možno presne aplikovať na všetky teórie... od teórie, ktorú tu budem prezentovať až po teóriu, ktorá ju, dúfam, o niekoľko desaťročí nahradí - a to, že v dobe jej formulovania každá teória obsahuje neznáme (a v tej dobe nepoznateľné) množstvo omylov a chybných záverov. Stupeň omylov môže byť veľmi veľký... alebo malý... , ale pokiaľ nepovažujeme objavenú pravdu za uzavretú a ukončenú, budú nasledovať ďalšie objavy, ktoré budú protirečiť najlepším teóriám, ktoré teraz dokážeme skonštruovať. [s. 8]

HK: Ale konkrétnejšie, akým spôsobom sú tieto novšie orientácie zamerané na človeka?

CR: OK, vezmi si napríklad terapiu hrou zameranú na dieťa. Bola to pravdepodobne prvá „sub-orientácia“ v prístupe zameranom na klienta [Axline, 1947; Landreth, 1991]. Zaviedla materiál, s ktorým sa dieťa môže hrať, vytvorila explicitné pravidlá a hranice, niekedy kladie otázky („Kto je to?“ „Čo robí?“ „Hnevá sa?“), ale väčšinou sa spolieha na terapeutický vzťah, ako na zdroj pokroku. Takže nie je čisto zameraná na človeka tým spôsobom, ak som ja prakticoval terapiu. Ale ak pomôže dieťaťu prežívať svoje pocity a ak sú tieto pocity prijaté vo vzťahu, nuž, je to dobre; to je zameranie na človeka.

HK: Ak je v poriadku dávať deťom materiál na hranie a povzbudzovať ich prejavy a skúmanie svojich pocitov a významov, tak ako je to u dospelých? Napríklad expresívna terapia zameraná na človeka tvojej dcéry Natalie [N. Rogers, 1993].

CR: Prečo nie? Ak pohyb, umenie a iné tvorivé techniky pomáhajú klientom dostať sa do kontaktu so svojím vnútorným prežívaním a vyjadriť tieto pocity, a ak klient a poradca môžu skúmať tieto pocity a významy v terapeutickom vzťahu, bude to produktívne. Je to v podstate zamerané na človeka, dokonca možno úplne zamerané na človeka.

HK: Platí to isté aj na Gendlinovu [1996] psychoterapiu zameranú na focusing a procesovo-zážitkovú či na emócie zameranú terapiu Greenberga, Riceovej a Elliottta [1993] a iných [Elliott & Greenberg, 2001]? Oni opäť používajú niektoré techniky riadenia procesu.

CR: No, pokiaľ to nie je príliš direktívne. Ak je to pozvanie, ak sa to deje v kontexte terapeutického vzťahu, ak poradca udržiava empatické spojenie s klientom a klient prežíva túto empatiu, a tak ďalej, potom áno, je to v podstate zamerané na človeka, dokonca aj vtedy, keď to nie je výlučne zamerané na človeka.

HK: Zdá sa, že podporuješ tieto dnešné iné prístupy. Nespomínam si, že by si ich veľmi podporoval alebo sa zaujímal o ne, kým si bol nažive.

CR: Pozri, Howie, veď ma poznáš. Robil som si svoje. To bol môj štýl byť nedirektívny, vyhýbať sa štruktúrovaným technikám a procesovým intervenciám okrem počúvania; hoci som sa napokon naučil využívať svoje ja a svoju intuíciu kongruentným spôsobom. Keď som sa po prvýkrát zúčastnil Nataliinho arteterapeutického hnutia a rôznych tvorivých zážitkov, cítil som sa strašne a nepríjemne. Ale videl som, že oni pracujú a vedie to k veľmi bohatému prežívaniu pocitov, s ktorými Natalie narábala spôsobom zameraným na človeka. Tak som ju rešpektoval a obdivoval za to, hoci som jej to veľmi nehorovitol [Rogers, osobná informácia autorovi, 1970-te roky].

HK: Nezdá sa, že by si sa zaujímal ani o prácu Gendlina, ani o prácu Riceovej či Greenberga.

CR: Sčasti to bolo preto, že sa stále zaoberali jemnými odtieňmi teórie a praxe v psychoterapii, kým ja som sa posunul ku skupinovej práci, spoločenstvám zameraným na človeka, medzinárodnú komunikáciu,



riešenie konfliktov a udržiavanie mieru. Takže, áno, keď sa ma ľudia pýtali na tieto nové prúdy, neprejavoval som veľký záujem. Povedal by som: „Teória je jedna vec; teraz nech urobia výskum a overia si svoju teóriu.“ A vrátil by som sa k svojej práci. Ďalšou príčinou, prečo som neprejavoval veľa záujmu o túto novšiu prácu, bolo, ako som povedal svojim študentom na Ohio State: „psychologickú teóriu neviem nijako využiť“, hoci „napokon som si uvedomil, že neviem nijako využiť psychologickú teóriu, ktorá nie je moja vlastná“ [Rogers & Russell, 2002, s. 246-247]. A kým som vždy úprimne veril v dôležitosť výskumu - „fakty sú priateľské“ a tak ďalej - po čase som stratil záujem o jemné nuansy výskumu. Nechal som výskum na iných. Okrem toho som nechcel hrať rolu patriarchu, ktorý by schvaľoval prácu niektorých ľudí a iných nie. Nebolo mojou úlohou robiť strážcu pri vchode do prístupu zameraného na človeka.

HK: Tak, keď sa pozrieš späť - alebo som mal povedať pozrieť dolu? - na vývoj prístupu zameraného na človeka, si v pohode s bujnením orientácií zameraných na človeka?

CR: Neviem, či by som to nazval „bujnenie“. Nie je to tisíc na človeka zameraných kvetov rozkvitnutých, ako by to mohol vyjadriť môj tunajší priateľ Mao. Ale, áno, zdá sa, že prístup zameraný na človeka sa vyvíja, vznikajú nové teórie, robia sa nové výskumy, nové aplikácie.

HK: Poznám veľa ľudí, ktorí akceptujú existenciu týchto nových variácií klasického prístupu zameraného na klienta alebo na človeka, ale trvajú na tom, že tieto variácie by sa nemali nazývať „zamerané na človeka“. Pýtajú sa: Ako môžete nazývať prístup „zameraný na človeka“, ak nie je pri vykonávaní terapie nedirektívny? Koniec koncov aj ty hovoríš, že ústredné podmienky môžu a mali by poskytovať terapeuti každej školy. Tak neodlišuje zameranosť na človeka od ostatných škôl niečo iné než ústredné podmienky a nie je tou odlišnosťou nedirektívnosť?

CR: Howie, cítim sa tebou tlačenejší, aby som definoval prístup zameraný na človeka. Snažíš sa ma dostať k tomu, aby som povedal, čo si ty myslíš? Úprimne povedané, pre mňa je dôležitejšie, aby bol človek efektívny než „na človeka zameraný“. Akonáhle sa to snažíš definovať, začnú hádky a politika o tom, kto je zameraný na človeka a kto nie, kto je čistý a kto je revizionista, kto môže používať ten názov a patriť do klubu a kto nie. Nenávidím to.

HK: Viem, že to nenávidíš, ale čo sa stane, keď nie je jasné, čo je to prístup zameraný na človeka. V Nemecku je asociácia 4000 terapeutov zameraných na človeka, ale bojujú o svoje profesionálne živobytie, pretože vyššie sily nedávno vylúčili prístup zameraný na človeka zo zdravotného poistenia [Hofmeister, 2010]. Teraz musia dokázať, že prístup zameraný na človeka nie je iba sada vzťahových podmienok, ktoré pomáhajú všetkým terapeutickým prístupom, aby boli efektívnejšie, ale že to je samostatný validný prístup. Aby to mohli urobiť, musia definovať, čo prístup zameraný na človeka je a čím sa líši od iných prístupov, ako aj dokázať, že tento odlišný prístup

je potvrdený výskumom. Inak bude prístup zameraný na človeka napokon vylúčený z univerzít, výcvikových programov a zdravotného poistenia a vymrie.

