



Pár slov na úvod

Prepáčte, tieto news sa nebudú čítať ľahko. Sú strašne dlhé. Skoro ako dvojčíslo. A navyše, komplikovaným jazykom budeme hovoriť komplikované myšlienky. V tom teple sme to nedokázali napísať inak. Čo to je? Už o pár týždňov chystáme náš nový workshop k téme „Pomáhajúci vzťah, prenos a protiprenos“, ste naň pozvaní. A tento mesiac sme sa rozhodli pozrieť sa na tému vzťahu komplexne (viď rubriku pohľady z praxe s inšpiráciou Petrusky Clarkson) a aj špecificky (viď môj úvodný text o prenose). Asi je to ťažký text, ale písal som ho s vášňou. Rozhovor s Jan Fookovou tiež nie je z tých easy to read. Reflexivita a reflexivnosť, postmoderna, narativita... takýmito slovami sa baby - intelektuálky rozprávajú. Aj o mojej srdcovke, naratívnej terapii. Ale keď sa začítate, to, o čom točia, má hlavu a pätu. Preto sme vybrali a preložili časti ich zaujímavej diskusie. Či vás bude náš newsletter inšpirovať, nevieme, ale dúfame. Okrem už spomenutého v sebe obsahuje aj klasické rubriky. Iste, píšeme to, o čom spolu s vami rozmýšľame. Keď píšem spolu s vami, teším sa na naše je-

senné stretnutia, nielen k téme prenos/protiprenos, ale napríklad aj k téme motivačné rozhovory s Martou Špalekovou. Mimochodom, keď som spomenul niečo, čo vychádza z Rogersa (motivačné rozhovory), Ivan toto leto preložil jeho knihu z roku 1942 *Poradenstvo a psychoterapia*. Keď mi tak rozprával o jej obsahu, napadlo ma, že sme sa moc za ten čas neposunuli. Rogers rozmýšľal začiatkom štyridsiatych rokov o tom, o čom mnohí z nás v poradenstve ešte ani nerozmýšľajú. Kto vie, ako bude vyzerat' koučovanie, supervízia, poradenstvo a psychoterapia o ďalších sedemdesiat rokoch. Budeme si klásť stále tie isté otázky, alebo, dokonca, budeme o nich mlčať? To, aké je to teraz najmä vo svete (kde tu aj u nás) sa môžete dozvedieť z našich news, alebo, tradične, na našich workshopoch a výcvikoch, ktorých prehľad nájdete aj na konci news. Vďaka za záujem.

„Filozofia nedosahuje pokrok tým, že sa stáva rigoróznou, ale tým, že sa stáva imaginatívnejšou.“
Richard Rorty

Asociácie na tému prenos a čo s ním...

O čom to ideme písať?

Prenos. Protiprenos. Magické slová, nie? Ešte to prvé znie zmysluplne, niekto niečo prenáša. Napríklad televízia prenáša signál, alebo tak nejako. Ale čo už len je ten protiprenos? Niet však učebnice psychoterapie, kde by sa tieto pojmy nevyskytovali. Psychodynamické smery dokonca považujú prácu s nimi za svoj fundament a základnú bázu, ktorá odlišuje ich spôsob robenia terapie od „konkurencie“. V nasledujúcich riadkoch nemám ambíciu komplexne definovať, klasifikovať, detailne rozlišovať pojmy, nemám ambíciu pustiť sa do 120 ročnej histórie teórií a reflexie, ktorá sa opiera o skúsenosti vychádzajúce z psychoanalýzy, alebo psychoanalytickej psychoterapie. V texte, do ktorého ste sa začítali, by som chcel spolu s vami nahlas uvažovať. Možno trochu nesúrodno. O svojej práci a vzťahoch, ktoré si so svojimi klientmi vytváram. A v ktorých zažívam aj to, čo by sme mohli nazvať prenosovo-protiprenosovou dynamikou. Tá sa napokon vyskytuje všelike možne, nielen medzi pomáhajúcim a tým, komu je pomáhané. Je aj medzi učiteľom a žiakom, alebo nadriadeným a podriadeným, alebo predávajúcim a kupujúcim, alebo... (aj) priateľmi.

V užšom, psychoanalytickom zmysle, rozumieme pod prenosom, prenos pocitov pacienta na terapeuta v terapeutickú situáciu, ktoré sa v skutočnosti týkajú objektov z minulosti. Vedľa tohto prenosového vzťahu k terapeutovi stojí skutočný vzťah k nemu. Táto definícia je zo sedemdesiatych rokov, takže pojem skutočný, či pojem reálny je za posledné desaťročia už spochybnený, v istom zmysle je totiž aj prenos skutočný, je to totiž realitou subjektu. Najmä absti-

nencia terapeuta, popri iných kvalitách analytického settingu, podporuje v psychoanalýze prenos, ktorý sa má rozvinúť v prenosovú neurózu. Prenosová neuróza je v klasickej analýze okrem spracovania odporu centrom terapeutického procesu. Prenosovou neurózou, ani abstinenciou (emočnou neutralitou atď.) sa zaoberat' nejdeme. Napokon, oba koncepty sú natoľko špecifické pre psychoanalytikov a v ostatnom 40 - 50 ročnom rozvoji psychoanalýzy natoľko samými analytikmi spochybnené, že nemá zmysel sa teraz púšťať do tejto dišputy. Vlastne, na Slovensku (ak sa nemýlim) psychoanalytika ani nemáme.