CR: Ja viem, ja viem. Som rád, že už nemusím bojovať v týchto zápasoch. Prajem vám všetkým veľa šťastia.

HK: Vďaka, ale aby sme vyhrali, nemali by sme definovať prístup zameraný na človeka, aby ho bolo možné spravodlivo zhodnotiť?

CR: Točíme sa v kruhu. Už sa ma tretíkrát pýtaš, čo je prístup zameraný na človeka. Dobré, pokúsím sa byť konkrétny. Popísal som to mnohými spôsobmi za tie roky, ale toto sú prvky prístupu zameraného na človeka, ktoré sú podľa mňa najdôležitejšie. Nie každý bude súhlasiť s tým, čo poviem, ani by nemal, ale žiadal si ma o definíciu, tak tu je. Po prvé, zakladá sa na tom, čo nazývam „aktualizačná tendencia“, ľudom vrozený pud a schopnosť rásť, vyvíjať sa a zrietať [Rogers, 1951, 1980a]. Teraz chápem, že niektorí tradiční terapeuti zameraní na človeka nemusia nutne veriť v aktualizačnú tendenciu. Nuž, je mi jedno, ako ju nazývaš, ale vždy som si myslel, že bazálna dôvera v klientovu schopnosť autonómne sa vyvíjať je dôležitým základom všetkých pomáhajúcich vzťahov zameraných na človeka.

HK: OK, takže hovoríš, že prístup zameraný na človeka znamená ústredné podmienky, ale aj vieru v aktualizačnú tendenciu alebo dôveru v klientovu schopnosť vedieť, čo ho bolí, na čom má pracovať, ako sa rozhodovať atď.

CR: Áno a táto dôvera umožňuje terapeutovi zameranému na človeka byť relatívne nedirektívny. Nemusíš klientov dirigovať k určitým výsledkom alebo rozhodnutiam alebo činom v ich živote; lepšie je nechať klientov, aby na tieto veci prišli sami. A nemusíš ich v procese terapie veľmi riadiť. Lepšie je nasledovať ich.

HK: Hovoríš: „nemusíš ich v procese terapie veľmi riadiť“. Znamená to, že je v poriadku trochu ich riadiť? Nie je vlastne tvoje rozhodnutie empaticky ich počúvať spôsobom riadenia alebo ovplyvňovania procesu terapie?

CR: No, môžeš povedať, že empatické počúvanie má tendenciu udržiavať ľudí zameraných na svoje vnútorné prežívanie.

HK: Správne. Nemusia to nevyhnutne chcieť. Možno by dali prednosť kladeniu otázok alebo dávaniu rád alebo učeniu sa, ako zvládnuť svoj problém, ale ty si nerozhodneš to spraviť. Ty empaticky počúvaš, snažíš sa čo najlepšie pochopiť, čo sa ti snažia komunikovať. A tvoje počúvanie má väčšinou ten efekt, že udržuje klientov sústredených na svoj vnútorný proces. Inými slovami, si trochu direktívny vo svojom zdanlivo nedirektívnom spôsobe.

CR: Môžeš to tvrdiť. Vlastne som raz priznal, že terapiu zameranú na klienta by bolo možné opísať ako „operačné podmieňovanie“, v ktorom „efektívna terapia pozostáva z posilňovania všetkých prežívaných pocitov“ a to oslobodzuje klienta, aby bol všetkými týmito pocitmi a bol sám sebou [Rogers, 1958, s. 26].



Hoci som to po rokoch opísal inak, vždy som veril, že cieľ terapie, aspoň v prístupe, ktorý sme vyvíjali, je pomôcť klientovi zamerať sa na svoje vnútorné prežívanie, plnšie ho prežívať a dôverovať mu. To sa v terapii zameranej na človeka väčšinu času robí.

HK: Tak sa pozrime, či som to správne pochopil. Keby sme mali urobiť zoznam všetkých aspektov prístupu zameraného na človeka, ktoré si vymenoval, boli by to tieto, pričom ich poradie nevyjadruje nutne ich význam:

(1) Terapeut dôveruje v klientovu aktualizáciu tendenciu, schopnosť rásť, alebo ako to nazýva. (2-4) Terapeut stelesňuje ústredné podmienky. (5) Terapeut je nedirektívny, čo sa týka klientovho života mimo terapie. (6) Terapeut je väčšinou nedirektívny, čo sa týka terapeutického procesu, ale pomáha klientovi v terapii sa zameriavať na jeho vnútorné prežívanie, plnšie ho prežívať, akceptovať a dôverovať mu.

CR: Nemyslím, že by som nesúhlasil s tvojím súhrnom. Ale nerozmyšľam o tom takto, keď som s klientom. Nepremýšľal by som: „Pozrime sa, keď budem empaticky počúvať, či to pomôže klientovi zamerať sa na jeho vnútorné prežívanie.“ Skôr by som premýšľal takto: „Chcem ti rozumieť, rozumieť tvojim pocitom a myšlienkam a významom. Toto hovoríš alebo prežívaš? Pochopil som to správne?“ To je najuspokojujúcejší a najterapeutickejší spôsob bytia, ktorý poznám. Ale keď urobím krok dozadu a pozriem sa na proces objektívne, a ja som napísal, čo pre mňa terapia subjektívne aj objektívne je [Rogers, 1961], pozorujem, že moje správanie v terapii, moje empatické počúvanie a akceptácia, má za následok to, že to pomáha klientovi sústrediť sa na svoje vnútorné prežívanie.

HK: Myslíš si, že existuje iba jeden spôsob, ako môže terapeut pomôcť klientovi zamerať sa na svoje vnútorné prežívanie? Robíš to väčšinou tak, že sa snažíš porozumieť klientovmu vnútornému svetu pomocou empatického vyladenia. A neskôr si povedal, že to robíš, ale len príležitostne, aj tým, že sa s ním podeliš o svoj pocit, obraz alebo fantáziu, či intuíciu, ktoré o klientovi máš [napr. Rogers, 1970, s. 53]. Iní to robia tak, že vyzývajú klienta, aby namaloval alebo aby pohybom vyjadril svoje pocity. Ďalší to robia tak, že kladú klientom otázky, aby im pomohli zamerať sa na svoje vnútorné prežívanie (ako napríklad „Kde v tele cítite tento pocit?“) alebo používajú dve stoličky, aby klient hlbšie prežil obe strany svojho prežívania.

CR: Áno, tieto metódy nemusia byť nutne konzistentné s tým, čo sa snažím robiť ja. Sú v zásade zamerané na človeka, ak pomáhajú klientovi ostať so svojím prežívaním a hlbšie sa doňho ponoriť. Lenže tieto metódy môžu zájsť príďaleko a po čase sa terapeut môže do nich zapliesť natolko, že už sa nebude zameriavať na tie časti klientovho vnútorného prežívania, na ktoré sa klient chce alebo potrebuje sústrediť, ale kormidluje klienta k častiam jeho vnútorného prežívania, o ktorých si terapeut myslí, že by sa klient mal na ne zamerať. Je to teda vec jemnej rovnováhy, či sa príliš vzdialíš od empatického počúvania a ja si myslím, že najlepšie z týchto terapií zamera-

ných na človeka, ak to tak chceš, stále sledujú a overujú si u klienta, či si udržujú empatické spojenie.

HK: Kde nechala tvoja akceptácia „terapií zameraných na človeka“ tradicionalistov? Nevytahuješ akosi koberec spod nôh tým lojálnym praktikom a podporovateľom prístupu zameraného na človeka v tej dobe, ako si ho praktikoval ty sám? Niektorí členovia Asociácie pre rozvoj prístupu zameraného na človeka by chceli, aby bola táto organizácia baštou klasického, na klienta, na človeka zameraného prístupu. Čo povieš týmto ľuďom?

CR: Prvá vec, ktorú im chcem povedať, je, že ich mám rád. Veľmi ma teší, že mnoho poradcov a psychoterapeutov po celom svete stále praktikuje tradičný prístup zameraný na klienta a na človeka. Je to prístup, ktorý by som v zásade používal, keby som ešte mal prax. (No, vlastne ju stále mám; je to môj spôsob bytia.) Ale nie je to vec osobnej preferencie. Ako som raz napísal [Rogers, 1949a, s. 85], ak začnete s hypotézou, že ľudia si dokážu riadiť svoj život a potom na sedení preskočíte k inej hypotéze, ako budete vôbec vedieť, či je vaša hypotéza správna? Aby ste dokázali neuveriteľne liečivú silu terapeutického vzťahu bez dodatočných techník, musíme mať ľudí, ktorí sa spoliehajú výlučne na terapeutický vzťah. Potrebujeme praktikov zameraných na človeka, ktorí nám budú stále pripomínať „srdce a dušu“ celého poradenstva a psychoterapie, nehovoriac už o ostatných ľudských a pomáhajúcich vzťahoch.

HK: Potrebujeme nejakých klasických „rogeriánov“.

CR: Ak musíte.

HK: Vieš, tvoje argumenty o význame klasických terapeutov zameraných na človeka mi pripomína moju prvú cestu do Izraela. Ako človek vychovaný v reformovanej tradícii judaizmu, keď som videl veľmi ortodoxných, chasidských židov - v dlhých čiernych kabátoch, jarmulkách, s dlhými kučeravými bokombradami a tak - bol som trochu v rozpakoch. Nechcel som, aby ma s nimi spájali. Bol som moderný Američan; oni boli staromódni Európania. Potom, keď som navštívil Izrael a videl toľko Chasidov modliť sa pri Múre nárekov v Jeruzaleme, ako dodržiavali tradície, ktoré židia praktikovali tisíce rokov, môj postoj sa začal meniť. Uvedomil som si, že mám privilégium, luxus byť moderným židom preto, že ortodoxní židia dodržiavali tradíciu nažive po celé generácie. Mohol som si vybrať, ktoré aspekty židovstva budem nasledovať - paschová večera tu, chanukové sviečky tam - pretože oni zachovali originálnu čiže skoršiu formu náboženstva, od ktorej som sa mohol odchyliť. Po prvýkrát som pochopil hodnotu, ba dokonca nevyhnutnosť ortodoxie. Keď teraz vidím chasidských alebo iných ortodoxných židov, môj postoj je ocenenie, nie rozpaky.

CR: To je dobrá analógia, Howie - a oceňujem, že si so mnou podielil o jeden svoj aspekt - ale len do určitého bodu. Hoci som rád, že sa tradičná verzia poradenstva a terapie zameranej na klienta/človeka udržiava a praktizuje, je tu jedno nebezpečenstvo. Je tu pasca, že ortodoxnosť sa môže zmeniť na funda-



mentalizmus. Človek, ktorý je ortodoxný, praktizuje svoj tradičný prístup preto, že je presvedčený, že je správny, či už vďaka svojej skúsenosti, výskumu alebo božiemu zjaveniu. To je v poriadku. Ale fundamentalista neverí, že aj nejaký iný prístup je správny. Keď žena vojde do chasidskej štvrte v Jeruzaleme s nepokrytou hlavou a ukameňujú ju za to - alebo v nejakjej arabskej štvrti za to isté - to už zašla ortodoxnosť príďaleko.

HK: Nie je to voči tradicionalistom zameraným na človeka nespravodlivé? Nehovoria, že Gendlin alebo Greenberg, napríklad, nemajú pravdu alebo že sú zlí. No, niektorí to hovoria; ale väčšinou, myslím, hovoria: „Nechajte ich, nech si robia svoj prístup, len by ho nemali nazývať zameraným na človeka alebo na klienta.“

CR: Áno, ale ako sa to líši od kresťanských fundamentalistov, ktorí hovoria: „Tí druhí nie sú ozajstní kresťania?“ Obávam sa, že som vyrastal s takým postojom vo vlastnej rodine, tak som naň citlivý. „Naša forma kresťanstva je jediná správna; tí druhí pôjdu do pekla.“ Áno, obhajcovia klasického prístupu zameraného na človeka nehovoria, že tí druhí pôjdu do pekla, ale hovoria tú prvú časť: „Vy nie ste skutočne zameraní na človeka; existuje iba jediný spôsob, ako byť zameraný na človeka.“

HK: Je to podobné, ako keď ortodoxní židia hovoria reformovaným a konzervatívnym židom, že nie sú naozaj židovskí.

CR: Presne. Aplikujme teraz analógiu na: „Čo je zamerané na človeka?“ Vezmime si konkrétneho terapeuta zameraného napríklad na focusing. Mohol by prakticky spĺňať všetkých šesť aspektov, ktoré som práve opísal ako charakteristiky poradenstva a psychoterapie zameranej na človeka. Hlboko dôveruje klientovej aktualizáčnej tendencii alebo pozitívnym schopnostiam. Stelesňuje ústredné podmienky; klient sa doteraz skutočne nikdy necítil tak pochopený a prijatý. Terapeut je úplne nedirektívny, čo sa týka toho, ako by mal klient viesť svoj život mimo terapie. A v terapii terapeut nediagnostikuje, nezameriava rozhovor na témy a otázky, o ktorých si terapeut myslí, že sú dôležité, neponúka interpretácie a podobne. Naopak, terapeutický proces sa zameriava výlučne na klientovo vnútorné prežívanie a cieľom terapeuta je byť empaticky vyladený na toto prežívanie. Ale sú takí, čo by povedali, že tento terapeut nie je zameraný na človeka. Prečo? Pretože tento terapeut má dva módy zameriavania sa na klientovo vnútorné prežívanie - empatické počúvanie a návrhy na focusing - nielen empatické počúvanie. Aké kacírstvo! Ako sa opovažuje nazývať sa „zameraným na človeka“! Howie, obávam sa, že to skutočne testuje môj nepodmienený pozitívny pohľad.

HK: Tak nemáš veľa trpezlivosti s tými, čo vyhlasujú, že existuje iba jeden spôsob bytia zameraný na človeka.

CR: Nie, ale moja netrpezlivosť a sklamanie má aj iný smer - na ďalšiu generáciu teoretikov a praktikov z niektorých prístupov, o ktorých sme práve hovorili

- ktorí sa pozerajú zvysoka na klasický prístup zameraný na človeka tak isto, ako si sa pred svojou cestou do Izraela ty pozeral na takzvaných staromódnych židov. Nedávno som napríklad pozoroval konferenciu o humanistickej psychológii v Spojených štátoch. (Vy si myslíte, že máte veľa kanálov káblovej televízie.) Videl som popredného predstaviteľa odvetvia zameraného na emócie v prístupe zameranom na človeka, ako naznačuje, že to ich techniky zamerané na emócie sú najviac zodpovedné za úspech ich psychoterapie. Tvrdil, že robiť niečo je dôležitejšie ako byť. Vyplývalo z toho, že ľudia, ktorí stále robia iba vzťahovú terapiu zameranú na človeka, sa nachádzajú v temnom veku a ignorujú, či kladú odpor pokroku v tejto oblasti. Postoj bol veľmi pohrdavý. To bolí.