Prenosovým daniám sa však zaoberat' budeme. Napokon, nech už akokoľvek pomáhate (poradenstvo, terapia, učenie, koučovanie...), vaši klienti sa vo vzťahu s vami správajú vždy tak, aby sa im v ňom potvrdzovali skúsenosti, ktoré nadobudli počas života a ktoré utvorili ich vnímanie seba a druhých ľudí (vrátane vás, na druhej stoličke). Mimochodom, toto neplatí iba o klientoch, ale aj o nás všetkých. Všetci si vo vzťahoch s druhými potvrdzujeme to naše, čo je nám vlastné, pričom, „to vlastné“, je tvorené skúsenosťou (našou minulosťou v jej totalite) a podmieňuje naše individuálne vnímanie druhého človeka. Aj skúsenosťou s našimi súrodencami, otcom, matkou... Pravdepodobne sme mali rôzne skúsenosti, mnohé také, ktoré sme si nevzali za svoje a neznámym ich (naratívni kolegovia by povedali, nevytvorili príbeh). Verím však, že to, čo sme si znútorňovali, to, čo sa stalo našou súčasťou a teda teraz vytvára aktuálne vnímanie seba a iných, malo kedysi hlboký zmysel a plnilo istú stabilizačnú funkciu, ba dokonca niekedy aj funkciu prežitia. To, že nám naše videnie iných skreslené minulosťou teraz v niečom bráni, to je už iný



príbeh. Prenos v sebe obsahuje štyri historické komponenty, ktoré sa vo vzťahovej situácii reinscenujú:

1. Aké pocity som kedysi prežíval vo vzťahu k sebe (o sebe)
2. Čo cítila moja matka (resp. iná primárna vzťahová osoba) vo vzťahu ku mne
3. Ako som sa cítil ja vo vzťahu s ňou
4. Čo som si želal, aby moja matka cítila ku mne

Klasickí (aj moderní) analytici skúmajú tieto komponenty tak, ako sa vynárajú v terapeutickom vzťahu, postupne, ako ich klient prináša. Skúmajú ich tak, že ich cítia, prežívajú, respektíve to, čo s klientom prežívajú, si interpretujú a rozumejú tomu z pozícií prenosu. Toto analytici nazývajú objektívny protiprenos. K tomuto chcem dodať, a trochu tým z témy odbočím, že z môjho pohľadu síce neexistuje vzťah nedeterminovaný minulosťou, no napriek tomu každý nový moment v interpersonálnej situácii nesie potenciál pre korekciu a novú (odlišnú) skúsenosť. Tú môže zabezpečiť aj práca s prenosom.

Čo je a nie je prenos?

Keď rozmýšľam o prenose, nepíšem o vedomých kognitívnych schémach (očakávaníach, predpokladoch, predsudkoch, jasných myšlienkach o sebe a tom druhom...), ktoré sú vo vzťahu s druhým človekom prítomné. Ak píšem o prenose, píšem o spôsobe bytia s druhým, ktorý je každému z nás individuálne a konkrétne vlastný, spôsobe bytia, ktorým sa vzťahujem k druhému (v špecifickej situácii - terapia, obchod, priateľstvo...), spôsobe bytia, ktorý si v danom momente s druhým (na ktorého prenášam čo to z minulých skúseností s relevantnými vzťahovými objektmi) nevedomujem a nemám ho „pod kontrolou“. Je mimo môjho vedomia. V prenosovej dynamike totiž nemám náhľad na to, že sa k druhému správam (napríklad ako syn k otcovi. Keď píšem o prenose, píšem o spôsobe bytia, v ktorom toho druhého nežijem a nevnímam ako reálny objekt, či subjekt, či ako jemu vlastné Ty. Píšem o spôsobe bytia, v ktorom toho druhého vnímam tak, že si prostredníctvom môjho (skresleného) vnímania potvrdzujem to svoje. Vlastnú identitu, vlastné halušky. Prenosové správanie, aj keď je vlastne projektívnym mechanizmom a zároveň generalizáciou, zovšeobecnením, je prirodzené, pretože je moje, nie je cudzie - i keď zvonka by sa dalo čítať ako skreslené. Preto sú ľudia citliví na neprímeranú konfrontáciu s ním. Ak však žijeme prenos, upierame tomu druhému tie kvality (vlastnosti, charakteristiky, správanie), ktoré pravdepodobne má (a to aj „pozitívne“ aj „negatívne“) a my nie sme schopní ich vnímať a akceptovať. To nás obmedzuje a robí náš život, v istom zmysle, neslobodným, aj keď si to, ako klienti, pravdepodobne nevedomujeme. Geštalť terapeuti Joyce so Sillsovou spomínajú štyri typy prenosu, s ktorými sa môžete stretnúť. Prenos vnímajú keď:

- Skúsenosti s ľuďmi z minulosti, aspekty týchto ľudí, alebo dokonca celé osoby sú projikované na terapeuta. Klient môže terapeuta vnímať ako mi-

lujúceho, hostilného, kritického, opúšťajúceho, v podstate môže mať akúkoľvek vlastnosť, ktorú klient v minulosti zažil.

- Na terapeuta sú projikované odcudzené časti, či rysy klienta. Napríklad sa zrieka svojho hnevu a prežíva, že terapeut je naňho nahnevaný.
- Klient prináša do vzťahu svoje túžby, nádeje, či primitívne prania. Napríklad si terapeuta idealizuje alebo ho vníma ako perfektnú matku, či otca, ktorého nikdy nemal.
- Klient do vzťahu prináša scenáre, presvedčenia, postoje, či predpoklady, ako napríklad, že všetci muži sú vzdialení a bez emócií, alebo „nikto sa o mňa nezaujíma“.