HK: Možno niektorí ľudia, čo vyvíjajú nové orientácie, cítia potrebu dištancovať sa od tradičného prístupu zameraného na človeka. Azda si myslia, že keby nevyjadрили jasný postoj k orientácii zameranej na človeka, tak by sa dostali pod radar a v akadémii by ich začali vypočúvať.

CR: Azda; ale ja si myslím, že to môže fungovať len krátko alebo len za určitých okolností, z dlhodobého hľadiska, keď oddeliš vetvy od koreňov, strom neprežije. Ak sú vetvami nové metódy naštepené na koreňový systém zameraný na človeka, dobre, pokiaľ je základ zameraný na človeka zdravý, to jest, pokiaľ je terapeutický vzťah silný a ústredný. Ale prestaň dávať pozor na základ a čoskoro ti ostane iba technika a máme to tu znova. Koľko razy sa musíme poučiť, že techniky nie sú hlavnou vecou v poradenstve a psychoterapii?

HK: Tak vravíš, že je chybou akademikov klásť malý dôraz na svoje základy zamerané na človeka?

CR: No, každý sa musí rozhodnúť sám. Ale keď sa každý v základe na človeka zameraný prístup osamostatní a zakryje svoje spojenie s koreňmi prístupu, hnutie zamerané na človeka to zabrzdí.

HK: Ako to?

CR: Pretože, ak to má byť „hnutie“, tak to má zahrnovať. Poznáš staré heslo: „Zjednotení stojíme, rozdelení padneme.“ No, pozri sa okolo. Najživšie aktivity zamerané na človeka sa dejú tam, kde sa ľudia spájajú, kde dovoľia odlišným orientáciám vojsť a sponchybníť rozličné aspekty terapie a praxe zameranej na klienta, kde sa hádajú, iste, ale činia tak s porozumením toho, že sme v zásade na tej istej strane a musíme rásť spolu. Hnutie zvyšuje synergiu a energiu. Odštiepené skupiny ju znižujú. Mimochodom, keď hovoríme o energii, Howie, už som trochu unavený.

HK: Už?

CR: No, pamätaj, že už mám 109 rokov.

HK: Stále dodržiavaš čas? Mysel som si, že čas je pre teba už len ilúzia. Chcel som sa spýtať ešte na jednu vec. Teraz, keď už poznám tvoje myšlienky a pocity o tom, čo je terapia zameraná na človeka, rád by som poznal aj tvoje myšlienky o integrácii iných prístupov s terapiou zameranou na človeka. Je niekedy efektívnejšie skombinovať terapeutické prístupy ale-



bo používať metódy z iných prístupov v primárne na človeka zameranej praxi? A čo situácie, kde sa kvôli zdravotným poist'ovniám alebo nariadeniu súdu vyžaduje diagnostika alebo terapeutický plán zameraný na problém, alebo limit na počet sedení? Čo má terapeut zameraný na človeka robiť?

CR: Už len jednu vec, hm? Nie, Howie, obávam sa, že toho je na mňa dnes už priveľa. Bude to musieť počkat' na inú príležitosť.

HK: Tak, dobre. Ale čo tak jednu osobnú otázku namiesto toho? Ako sa tam mávaš, Carl? Zdá sa, že tvoje „self“ ostalo neporušené. Vídavaš Helen? Chcem povedať, aké to tam je?

CR: Rád by si vedel, aké to je po smrti?

HK: No, áno. V posledných rokoch svojho života si skúmal povahu vesmíru, jeho formatívnu tendenciu

a všetko [Rogers, 1980a]. Tak čo si sa dozvedel?

CR: Uhm, hm. Uhm, hm. Chcel by si, aby som ti povedal, aké to je zažiť život, smrť a vesmír.

HK: Áno, veľmi by som to chcel.

CR: Cítiš, že je to pre teba dôležité.

HK: Áno, ja... OK, pochopil som. Nedáš mi odpoveď. Musím si na to prísť sám.

CR: Nuž, zdá sa, že náš čas vypršal...

HK: Bolo to príjemné stretnutie, Carl.

CR: Aj pre mňa, Howie.

HK: Zopakujme si to niekedy.

CR: Uvidíme.

„Dôvera je rastlina, ktorá rastie pomaly.“
Gilbert Adair

Čo je nové v obore?

Dnes sme sa inšpirovali knihou Manfreda Kets De Vriesa (ed.) *The Coaching Kaleidoscope* z vydavateľstva Palgrave, ktorá vyšla v roku 2010. Kolektív autorov prestížnej európskej školy manažmentu INSEAD sa rozhodol pozrieť sa kritickými očami na koučovanie lídrov, čo je fenomén dneška (či už včerajška?) v organizáciách. Ich holistické chápanie teórie a praxe tejto metódy sa opiera o niekoľko premís:

- To čo v organizáciách vidíte, nie je nevyhnutne to, čím organizácie sú (veľa toho, čo sa v nich deje, je mimo náš vedomý dosah)
- Nie sme racionálne ľudské bytosti (iracionálne správanie je bežným vzorcom života v organizáciách a má svoje skryté dôvody, ktoré nájst' nie je jednoduché, preto sme - ako kouči a konzultanti aj - akými detektívami organizácií)
- Na všetkých nás podmieňujú základné ľudské potreby (ich naplnenie a emócie s nimi spojené hrajú veľkú rolu pri všetkých organizačných procesoch)
- Všetci máme temnú, alebo tienistú stránku (naše slepé miesta a slepé miesta lídrov organizácií nielenže ovplyvňujú naše konanie, navyše, keďže ich „nechceme“ vytvárajú odpor a obrany)
- Sme výtvarmi našej minulosti (máme tendenciu v správaní opakovať minulé vzorce, ktoré boli utvorené v ranom detstve - či to chceme, alebo nie, vždy existuje kontinuita medzi minulosťou - súčasnosťou a budúcnosťou)

Pozor však. Autori tejto knihy nie sú fanatickí a fatalistickí psychoanalytici, ktorí vidia svet a organizácie čierne, bez možnosti transformácie. Práve o tú sa pokúšajú. Rôznymi, rôznymi spôsobmi (aj koučovaním lídrov, ktorému predchádza detailné sociometrické pochopenie kultúry a vzťahov v organizácii a psychometria s 360tkou - istý osobnostný audit lídrov). INSEAD vytvoril program pre lídrov Challenge of Le-

adership, ktorý považujú autori za možný „prechodný priestor“ (to je hodne analytický pojem) v ktorom účastníci identifikujú želané zmeny svojho správania. Ak sa pustíte do tejto vynikajúcej, inšpirujúcej knihy, môžete spolu s autormi skúmať odpovede na otázky spojené s transformáciou organizácií:

- Na čo dávať pozor pri aplikácii 360° spätnej väzby a následného skupinového koučovania?
- Ako byť pozorní voči nevedomým pocitom a reakciám klientov a ako využiť našu schopnosť kontajnovania a spoločnú prenosovo/protiprenosovú dynamiku?
- Ako využiť reflexiu príbehov koučovaných a podporiť ich autentickú identitu?
- Čo znamená koncept „lepších miest pre prácu“ (nielen) v praxi korporácií?
- Akým spôsobom sa ovplyvňujú a aké faktory sú v hre v interakcii komunita (v ktorej existuje) organizácia (ktorej súčasťou je) pracovný tím (a jeho) individuálni členovia. Aké faktory ovplyvňujú medziúrovne medzi týmito vyššie spomenutými sub-systémami?
- Čo to znamená klinická paradigma v práci s organizačným systémom, ako ju prepájame so systémovým myslením?

Pojem kaleidoskop používa Walter Zahnd ako užitočnú metaforu pri skúmaní intrapsychických procesov. Autori tejto publikácie ho využili ako trefný názov podnetnej série textov, ktoré majú spoločnú ISEAD identitu, v zásade aj tému (koučovanie), no zároveň rôznorodé uhly pohľadu na všetko podstatné (a vzájomne prepojené), čo sa pri aplikácii projektov koučovania lídrov a tímov v organizáciách deje.

„Je ľahšie bojovať za princípy, než žiť podľa nich.“
Alfred Adler



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

Psychoterapie 2013, číslo 1 FSS MU Brno

Predstavenie na emócie zameranej individuálnej terapie, štúdia o vplyve vzťahovej väzby klienta na psychotherapeutický proces, článok o klasickom probléme lieky versus psychoterapia, článok o tom, ako (nevedomované) vlastnosti terapeuta vplyvajú na psychotherapeutický proces, ale aj téma aké sú špecifiká využitia reflektujúcich tímov v terapii, ktorá je zameraná na riešenie, či recenzie aktuálnych kníh z oboru, to všetko + aj iné texty nájdete v novom čísle časopisu Psychoterapie. Živé čítanie, k veci, najmä českí a (občas) slovenskí autori, stačí si iba nájsť čas a miesto.

Jaakko Seikkula a Tom Erik Arnkil Otvorené dialogy Narativ. 2013

Ak si chcete prečítať úryvky z tejto knihy, pozrite si našu rubriku pred koncom news s názvom „Pár slov na záver“. Keď vydavateľstvo Portál vyzvalo známeho českého psychiatra, rodinného terapeuta Davida Skorunku, aby im vybral niečo nové a zaujímavé + súčasne o rodinnej terapii do edičného plánu, prišlo na túto knihu. Holt, asi to bolo pre Portál ťažké sústo, keď inak túto ľahko stráviteľnú knihu odmietli. Kolaoratívni kamaráti z Brna, www.narativ.cz, neváhali a knihu vydali. Ostáva nám už iba si ju kúpiť. Prečo? V zásade poskytuje prehľad o tom prečo a akým spôsobom pracovať s klientmi a ich sociálnou sieťou takým spôsobom, aby boli do spolupráce zapojené

všetky relevantné strany, ktoré sa môžu podieľať na riešení životnej (psychickej, sociálnej) situácie klienta. Nič nové pod slnkom, povedia si skúsení sociálni pracovníci, ktorí už ani neveria, že sa to dá. Nuž, Seikkula s Arnkilom to robia dialogicky, nepatologicky, rešpektujúco, splnomocňujúco, až by som povedal, že veľmi esteticky.

J. William Worden Smútkové poradenstvo a smútková terapia Vydavateľstvo F. 2013

Kým vyjde kompletná učebnica poradenskej psychológie, alebo zaujímavá (nie nudná) a zrozumiteľná (nie bla bla) kniha o témach, ktoré sa vašej poradenskej/terapeutickej praxe týkajú, je možné nachádzať užitočné informácie a know-how v konkrétnych knihách k rôznym psycho témam, zväčša v prekladoch zahraničnej literatúry. Na to sa podujalo Vydavateľstvo F a ich edičný plán (iste napriek finančným ťažkostiam) sa postupne realizuje aj touto publikáciou. „Worden opäť ponúkol profesionálom z oblasti duševného zdravia vynikajúceho sprievodcu, popisuje špecifické procedúry, ktoré môžu byť nápomocné pri práci s klientmi, ktorí prechádzajú abnormálnymi smútkovými reakciami... Mimoriadne praktická kniha a neoceniteľný zdroj.“ Tak sa píšú recenzie, ktoré majú za cieľ knihu predať. Chytila vás? Alebo klasicky dôverujete výberu vydavateľstva?

„Láska je schopnosť objaviť podobnosti v nepodobnom.“ T. L. W. Adorno

Weby, blogy a iné odporúčané kliky...

Rogers dostal v týchto našich news niekoľkostranový priestor. Pre komplexné poznanie problematiky (aj tej), o ktorej „interview“ v našich news pojednáva, sme sa rozhodli odporučiť vám stránky jeho nasledovníkov, resp. tých z nich, ktorí nie sú „klasikí“, ale o to viac „na dôkazoch založení“: Greenberg, Elliott, Johnsonová... a všetci ďalší, emočne, alebo emocionálne ladení. ☺

www.emotionfocusedclinic.org

Toto je o Greenbergovi a Elliottovi, ktorí boli najprv procesovo-zážitkoví, až kým sa nerozhodli byť na emócie. Greenberg má manželku, takže, zdá sa, že on je aj na ženy zameraný... ale dost' bolo lacných žartov. Mňa fascinujú video rozhovory s nimi - otcami zakladateľmi - ale k dispozícii sú aj voľne dostupné odborné texty. Ak si pozriete celosvetový zoznam EFT terapeutov zistíte, že Laco Timulák, ktorý to z Blavy, cez Trnavu dotiahol na šéfa katedry v Dubline, a ktorý Greenberga dotiahol pred dvoma rokmi do Blavy, sa na EFT chytil a je jedným z nemnohých Európanov, ktorí majú za sebou tri úrovne výcviku (viac nejde) + výcvik v EFT párov + je v tomto modeli supervizo-

rom. Stačí sa vrátiť domov, Laco, mne sa zdá, že výcvik by sa v Československu tiež uchytil.

pe-eft.blogspot.sk

Čávo si asi kúpil všetky koncovky, čiže aj tú slovenskú, o to viac je to cool. Cool je aj to, že Elliottova stránka (on je ten čávo) obsahuje všetko o všetkom z PE (process experiential) a EFT. Aby som bol presný, Elliott publikuje blog od roku 2006, je tam na ňom pozhnane, každý si určite niečo nájde. Články, prezentácie a reporty, či postrehy z konferencií, kapitoly z kníh, niečo k politike, niečo náboženstvu a mýtom, niečo výskumu atď., atď. Keď budete mať chrípku, alebo sa z vás stanú naozaj veľkí zástancovia tohto prístupu, možno si to prečítate všetko. Ak vás v interview zaujala „Rogersova“ dišputa k téme „čo je na človeka zamerané“, na Elliottovom blogu ich nájdete niekoľko.

www.iceeft.com

Greenberg mal doktorandku. Napísal s ňou knihu. Potom sa rozišli. Doktorandka, volala sa Sue Johnsonová, sa vybrala cestou párovej (a neskôr rodinnej) terapie a teraz je z nej najznámejšia párová psycho-



terapeutka na svete (Gottman je totiž to muž). Aby bolo jasné, že ona so svojim učiteľom už nemá veľa spoločného, vymyslela si názov prístupu (ten Greenbergov v tom čase ešte nebol na emócie zameraný, procesovo-zážitkový), ktorý je dnes značkou - emocionálne zameraná terapia (emotionally focused therapy). Johnsonová má celosvetovú asociáciu, vlastné výskumy, vlastné vzdelávanie... je jasné prečo je tých samostatných smerov vo fachu 400+. Aký je rozdiel medzi emotion focused a emotionally focused? Iba ten, že pôvodne kolegovia sa snažia rozvíjať svoj

prístup teoreticky a zo spoločných koreňov, jedného kmeňa a jedného konára vyrástli dva ďalšie, oba veľmi živé. Môžete ich teda študovať...