Prenos môže byť niekedy prekážkou pomáhania a spolupráce, no isté formy prenosu prekážkou vôbec nemusí byť. Prenos je neškodný v jeho pozitívnej forme, respektíve vo forme, kde neruší a nie je témou terapie. Vtedy býva skôr nápomocný, keďže klientovi pomáha (napr. „viera v dobrého terapeuta“) pri vytvorení dôvery a pri akceptácii alebo konfrontácii s tým, čo nemusí byť pre klienta príjemné. Niekedy sa dá však chápať ako forma odporu, a to do tej miery, do akej zakaluje, či skresluje pohľad na skutočnosť a reálne možnosti, či potenciál klienta. Ako píše Schlegel, z pozícií transakčnej analýzy, „rozpustenie takzvaného prenosového odporu koriguje, pokiaľ sa podarí, pacientovo vnímanie reality a spochybňuje jeho nerealistické predstavy... Patrí k terapeutovmu umeniu odhadnúť, kedy je lepšie prenos zrušiť pomocou interpretácie a kedy je lepšie ponechať ho najprv nedotknutý“. Ešte sa zastavím pri slovnom spojení „skresluje pohľad na skutočnosť“. Implikuje totiž presvedčenie, že nejaká skutočnosť má byť poznateľná. Ak píšem v tomto kontexte, chcem pridať miniteoretickú perspektívu, s ktorou sa stotožňujem. Z fenomenologického pohľadu prenos nie je prekrútením objektívnej reality, ale jednou z možných subjektívnych interpretácií vzťahu. Z dialogického, intersubjektívneho pohľadu je prenos súčasťou vzťahového systému, akéhosi tanca dvoch ľudí. Každý reálny vzťah zahŕňa aj prenosové prvky a každý prenos je vyvolaný aspektmi terapeutovej skutočnosti, píšú napokon trefne hlbíňaci Woller s Kruseom.

V koncentratívnej pohybovej terapii, čo je smer, ktorý som vyštudoval a metóda, ktorú pri práci využívam (Vlado) existujú spôsoby konania, ktoré prenos podporujú (napr. práca so zatvorenými očami) a ktoré vzťah viac zrealňujú. To znamená, že to, čo sa deje v dyadickom vzťahu je predovšetkým záležitosť dyády a pomáhajúci nesie zodpovednosť za to:

- či bude prenosové fenomény klienta vnímať (možno ich nepovažuje za hodné pozornosti),
- ako s nimi bude zaobchádzať (v súlade s tým, čo je zmyslom a cieľom jeho práce a o aký smer sa opiera),
- ako bude vnímať iné (možno reálnejšie) rozmery vzťahu klienta s ním a ako bude zaobchádzať s týmito reálnymi rozmermi (čo sekundárne ovplyvňuje aj prácu, či ne-prácu s prenosom).



Prečo pracovať s prenosom?

Ak patríte medzi tých, ktorí sú presvedčení o tom, že práca s prenosom má zmysel, pretože prenosové prežívanie má svoju hodnotu, logiku a cieľ, možno prenos využívate pri pomáhaní klientovi, aby si porozumel a precítil, lepšie sa prežil, nahliadol a mal tak slobodu zmeny. Ak prenosové dianie neodmieta a chcete mu porozumieť, skúsme ísť o kúsok ďalej. Už spomenutí Joyce so Sillsovou píšú o tom, ako sa konzultačná miestnosť stáva portrétom klientovho vzťahu k životu. Zaujímajú sa o vzťahovú dynamiku klienta a mapujú spojenie medzi vzťahovou dynamikou vytvorenou v minulosti (historické pole „tam a vtedy“) a tou, ktorá je udržiavaná v súčasnosti - ako vnútri konzultačnej miestnosti („teraz a tu“ medzi klientom a terapeutom), tak aj mimo nej (súčasný pole toho, čo je „tam a teraz“). Tieto tri aspekty sú pri práci s klientom neustále prítomné. Uprímaním pozornosti na jeden z nich síce ostatné ustupujú do pozadia, ale nemiznú, pretože všetky tri sú prepojené a na tú jednu v popredí zmysluplne napojené. V praxi to znamená, že ak klient rozpráva to, čo sa mu stalo za posledné obdobie, je v kontexte súčasného pola „tam a teraz“. Ak sa opýta na váš názor, alebo ak ho konfrontujete s vaším názorom, pocitom, reakciou, asociáciou, môžete sa dostať do situácie „tu a teraz“ medzi vami, avšak akákoľvek klientova vzťahová dynamika - tá, čo je medzi vami, aj tá, čo je medzi ním a inými, je rámcovaná aj históriou, ktorá v sebe obsahuje aj prenosové fenomény. To historické „tam a vtedy“ nie je iba o prenose, ale aj iných formách psychodynamiky a rôznych štrukturálnych deficitoch. Ak sa klient opýta na váš názor, môže sa zaujímať o názor subjektu, ale otázka môže mať aj prenosové aspekty. To isté platí pri akejkoľvek vašej reakcii - vždy môže byť podnetom pre re-aktiváciu prenosu. V terapeutickom hodine existuje spoločne vedľa seba veľa významov a nikdy nie je možné zmieniť a zamerať sa na všetky, aj keby to bolo vhodné, čo samozrejme nie je (viac o tom aj v našej rubrike „Skúsenosti z praxe“). Keď klient hovorí o spolubývaní, predpokladáme, že ide o realitu a zároveň, že sa to vzťahuje k terapeutickému vzťahu s vami - oboje je možné. Je otázkou vašej perspektívy, či sa spomínané fenomény rozhodnete v danom terapeutickom vzťahu chápať primárne ako prenosové fenomény, alebo ako aspekty reálneho (už zase to slovo) vzťahu medzi vami.

Pri pozorovaní prenosu často premýšľame, čo dané slová znamenajú. Ako odhadneme, čo tým, čo hovorí, klient myslí? Mnohí (tí, čo s prenosom nepracujú), považujú psychodynamické hádanie a hľadanie skrytého za hlúposť, ba dokonca za niečo, čo je neetické. Môj obľúbený dynamický autor Jon Frederickson však tvrdí, že podrobným sledovaním a zvýšenou pozornosťou k asociáciám klienta môžeme vnímať, či ide o prenos, alebo sa blížime viac k jeho, alebo našej spoločnej „realite“. Vnímanie a analyzovanie by nemalo byť exhibíciou vašich zručností, terapeutickou onániou, nemalo by byť samoúčelné. Iba celok tvorí význam a hypotézy. Nezaujímajú nás jed-