„Sami v seba neveríme, pokiaľ niekto neodhalí, že niekde hlboko v nás je niečo cenné, niečo, čo stojí za pozornosť, čomu sa dá dôverovať, niečo posvätné. Akonáhle sami seba uveríme, odvážime sa byť zvedaví, prekvapení, dovoľíme si spontánne potešenie z vecí, alebo akýkoľvek zážitok, ktorý odкрýva ľudského ducha.“ E. E. Cummings

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

Kinematoterapia - využitie filmov v terapeutickom procese

Pre tento mesiac sme sa nechali inšpirovať Birgit Wolzovou, Ph.D., MFT, ktorá neochvejne rozvíja špecifický psychoterapeutický prístup - kinematoterapiu. O čo ide? Jej prvý kontakt s kinematoterapiou začal na seminári o využití metafor z filmov pri porozumení emocionálnych záležitostí. Počas tohto workshopu spomenula jedna iná účastníčka štúdiu, ktorá upútala jej pozornosť. Štúdia potvrdzovala, že ľudia prežívajú úľavu od symptómov z traumy viac pri sledovaní filmov než v psychoterapii (© To v tom čase nevedela, že americkí vedci majú štúdie o tom, že A popiera B a následne o mesiac publikujú inú štúdiu, že A potvrdzuje B). Wolzová myšlienka oslovila a začala v terapii s filmami experimentovať, až sa jedného dňa zrodila kinematoterapia. Prečo kinematoterapia funguje?

- Uvedomelé sledovanie filmu môže byť podobné ako prežívanie riadenej vizualizácie - terapeutický efekt a teoretická báza oboch modalít úzko súvisia.
- Filmy sú metafory, ktoré možno použiť v terapii podobne ako príbehy, mýty, žarty, rozprávky alebo dokonca sny.
- Filmy môžu plniť rolu podporného prostriedku pri pochopení maladaptívnych ústredných presvedčení a pri kognitívnej reštrukturalizácii. Kognitívne pochopenie napovie klientom, čo majú robiť, ale afektívne uchopenie im dodá motiváciu, aby to vykonali.
- Filmy môžu podporovať modifikáciu správania - postavy demonštrujú odvahu zoči-voči ťažkostiam a prezentujú konkrétne, želané správanie.
- Systémovo orientovaní terapeuti môžu nájsť podporu svojho prístupu výberom takých filmov, ktoré komunikujú neznáme pojmy rodinného systému a jeho dynamiku, ako aj komunikačné vzorce.
- Sledovanie filmov môže zapojiť všetkých sedem inteligencií: logickú (zápletka), lingvistickú (diológia), vizuálno-priestorovú (obrazy, farby, symboly), hudobnú (zvuk a hudba), interpersonálnu (rozprávanie príbehu), kinestetickú (pohyb) a intrapsychickú (vnútorné vedenie). Filmy okrem toho podporujú, „elektrizujú“ prežívané pocity.

V zásade sa dá povedať, že identifikácia s postavou môže klientom pomôcť zosilniť si ego, keď si spomenú na zabudnuté vnútorné zdroje a uvedomia si, kedy je správna príležitosť aplikovať tieto zdroje. Keď sa klienti identifikujú s filmovou postavou, vidia, ako sa vyvíjajú ich vlastné problémy. To vnáša do ich života problémy, ktorým sa predtým snažili vyhnúť. Sledovanie postáv a následná reflexia na individuálnej alebo skupinovej terapii umožňuje klientom spracovať svoje pocity vo väčšom bezpečí. Pochopenie reakcií postáv, ktoré sú „odlišné“ a nesympatické, môže klienta viesť k tomu, aby objavil svoj „tieň“ v duši a spoznal svoje vlastné ja a svoj potenciál. Sledovanie filmov (napríklad aj) doma v tomto kontexte tak slúži ako most medzi terapiou a životom.

Klinický príklad 1. „Sally“ (psychoterapeutkou je Wolzová)

Sally prišla na naše sedenie zmätená a ustarostená. Večer predtým sa nahnevala na svojho priateľa a narkričala naňho. Teraz, ako povedala, sa cítila kvôli tomu zle, pretože pochopila, že malá chyba, ktorej sa dopustil, neopravňuje takéto jej správanie. Skutočná príčina jej reakcie spočívala v tom, že bola zranená kvôli tomu, že on mal v pláne na druhý deň ráno odísť na niekoľko týždňov na rybačku so svojimi kamarátmi. Sally sa cítila vylúčená a opustená. Keď sme to skúmali, Sally pochopila, že jej hnev, bol spôsob, ako ho od seba odtlačiť a seba ochrániť pred zraniteľnosťou a strachom z opustenia. Cítila, že by jej pomohlo, keby mu povedala o týchto svojich pocitoch, keď sa vráti, ale príliš „sa obávala, že to bude hlúpe“, ako mi povedala. „Budem sa potom cítiť veľmi slabá. Mohol by využiť moju zraniteľnosť, kritizovať ma a odtlačiť ma. Potom by som sa cítila ešte horšie.“ V procese práce s týmto začala Sally chápať, že tieto presvedčenia by sa mohli zakladať na projekcii. Ale významný posun v chápaní nenastal, kým nevidela film, ktorý som jej navrhla: Sliding Doors (s Gwyneth Paltrowovou v hlavnej úlohe, u nás sa premietal od roku 1998 pod názvom Srdcová sedma, pozn. prekl.). Požiadala som ju, aby sa špecificky zamerala na kombináciu sily a zraniteľnosti hlavnej postavy, Helen, ktorú prejaví, keď znovu stretne Jamesa na ulici a vyjadrí mu svoj záujem o neho, hoci



si nie je istá, že on má záujem o ňu. James tiež za-reaguje emocionálnou otvorenosťou a vznikne medzi nimi blízky vzťah. Keď Sally prišla na ďalšie sedenie, poznamenala, že „Helen vyzerala, ako keby samu seba vystavila nebezpečenstvu, odhalila svoju zraniteľnosť. Nevyzerala však vôbec slabá. Vlastne vyzerala akoby odvážna a silná, keď si dovolila byť taká otvorená a emocionálne zraniteľná.“ Sally si dokázala internalizovať Heleninu odvalu: „Viem sa vidieť ako Helen. Čo dokázala Helen, dokážem aj ja.“ Sally po prvý raz jasnejšie pochopila, že projikovala. Uvedomila si dobrosrdečnosť svojho priateľa. Potom Sally pochopila, že bude mať možnosť prežiť si väčšiu citovú blízkosť, ak si dovoľí byť pri ňom zraniteľná. Hovorili sme o tom, že v čase emocionálneho stresu obvykle nie je v kontakte so svojou silou a odvahou a prostriedkami, ako ich dosiahnuť. Sledovaním filmovej scény a rozprávaním o nej si uvedomila, že tieto kvality už nosí v sebe.

Klinický príklad 2. „Alice“ (psychoterapeutkou je Wolzová)

Alice spracovávala svoj žiaľ z hroziaceho konca manželstva potichu. Keď jedného dňa prišla na sedenie, povedala mi, že sa s manželom zase strašne pohádali, pretože sa zase cítila veľmi utlačaná. Dlho bola jeho „hlavným zmyslom života.“ Teraz sa ukázalo, že jej manželstvu je koniec. Dlho sa snažila urobiť niečo pre to, aby fungovalo. Na sedení veľa plakala a trochu sa jej ulavilo. Po chvíli povedala: „Som presvedčená, že z toho vzíde niečo dobré, ale neviem to naisto.“ Povedala som jej, koľko filmov je takých, že začínajú zúfalstvom a končia triumfom. Keby sa vedela identifikovať s postavami, ktoré sa ocitli v pasci a porozprávať sa o ich sklamaní, ako aj o ich nestálych krokoch k oslobodeniu, mohla by nájsť nejaký dôvod na optimizmus aj vo svojej situácii. To by jej pomohlo získať odvalu, aby urobila to, čo je potrebné na zmenu situácie. Povzbudila som ju, aby si požičala film, ktorý by ju inšpiroval k tomu, aby sa naučila prežiť stratu bez poddávania sa jej a možno z nej vyšla transformovaná. Navrhla som jej niekoľko filmov a požiadala som ju, aby si vybrala film, ktorý ju dojal, keď ho videla predtým. Nebolo dôležité, aby sa zápletka presne zhodovala s jej situáciou, ak hlavná postava prejde takouto transformáciou. Alice si vybrala film Alana Aldu „Štyri ročné obdobia“ (The Four Seasons, 1981). Na nasledujúcich sedeniach sme rozprávali o nasledujúcich témach, pričom sme sa vracali k jej procesu a scéne alebo postave vo filme, ktorá ju inšpirovala: akceptácia seba a súcít so sebou, jej žiaľ, malé činy odvahy napriek strachu (ako napríklad porozprávať sa s priateľkami a pridať sa k podpornej rozvodovej skupine), rozhodnosť a vytrvalosť a transformácia. Alice sa začala tešiť z novozískanej slobody po rozchode. Objavila novú silu a súcít. Dostala sa do kontaktu s pocitom autonómie a nového zmyslu.