notlivé osamelé slová, či vety, chceme porozumieť človeku, ktorý ich vyslovil. Keď vnímame prenos, počujeme poéziu v slovách klienta. Veríme v symbolický význam slov, ktoré k nám prichádzajú a pokúšame sa odlišiť, kedy je poézia venovaná najmä nám. Pri silnejších prenosoch môžeme mať dojem, že klienti s nami zaobchádzajú tak divným a neprímeraným spôsobom, ako keby nás ako skutočných ľudí vôbec nevideli. To je dobrý signál, že sa niečo prenosovo deje. Podľa Fredericksona teda načúvame klientovi tak, ako keby sme načúvali básni, v ktorej majú slová viac významov. Dobrou otázkou je, prečo by sme mali klientovi ponúkať naše interpretácie jeho „básne“. A ak si aj niečo neuvedomuje, načo mu to pripomínať? Nebude to narušenie empatického vzťahu, ak budeme hovoriť o niečom, čo si neuvedomuje? Lahké otázky, ťažšie odpovede. Áno, bude to neempatické a rušivé. Bude to intruzívne a zahanbujuce. Bude to narcistické a ponížujúce. To všetko platí, ale iba v tom prípade, ak nemáte kľúč. Čo? Eh? Kľúč? Kľúčom je načasovanie a zrozumiteľnosť. A ešte primeranosť a zmysluplnosť vašej reakcie. To všetko posúdi klient. O tom všetkom a ešte oveľa viac už o chvíľu, povedali by v teleshoppingu. Pred tým ešte pár poznámok ku klasifikácii.

Pár poznámok k rôznym formám prenosu

Na úvod článku som spomenul, že tu nebudeme prenos klasifikovať. To je pravda. A ak ostanete pri hľadaní informácií o prenose iba pri tomto texte, ostanete ukrátení o klasifikáciu prenosových fenoménov na základe typov problémov, na základe typov osobnostnej štruktúry, konfliktov, obrán a vývinovej psychopatológie. Neprečítate si kazuistiky, ani prepisy rozhovorov. Ak chcete čítať všetko, kúpte si knihu. I keď nejdem písať knihu, neodpustím si dve typológie. Prvá veľmi názorne popisuje, aké všelijaké pocity môžeme prežívať vo vzťahu so svojím pedagógom, druhú vytvorili kognitívno-behaviorálni terapeuti a veľmi prehľadne ponúka (okrem iného aj) spôsoby reakcií na prenos klienta, ktoré môžu byť akousi prvou pomocou pre terapeuta, ktorý nechce s fenoménom pracovať zážitkovo, alebo psychodynamicky, ale kognitívne. Na tých „učiteľských“ príkladoch si zas môžeme všimnúť nakoľko sú psychodynamické prenosové projekcie kultúrne podmienené. Nakoľko to, ako vnímame špecifickú rolu určujú naše infantilné fantázie, aj keď spoločensky a kultúrou podmienené. Skúsime to vysvetliť cez krátky experiment. Spomeňte si na niektorých svojich pedagógoch, alebo niekoho, od koho sa v súčasnosti učíte. Uvedomte si prvé asociácie, ktoré vás spolu s ním a jeho prácou, či rolou napadajú. Uvedomte si pocity, prania vo vzťahu s ňou, alebo s ním, akého ho, alebo ju vidíte, za koho ho/ju považujete? Kým pre vás je? Možno stelesňuje otcovskú múdrosť, istotu a neomylnosť. Možno reprezentuje toho, kto má pravdu a zároveň aj moc. Je autoritou, ktorej sa podriadujete? Je autoritou, ktorá je zlá, nudná a deštruktívna, autoritou ktorej vzdorujete? Možno je váš učiteľ objektom vášho obdivu, idealizácie? Možno nechcete byť ako on, máte tendenciu ho spochybňovať, súperiť s ním. Možno máte



chut' nenávidieť ho. Možno ste doň zamilovaní. Možno ho vidíte ako sudcu, ktorý vás potrestá, ak nebudete „dobrým“ žiakom. Možno vášho učiteľa vidíte ako supermamu, ktorá má naplňať vaše prania a ste pri takejto osobe pasívni, vzdávate sa zodpovednosti a túžite, aby vám zabezpečila to, čo potrebujete. Je učiteľ ten, kto má zabezpečiť váš komfort, či bezpečie? Našli ste sa? Sedí to? Čo cítite? Je to niečo jasné, alebo ide vo vašom prežívaní o ambivalenciu? Mix rôznych protichodných pocitov? Aké impulzy máte, aké

fantázie? Čo by ste mu povedali, ak by ste si predstavili, že neexistuje (ani vnútorná) cenzúra? Ako by ste konali vo vzťahu s ním/s ňou? Prenos v sebe implicitne zahŕňa vaše myslenie, cítenie a konanie. Je však aj kultúrne podmienený. Samozrejme, že ide o mechanizmy nevedomé, aj keď' z nasledujúcej tabuľky to tak nevyzerá. KBTéckari (Praško a spol.) všetko usporiadali do dvanástich riadkov a pridali (podľa mňa jasne kognitívnu) terapeutickú reakciu, ktorú považujú za užitočnú.