Ako pozerat' filmy uvedomele, terapeutickým spôsobom?

- Začnite uvoľnením, relaxáciou. Nechajte svoju pozornosť, nech sa bez vyvíjania snahy zameria

na vaše telo a potom na dych. Vaša jemná pozornosť stačí na to, aby vám pomohla byť prítomnejší a vyrovnanejší.

- Keď ste pokojní a sústredení, začnite sledovať film. Najhlbšie poznatky prídu, keď sledujete príbeh a aj seba. Pri pozeraní filmu zamerajte svoju vnútornú pozornosť na celostné vnímanie svojho tela (felt sense). To znamená, že si uvedomujete „celého seba“ - hlavu, srdce, brucho, atď. Občas si môžete všimnúť svoj dych z vnútorného pozorovacieho miesta - z vášho subtilného, stále prítomného intuitívneho jadra. Pozorujte, ako filmové obrazy, myšlienky, rozhovory a postavy ovplyvňujú váš dych. Nič neanalyzujte, kým pozeráte film. Buďte plne prítomní vo svojom prežívaní.
- Reflektujte: Spomínate si, či sa váš dych počas sledovania filmu zmenil? Mohol by to byť znak, že vás niečo vyviedlo z rovnováhy? So všetkou pravdepodobnosťou je to, čo vás ovplyvnilo vo filme, podobné niečomu, čo vás vyvádza z rovnováhy v každodennom živote. Položte si otázky:
 - Keby bola tá časť filmu, ktorá vás ovplyvnila (pozitívne či negatívne), vašim snom, ako by ste rozumeli symbolom v ňom?
 - Všimnite si, čo sa vám páčilo a čo nepáčilo, alebo čo ste dokonca nenávideli na tom filme. Ktoré postavy alebo činy sa vám obzvlášť páčili alebo nepáčili?
 - Identifikovali ste sa s niektorou z postáv, alebo s viacerými?
 - Boli vo filme jedna alebo viaceré postavy, ktoré sa správali tak, ako by ste sa chceli správať aj vy? Mali určitú silu alebo iné schopnosti, ktoré by chceli mať aj vy?
 - Uvedomte si, či bol vo filme nejaký aspekt, ktorý bolo obzvlášť ťažké sledovať. Mohol by sa spájať s niečím, čo ste potlačili („tieň“)? Odhalenie potlačených aspektov našej duše môže oslobodiť pozitívne vlastnosti a odkryť viaceré pozitívne charakteristiky celej našej osobnosti a autentického ja.
 - Prežili ste niečo, čo vás prepája s vnútornou múdrosťou?
- Pomáha odpovede si zapísať.

Psychodynamická interpretácia tohto procesu sa opiera o poznanie, že pocity sprostredkované filmovou scénou symbolicky ukazujú a reflektujú dôležitý nevedomý materiál. Skúmanie vplyvu filmu na nás môže rozbiť bariéry medzi rôznymi úrovňami (vedomé, nevedomé, akceptované, potlačené...) self a podporiť komunikačný proces medzi týmito jednotlivými aspektmi. Ak sa chcete dozvedieť viac o psychodynamických procesoch pri vnímaní a reflexii filmov a zároveň dozvedieť viac o procese kinematoterapie, checkujte rôzne odkazy s termínom cinematherapy na webe. Možno nájdete aj dizertačky. ☺

„Hrdinovia tragédií sú vždy iba obyčajní ľudia.“
Kobo Abe



Hry a aktivity...

CVIČENIE POČÚVANIA

Toto cvičenie dáva účastníkom príležitosť reflektovať rozličné aspekty počúvania, ako aj to, aké to je byť vypočutý, alebo hovoriť. Popis hlavných prvkov dobrého počúvania sa často obmedzuje na ,očný kontakt', držanie tela, prikyvovanie atd., ale toto cvičenie nám pomôže identifikovať, že to, čo sa v nás deje, keď počúvame, má obrovský vplyv na efektivnosť počúvania. Toto vedomie posúva naše počúvanie z povrchnej úrovne na úroveň, kde si viac uvedomujeme svoje predsudky a projekcie. Ony môžu vytvárať bariéry efektívneho počúvania a bariéry môžeme odstrániť, len vtedy, keď sme si ich vedomí. Takéto poznanie nám pomáha viac sa otvoriť tomu, čo nám niekto skutočne komunikuje, namiesto toho, aby sme počuli len to, čo nám cez naše ,filtre' zapasovalo do nášho sveta, čo sa pri počúvaní často stáva. Cvičenie sa používa aj vo výcviku mediátorov, aby sa zdôraznila potreba priebežného sledovania ich predpokladov, ktoré môžu mať o účastníkoch počas rozhovoru o ich ťažkostiach.

Príprava

Požiadajte účastníkov, aby vytvorili trojice. Ak počty celkom nesedia, požiadajte ich, aby utvorili jednu alebo dve štvorice tam, kde je to potrebné. Pred začatím cvičenia požiadajte všetkých účastníkov, aby si spomenuli na nejakú tému, o ktorej by mohli rozprávať v trojici asi 3 minúty. V ideálnom prípade sa bude téma týkať niečoho, čo ich vášnivo zaujíma, či už to bude v pozitívnom alebo negatívnom zmysle. Niektorí ľudia budú rozprávať o tom, ako nemajú radi domáce zvieratá, iní o svojom obľúbenom koníčku, skúsenostiach z práce... Čokoľvek si vyberú. Všetky rozhovory sú dôverné, ich obsah ostane v trojici alebo štvorici. V neskoršej debata nebude potrebné vynášať názory alebo myšlienky iných členov. Ohnisko sa sústreďuje na prežívanie počúvania a rozprávania.

Organizácia

Účastníci si v trojiciach (štvoricich) rozdelia nasledovné roly:

- A - hovorca
- B - poslucháč faktov
- C - poslucháč pocitov
- D - (ak je potrebné) pozorovateľ

Samotné cvičenie

Keď si rozdelia roly (neskôr dostanú možnosť vymeniť si ich), povedzte im toto: A bude 3 minúty rozprávať bez prerušovania o zvolenej téme. B bude počúvať ,fakty', ktoré povie A vo svojej reči. C bude počúvať ,pocity', ktoré vyjadrí A vo svojej reči. Ak je tam aj 4. člen D, jeho rola bude jednoducho pozorovať toto kolo cvičenia. *Dôležité je, aby nikto nerozprával okrem A, dokonca aj keď už nebude mať čo povedať a ešte neuplynuli 3 minúty. Sedieť potichu môže byť samo o sebe zaujímavé a možno o tom neskôr*

diskutovať. Keď skončili 3 minúty určené na to, aby A rozprával (facilitátor celej skupiny sleduje čas): B dostane 2 minúty na to, aby zosumarizoval ,fakty', ktoré povedal A a potom... C dostane 2 minúty na to, aby zosumarizoval ,pocity', ktoré vyjadril A počas svojej reči. Vo štvorici D jednoducho pozoruje, ale môže niečo z toho povedať v neskoršej diskusii, zatiaľ nech si to zapisuje. *V ideálnom prípade sa diskusia o týchto skúsenostiach odloží na neskôr.* Cvičenie sa potom opakuje, pričom si účastníci v rámci trojice alebo štvorice vymenia roly. Napokon sa cvičenie zopakuje po tretíkrát, aby si na koniec každý človek mohol vyskúšať všetky tri roly. (Vo štvoricich bude každému jedna rola chýbať.)