Typ prenosu	Príklad typického myslenia klienta	Emocionálna reakcia klienta	Správanie	Terapeutická reakcia
Mierne pozitívny	Terapeut mi chce pomôcť, pochopiť ma, je ľudský a nápomocný, robí svoju prácu veľmi dobre a tak mi pomáha	Príjemné vyladenie	Kooperácia, ochota robiť domáce úlohy	Žiadna
Obdivujúci - nezávislý	Terapeut je skvelý ako ja. Je milé stretnúť sa s takým človekom, môže mi s niečím poradiť, no samozrejme iba ja si môžem pomôcť	Príjemné vyladenie, alebo eufória na sedení	Rád diskutuje a preberá s terapeutom odlišné názory, ľahko súperí, úlohy si striedavo robí, alebo nie, zdôrazňuje slobodu vo vzťahu	Otvoriť narcistický postoj, prediskutovať „zisky a straty“ v živote, „normalizovať“ - žiadny z nás nie je viac výnimočný ako druhý človek, trvať na úlohách
Obdivujúci - závislý	Terapeut je mocný a dôležitý. Iba on je ten, kto je schopný mi pomôcť - bez neho som stratený. S jeho pomocou dokážem všetko	Euforické vyladenie sa strieda s úzkosťou z toho, že bude opustený	Snaží sa vcítiť do potrieb terapeuta, prináša darčeky, lichoť, úlohy si plní čo najlepšie, túži po ocenení, že ich urobil správane, často požaduje rady, vysvetlenia a podporu	Posilniť nezávislé správanie, na úlohu dávať cvičenia ako napr. „nezávislé kroky“, prediskutovať myšlienky závislosti a prepracovať výhody a nevýhody závislého postoja, rady, uistenia a vysvetlenia by nemali byť dávané. Vystavovať samostatným aktivitám a úlohám.
Erotický	Terapeut je perfektný (ideálny) partner, vzťah s ním ma zachráni, bolo by prekrásne byť s ním, zažiť s ním lásku, splynúť s ním (byť s ním v harmónii)	Nátlak na terapeuta, niekedy depersonalizácia, alebo zmenený stav vedomia počas stretnutia	Flirtovanie, alebo plachý ústup, nosenie vyzývavých šiat, zamilovaný pohľad na terapeuta, filtrovanie informácií, napr. s cieľom pôsobiť lepšie ako mu je	Pokiaľ to nemá vplyv na terapiu, nie je nevyhnutné to riešiť, keďže spontánne odznie. V prípadoch, keď blokuje terapiu, otvoriť tému ako problém, prepracovať myšlienky a uvedomiť si ich vplyv na správanie, prediskutovať zdroje tejto potreby v minulosti, vyjadriť jasne a citlivo vlastné postoje v terapeutickom vzťahu
Bojácny - nedôverčivý	Terapeut ma môže kritizovať, ublížiť mi, je silný, až zistí aký som, odmietne ma, vysmeje sa mi, odvrhne ma	Strach, úzkosť, hanba	Ťažkosti s očným kontaktom, cenzuruje, čo povie, úzkostlivo plní úlohy, často hovorí o svojej neschopnosti, hľadá ospravedlnenia a vysvetlenia, racionalizácie, nedokáže dôverovať	S pribúdajúcou dôverou často odznie v priebehu terapie, pokiaľ dlhšie naruša liečbu, je vhodné otvoriť to ako problém, pracovať s myšlienkami, hľadať pôvod postojov v minulosti, ich adaptívnu a maladaptívnu stránku, plánovať expozície s prejavom „odvahy“ správať sa otvorene



Útočný	Musím ukázať svoju silu, inak ma pripravia o slobodu a súdnosť, buď vyhrá on, alebo ja! Čo si to vôbec dovoľuje, musím ho uzemniť!	Zlosť, nenávisť, strach	Útočný hlas aj pohľad, slovná agresia, obviňovanie, výčitky, vyhrážanie sa, ojedinele aj fyzická agresia	Dat' spätnú väzbu, že vieme o jeho pocitoch, negatívnym dopytovaním a asertívnym súhlasom, alebo spätnou väzbou umožniť vyjadrenie pocitov zlosti, krivdy, potom prebrať postoje, ktoré s tým súvisia, ich korene, prejavy v správaní, výhody a nevýhody. Až napokon, po poklese pacientovho napätia vyjadriť spätnú väzbu svoj postoj (oddeliť správanie od človeka ako celku)
Vzťahovačný	Terapeut mi schválne krivdí, zneužíva ma pre svoje potreby, alebo potreby niekoho iného, je proti mne, má skryté motívy, nespráva sa férov	Hnev, strach, pocit ohrozenia	Uzatvára sa, nehovorí o sebe, ak, tak povrchné. Môže byť nepriamo agresívny, nerobí úlohy, vynecháva hodiny, alebo prestáva do chodiť terapie	Dat' spätnú väzbu, otvorene prediskutovať situáciu, pomôcť preskúmať odkiaľ vzťahovačnosť pramení, prebrať iné vzťahy, kde sa objavuje. Zmapovať vzťahovačné postoje, ich výhody a nevýhody, vplyv na správanie. Experimentovať s dôverou.
Súperivý	Len aby sa na mňa nevyťahoval, v mnohých veciach som lepší, ukážem mu to, nedovoliť, aby ma ponižoval	Napätie, striedanie pocitov eufórie, hnevu, závidia či bezmocnosti podľa subjektívneho „skóre“	Skryté, alebo otvorené súperenie, „zapálené“ diskutuje všade, kde očakáva „súboj“, racionalizuje neplnenie si domácich úloh, alebo ich plní schválne tak, aby ukázal, že to nejde	Dat' spätnú väzbu na konkrétne situácie, prepátrať súperivé myšlienky a hlbšie postoje, ich zdroje, situácie, kedy sa objavujú, správanie ku ktorému vedú, potom výhody a nevýhody, vrátane toho, čo robia v terapii
Pohrdavý	Nemá na to! Je to slaboch (hlupák, blázon apod.)! v čom ten mi môže pomôcť? Mám prevahu	Pohrdanie, netrpezlivosť, hnev	Dáva najavo opovrhnutie, pohrdavo komentuje aktivity terapeuta, odmieta robiť domáce úlohy, vynecháva hodiny, alebo prestáva do terapie chodiť	Dat' spätnú väzbu o konkrétnom správaní, prepátrať myšlienky a postoje, potom nájsť ich príčinu, v ktorých situáciách fungujú, k akému správaniu vedú, výhody/nevýhody pre vzťahy a život, ako pôsobia v liečbe
Žiarlivý	Dáva prednosť iným, o mňa nestojí	Hnev, ľútosť	Stiahnutie sa, alebo naopak vyčítanie, niekedy rozhnevané výbuchy, meranie času sedenia (svojho aj tých druhých), monitorovanie prejavov náklonnosti, alebo nepriazne u druhých aj u seba	Opýtať sa na myšlienky súvisiace s ľútosťou (zranením v terapeutickom vzťahu), potom pomôcť otvoriť myšlienky, emócie a správanie týkajúce sa hnevu. Prebrať dôvody z minulosti (súrodenecké pozície apod.) a ich vplyv na správanie, emócie a vzťahy v rôznych životných situáciách, výhody/nevýhody pre vzťahy a život, ako pôsobia v liečbe
Majetnícky	Je tu pre mňa, musí mi byť vždy k dispozícii	Euforické pocity strieda hnev podľa správania sa terapeuta	Suverénne sa správa, často telefonuje, prichádza mimo dohodnutý čas, hnevá sa, keď terapeut nemôže, vyčíta, alebo slovné útočí, uráža sa	Prebrať myšlienky a postoje, ich pôvod v minulosti (vlastnenie ako opak strachu z opustenia), myšlienky, emócie a správanie v rôznych vzťahoch vrátane terapeutického, kde sa potreba „vlastnenia“ objavuje, výhody a nevýhody