Skupinová reflexia

Teraz je čas na diskusiu o zážitkoch a skúsenostiach z počúvania, sumarizovania, rozprávania a prípadne aj pozorovania.

- Aké to bolo rozprávať?
- Aké to bolo počúvať fakty?
- Aké to bolo počúvať pocity?
- Ako sa cítil rozprávač, keď nenaplnil celé 3 minúty?
- Ako sa cítil poslucháč, keď bol rozprávač potichu?
- Poslucháč pocitov rozumel ,reči tela' alebo ,tónu hlasu' a dokázal z nich odvodiť pocity?

Rozličné ďalšie poznatky z prežívania tohto cvičenia počúvania...

- Čo bolo ľahšie počúvať, fakty alebo pocity?
- Ako vnímate tému teraz, keď ste o nej 3 minúty rozprávali bez prerušenia?
- Zapisovali ste si niečo počas počúvania a využili ste to pri sumarizácii, alebo ste to urobili späť?
- Ako sa cítili rozprávajúci, keď si pritom niekto niečo zapisoval?

Niekoľko možných výsledkov tohto cvičenia

Prekvapenie, aké ťažké je rozprávať 3 minúty bez prerušenia (pozri 2. princíp o neprerušovaní hovoriaceho). Uvedomenie si, že to, ako sa niekto cíti, môžeme vedieť len vtedy, keď nám to povie - inak môžeme iba hádať na základe našich vnemov z jeho ,reči tela' a iných ,signálov'. Z toho vidíme, že často hovoríme za iných a predpokladáme, že vieme, čo si ten človek myslí a cíti bez toho, aby sme sa ho spýtali. Týmto spôsobom môžeme ľahko niečo skresliť a pritom stále veriť, že vieme, čo ten druhý cíti a čo si myslí. To je užitočné a je dobré byť si toho vedomí pri každej komunikácii, ale veľmi dôležité je to pri práci mediátora, nakoľko to znižuje pravdepodobnosť, že budeme odoberať ľuďom vlastnú názorov a myšlienok a pocitov z diskusie. Budeme skutočne počúvať a nebudeme unikať s vlastnými myšlienkami a riešeniami ťažkostí účastníkov diskusie. Niekedy hovoriaci zistia, že to je veľmi zvláštny zážitok roz-



právať bez prerušovania, pretože normálne sa musia presadzovať, aby mohli niečo povedať. Iným sa to bude zdať čudné a znepokojujúce, pretože očakávajú nejakú ‚reakciu‘ od poslucháčov, aby zistili, či ich nenudia alebo jednoducho, aby mali pocit, že to je ‚rozhovor‘. Cvičenie je vymyslené tak, aby tam normálne nemusel byť striktný zákaz, aby počúvajúci neprerušovali hovoriacich. Niektorým ľuďom to však niekedy viac vyhovuje. Ak si počúvajúci robí poznám-

ky, niektorých hovoriacich to ruší, lebo nemajú očný kontakt, ale iní majú zase dojem, že téma, o ktorej hovoria, je dôležitá. Na týchto názoroch nie je nič ‚správne‘ alebo ‚nesprávne‘, všetky poskytujú zaujímavé poznatky o prežívaní počúvania.

„Jednou rukou sa vraj tliekať nedá. Ale dá sa, dá sa. Pravda, nejakú sympatickú papuľu k tomu treba.“
Peter „Pierre“ Gregor

Pár slov na záver

„Dialógom rozumieme naplňovanie hlbších potrieb než iba prijatia. V konverzácii je cieľom iba nachádzanie zhody medzi dvoma či viacerými nesúhlasnými stranami, ale zámerom dialógu je získať nové porozumenie, ktoré bude základom pre ďalšie premýšľanie a konanie. Dialóg nesmeruje iba k zhode, ale aj k vytváraniu nového kontextu pre nové dohody a k vytváraniu základu, ktorý môže pomáhať v koordinácii hodnôt a spoločného konania.“

„Dialogické vzťahy vyžadujú dve oddelené osoby, ktoré sa stretnú ako dve celistvé bytosti. Ty si iné Ja. To zásadne sa ale podľa Bubera nenachádza v tebe, alebo vo mne, ale niekde medzi tým.“

„Podľa Lévinasa je Druhý vždy mimo skúsenosť Ja. Na rozdiel od Bubera Lévinas chápe vzťah medzi Ja a Druhým ako nesymetrický. Vzájomné komplementárne pochopenie podľa neho nie je možné. Ja nikdy nemôže prísť ku konečnému, úplnému poznaniu Druhého. Asymetria vzťahu Ja - Druhý je podľa Lévinasa zásadná. Druhý je vždy viac než môže Ja zachytiť. Pretože nikto nemôže byť v pozícii Ja, má Ja voči Druhému neodcudziteľnú zodpovednosť. Táto zodpovednosť znamená „odpovedanie“ Druhému. V každej reakcii, aj v telesnej odozve alebo úmyselnom čine, poskytuje Ja určitú odozvu. Takéto odozvy sú podľa Lévinasa prvým a najzásadnejším vzťahovaním sa subjektu k inej osobe.“

„Pre slovo (a v dôsledku toho pre ľudskú bytosť) nie je nič horšie než nedostatok odozvy. (Bachtin)“

„Pri vytváraní nového porozumenia sebe sa najdôležitejšou súčasťou stávajú slová odpovedí. Dialóg konštruje novú zdieľanú realitu. Cieľom je viac porozumieť tomu, čo druhý hovorí a zároveň si uvedomovať, čo si myslím o preberanej téme. V rozhovore nikdy neexistuje prvý hovoriaci. Všetko, čo je povedané, teda aj úvodný prejav, je odpoveďou na to, čo sa stalo, čo sa stalo skôr.“

„Podľa Bachtina sa nikdy nevidíme kompletne. Vidíme sa cez (prostredníctvom) tváre druhého (iných). U nich vidíme, ako sú naše prejavy prijímané a aký majú efekt. Týmto spôsobom hovoriaci sami seba „rozpoznávajú“ a formujú svoje prejavy. Podľa Lévinasa je odlišnosť Druhých - ich cudzosť - manifestovaná najmä v tvárach Druhých. Tvárou má Lévinas na mysli celé telesné bytie druhých. Druhých nemôžeme poznať. Tvár sa objavuje vo sfére subjektu, ale inakosť, ktorú vyjadruje, sa tak neukazuje. Ja môže, tvárou v Tvár, vystúpiť so svojho vymedzenia a pochopiť, že existuje vo vzťahoch, ale nemôže o Druhých všetko vedieť.“

Ukážky z knihy Jaako Seikkula, Tom Erik Arkil: Otvorené dialógy. Setkávania sítí klienta v psychosociálnej práci. Naratív. 2013

Akcie a podujatia...

Ešte máme pred sebou niekoľko tréningov pre firmy a organizácie a pokračujeme aj v osvedčených a žiadaných témach:

- **Práca s emóciami v poradenskom procese:** tréning zručnosti v tom, ako zaobchádzať s vlastnými emóciami a s emóciami našich klientov, 8. - 9. 7. 2013
- **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, 16. - 17. 9. 2013

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. Ale inak, v lete si plánujeme aj oddychnúť. Prijemnú dovolenku želáme aj vám.

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