Zhrnuté, aj napriek dlhej a užitočnej KBT tabuľke, aj napriek 120 ročnej tvorivej práci a hodne asociatívnej teoretickej práci analytikov všetkých škôl, ktorí sa na rozdiel od proletárov nespojili, prenosové fenomény sú zvyčajne vyvolané tým, že v našich klientoch „naskočí“ program z minulosti, ktorý je podporovaný aspektmi skutočného vzťahu, vašou skutočnou osobou. Deje sa to tým rýchlejšie a prudšie, čím viac je pred vami klient s ego-štruktúrnymi poruchami (hovoria psychoanalytici), alebo klient v obrovskom situačnom tlaku a strese (napríklad v rozvoze, dodávam ja).

No a čo s tým?

A sme tu opäť s teleshoppingom. Sme radi, že ste ostali. V nasledujúcich minútach vám opíšeme nielen to, prečo pracovať s prenosom, ale hlavne to, čo je pomyselným kľúčom k práci s ním a ako pracovať, aby sme tým, čo robíme pomáhali a nie ubližovali. Myslím, že pracovať s prenosom je veľmi zložitá, nielen vďaka jeho neuchopiteľnosti, ale aj vďaka rýchlosti, v ktorej sa prenosovo-protiprenosová dynamika odohráva. Joseph Sandler si už v sedemdesiatych rokoch všimol, že klient prideliť terapeutovi roly, čím nanovo utvára opakujúce sa scény, v ktorých hráme to, čo klient „potrebuje“, aby si mohol zažívať vlastné nevedomované presvedčenia, postoje atď., ktoré sú vždy prepletené s jeho vnútornými objektovými vzťahmi, resp. v tej „dráme“ utvárania prenosovej situácie sú aktualizáciou istého konkrétneho aspektu objektového vzťahu. My, chytení do jeho sietí, hráme, sme spoluhráči ako v tenise. Ani nevieme a už loptička letí z našej strany, keďže klient nám nahral do bekhendu a my sme ho nestačili obehnúť. Klient nás vníma a následne koná v interakcii s nami selektívne, skrze obranné mechanizmy, pretože chce aby sme sa podobali na súčasť sveta jeho objektových vzťahov. Klient najčastejšie preberá rolu časti self-objektového vzťahu (pre viac tohto pojmu čekujte Kohuta a jeho nasledovníkov) a my rolu jeho objektovej časti (čekujte rôznych teoretikov objektových vzťahov). Napríklad ak nás klient dovedie k tomu, že s ním zaobchádzame kontrolujúco, reinscenuje vnútorný objektívny vzťah - kontrolujúci rodičovský objekt vs. kontrolované detské self. V praxi to znamená, že nás môže (aj keď vie, že rady nedávame) požiadať o radu a my mu niečo odporučíme, aj keď vieme, že takým spôsobom s klientmi pracovať nechceme. Trošku komplikovanejší príklad od autorov Wolle- ra s Kruseom: napriek predošlej dohode sa zrieknete honoráru za sedenie, ktorého sa klient nezúčastnil. V tej chvíli znovu oživa vnútorný objektívny vzťah, pri ktorom (rodičovský) objekt s orálne-narcistickými potrebami poskytuje (detskému) self poskytujúcemu orálne-narcistické uspokojenie materiálne výhody, aby si tak kúpil jeho vďaku a náklonnosť. Tieto príklady uvádzam preto, že podľa hlbinných psychológov sa klientovmu tlaku, aby sme reagovali v súlade s tým, čo sa v prenosovej scéne aktualizuje, neujdeme. Vždy istým spôsobom preberieme rolu, či chceme, alebo nie, keďže klient nevedome vyskúša všetky triky, aby bola rola pre nás čo najatraktívnejšia. Je

preto užitočné venovať pozornosť klientovým nevedomým pokusom vyvolať u nás prejavy správania, pomocou ktorých možno inscenovať vnútorný objektívny vzťah. To si vyžaduje dôkladne si všimáť svoje impulzy, emócie a konanie a všimáť si emócie, ktoré môžu viesť ku konaniu, ktoré nám je cudzie. Zaoberať sa prenosom je možné, iba ak ho dokážeme rozpoznať a následne si vytvoriť hypotézy o jeho vzniku, zmysle klientovho správania, o tom, aký má prenosové správanie cieľ. Keď sa potom ocitneme uprostred toho, čo klient neustále opakuje (aj s inými ľuďmi, naozaj, nie sme v tom sami), môžeme vedomejšie konať jedným z troch spôsobov:

- zmeneným emočným postojom ku klientovi
- interpretáciou prenosu
- zážitkovou ponukou, ktorá vedie k uvedomeniu a následne transformácii

Všetky tri možnosti môžu viesť k niečomu veľmi pozitívnemu.

Zmenený emočný postoj

Zmenený emočný postoj znamená, že aj keď si v rozhovore prenosovú dynamiku všimneme, nič neinterpretujeme. Iba nekonáme v súlade s klientovými očakávaniami. Nehráme klientom očakávaný bekhend. Napríklad, ak nás „zvádza“ k tomu, aby sme mu dali radu (vyššie spomenutý príklad), uvedomíme si naše prežívanie, porozumieme tomu, že pre klienta je dôležité, aby hral na našu bekhendovú stranu, preskúmate klientove prežívanie s tým spojené, prenosové pocity, no prenos neinterpretujeme. Sme konzekventní v tom, kým sme, v našej subjektivite, ktorá je určite (aj) odlišná ako tá, skrze ktorú sa vytvoril prenos. To znamená, že sme empatickí a zároveň autentickí, sme podporní a súcitní, no nie sme rodičia, či milenci. Držíme a kontajnujeme, no konáme v reflexivite, v súlade s poznaním, s teóriou, s ktorou ste sa stotožnili, čo možno najviac „bez tlaku“.

Interpretácia prenosu

Už sme spomenuli Schlegela, že s prenosom pracujeme vtedy, ak sa stane formou odporu. S prenosom nutne pracujeme ak je negatívny, keďže vtedy bráni efektívnej spolupráci. To platí aj pre erotický, resp. sexualizovaný prenos, ten síce nebráni spolupráci, ale spolupráci na niečom úplne inom ako je pôvodná zákazka a potreba klienta. Pri priaznivom priebehu terapie a v mierne pozitívnej forme ho neodporúčajú analyzovať ani psychodynamickí psychoterapeuti (ak teda nerobíte tú klasickú psychoanalýzu s prenosovou neurózou), najmä ak voľné asociácie klienta fičia, na konfliktoch sa maká atď., atď. Krátka odbočka pred záverom. Niektorí moderní psychoanalytici, najmä tí vzťahoví, tematizujú prenos aj s cieľom, aby sa emócie, želania a impulzy týkajúce sa vzájomného vzťahu medzi klientom a terapeutom dostali na povrch. Napr. klient pracuje, ale vy si všimnete, že sa vyhýba asociáciám o vás. Alebo negatívnym emóciám vo vzťahu s vami. Chráni vás, alebo váš vzťah pred tým, čo by mohlo byť dôležité. Bráni sa intimite? Pozná to odniekiaľ? Ako do toho vzťahového vzorca prispieva-



te vy? Prečo „nechce“ „nemôže“ byť s vami slobodný? Pri interpretatívnej práci nebudte zbrklí. Načasovanie a zrozumiteľnosť, spomínate si? To, čo povieť a kedy to povieť, sa utvára tým, že si najprv všimnete (skôr vycítite) emócie, priania, impulzy a očakávania o ktorých sa nehovorí a možno sú prítomné. Budeťte tak citliví k prenosovým náznakom. Hovorí klient o situáciách s inými ľuďmi, ktoré by mohli pripomínať tú vašu, terapeutickú? Zváža vás k nejakým špecifickým reakciám? Ak chcete interpretovať a dospeli ste napríklad k tomu, že istý odporový fenomén pramení z prenosu, aby ste boli zrozumiteľní, opríte sa o pozorovanie zrejmeho v situácii „tu a teraz“ a následne ponúknite prenosovú hypotézu. Potom preskúmajte to, ako klient o tom, o čom spolu hovoríte, uvažuje a ako to prežíva. Príklad:

T: „Všimol som si, že takmer nerozprávate o svojom vzťahu s manželkou, hoci sa nám obom pôvodne zdalo, že by ste o nej radi rozprávali. Kladiem si otázku, ako by ste sa cítili, keby ste tu hovorili o svojej žene. Možno sa obávate, že vám budem vyčítať, ako ste so svojou manželkou zaobchádzali.“

Ak klient súhlasí, môžete ho požiadať, aby fantázie týkajúce sa vašej osoby a súvisiace s týmito emóciami presnejšie opísal, prípadne povzbudte ho k tomu, aby vám pomohol vysvetliť jeho (odporové) správanie:

T: „Ak vám niečo vyčítam, čo by som vám asi tak povedal?“

Iný príklad, ktorý obsahuje prvé dve časti:

T: „Hovorili ste o tom, ako vám chýbala kamarátka, ale nepovedali ste jej o tom nič, pretože ste sa hnevali. Cítite sa sama a nie ste si istá, ako o tom môžete rozprávať s ostatnými ľuďmi bez toho, aby ste niečo nepokazili. Uvažujem o tom, ako to môže súvisieť s niektorými pocitmi, ktoré vnímame tu. Pamätám si, že som tiež bol preč, ako vaša kamarátka. Možno som vám tiež chýbal a hnevali ste sa na mňa, ale bojíte sa, čo by som si myslel, keby som o vašich pocitoch vedel.“

Pravovernejším analytikom takáto práca nestačí a je pre nich dôležité vysvetliť pôvod prenosu v minulých vzťahoch a poukázať na aktuálne paralely súčasnosti a histórie.

T: „Hovoríte o tom, že čakáte, že vás budem kritizovať. Spomenuli ste, že s tým súvisí aj vaše napätie. Pamätáte, že ste sa takto cítili už niekedy v minulosti? Kritizoval vás niekto, keď ste boli mladý? Niekto, kto bol pre vás dôležitý...“

Takáto predbežná práca s interpretáciou, alebo interpretácia sama predpokladá, že klientov prenos na chvíľu prijmete a vyhnete sa prirýchlemu odmietnutiu charakteristík, ktoré vám pripisuje. Klient by mal prv než sa pustíte do genetických interpretácií identifikovať pôvod prenosu v aktuálnej realite vašej miestnosti, ďalej širšie, v poli skúsenosti tam a teraz, až následne by ste mali, čo najviac spoločne (alebo aj interpretáciou podľa vášho vkusu) vytvoriť paralelu k historickým skúsenostiam klienta. Toto je veľmi cit-

livá pôda a mali by sme sa do nej pustiť, iba ak dôverujeme tomu, že klient úzkosť spojenú s týmto typom práce unesie a bude z nej profitovať, čo záleží, samozrejme, na všeličom možnom, o čom tu nepíšeme.

„Zreálnovanie“ prenosu

Viac citlivá, menej intruzívna, je jednoduchá podpora uvedomovania si u klienta, pričom vždy sa môžete zamerať aj na vzťahový spúšťač, ktorý reakciu klienta štartuje. To vedie k mentalizácii:

T: „Vyzerá to, ako keby ste sa v túto chvíľu odrazu našťvali. Čo sa stalo? Urobil som alebo povedal niečo, čo malo taký účinok?“

T: „Stále ma žiadate, aby som vám povedal, čo s tým problémom máte urobiť, ako keby som mal všetky správne odpovede. Zaujímalo by ma, ako je možné, že ma vnímate v role experta?“

Ak chcete viesť s klientom dialóg, byť v rozhovore ako Subjekt, môžete hovoriť o sebe.

T: „Vnímame ma ako kritického, ale v skutočnosti sa vo vzťahu s vami teraz cítim vrelo... Čo sa deje?“

V istom zmysle radikál Fritz Perls už v štyridsiatych rokoch píše, že terapeut reaguje na hnev klienta vysvetlením nedorozumenia, ospravedlnením, alebo dokonca hnevom podľa toho, aká je pravda situácie. Fenomenologické? Asi hlavne úprimné (a menej opatrné). Problém s úprimnosťou a sebaodhalením môže nastať samozrejme pri rôznych delikátnych témach, napr. pri téme erotický prenos, ale práve preto si myslím, že je dôležité, aby pomáhajúci jasne rozumel tomu, čo prenos je a zároveň aj tomu, ako a prečo práve tak reaguje (v súlade s etikou profesie).

Využitie zážitkových aktivít a experimentov

Pokiaľ ide o možnosť zážitkovej ponuky, ktorá vedie k uvedomeniu a následne transformácii, terapeut v takom prípade navrhuje experiment, alebo ponuku, podľa pravidiel vlastnej terapeutickej školy. Veľa o tom napísali arteterapeuti, ale napríklad aj iní expresívni kolegovia. Gestaltisti, psychodramatici a transakční analytici najprv podporujú uvedomenie, no neostávajú pri ňom. Následne navrhujú experiment, v ktorom sa klient „stretáva“ s pôvodným objektovým vzťahom, pôvodným zdrojom prenosovej reakcie. To môže predstavovať hranie rolí, prehrávanie situácií, prácu so stoličkami, jednoducho všetko možné, čo sprítomní minulosť v konaní, v situácii „tu a teraz“. Opäť však chcem pripomenúť, že ponuka zážitkovej aktivity iniciuje regresívne správanie, čiže aj rôzne prenosové dynamiky. Musíme byť teda opatrní v tom, aby ponuky, či experimenty, alebo aj iné techniky (genetické, či iné interpretácie, vrelosť a empatia...) viedli k tomu, čo lieči a pomáha, keďže jedným z paradoxov akejkolvek psychoterapie je, že prostriedky, ktoré v nej používame ako dôležité nástroje liečby, zároveň hrozia aj nebezpečenstvom, že ich pôsobenie bude práve opačné a liečbu sťažovať, alebo dokonca zmariť. No a preto je dobré skúmať to, čo naozaj lieči. Je to podľa vás aj práca s prenosom?



LAURA BÉRES



KATE BOWLES



JAN FOOK

Záver

Na záver by som chcel dodať, že o mesiac pokračujeme protiprenosom. A pre tých, ktorým je tematika vzťahu v pomáhaní blízka, v sekcii pohľady z praxe odporúčame komplexnú integrovanú teóriu terapeutického

vzťahu od Petrušky Clarksonovíc aj jej nasledovníkov.

„Každý milujúci je šíalený.“ Roland Barthes

Naratívna terapia a kritická reflexia praxe ROZHOVOR S JAN FOOKOVOU

Rozprávali sa LAURA BÉRES z King's University College na University of Western Ontario a KATE BOWLES, University of Wollongong a JAN FOOK, Southwest London Academic Network

V tomto článku budete čítať prepis trojcestného rozhovoru Jan Fookovej s Kate Bowlesovou a Laurou Béresovou. Diskusia začína ako rozhovor s Jan Fookovou o rozvoji jej prístupu ku kritickému reflexii praxe. Potom prechádza viac do konverzačného tónu, keď Jan, Laura a Kate skúmajú, ako vychádza kritická reflexia a naratívna terapia z podobných teórií, prepájajú svoje reflexie s praxou, vyučovaním, organizačným plánovaním a výskumom. Rozoberajú aj možnosti, ktoré poskytuje interdisciplinárne skúmanie ľudského prežívania. Ja som (Vlado) pôvodným povoláním sociálny pracovník a aj keď dnes obor do detailu nesledujem, v mojej knižnici majú publikácie Jan Fookovej svoje čestné miesto. S obľubou občas otvára jej knihu o radikálnom prístupe k prípadovej sociálnej práci. Vôbec, radikálna sociálna práca, radikálna pedagogika, radikálna... nie sú iba marxistické ideály prenesené do praxe, ale aj teórie, ktoré ponúkajú niečo, pre mňa veľmi cenné, niečo, čo reprezentuje kultúru reflexie nášho myslenia a odborného konania. Takéto niečo, tvorivú sociálnu kritiku vlastných predpokladov, konceptov, východísk a teórií, by si zaslúžili aj iné (v našom newsletteri protežované) obory - poradenstvo, koučovanie, či terapia. Ak máme byť čestní, pôvodný anglický originál sme skrátili a upravili, aby bol menej šróbovaný a o trochu viac čitateľný. Tak poďme na to.

LAURA (L): Keďže sme si mysleli, že by sme mohli začať poskytnutím určitého kontextu a predstavením sa, mohla by si začať tým, že povieš niečo o sebe, Jan?

JAN (J): Áno, ok. Môj záujem o kritickú reflexiu trvá už dosť dlho. Je to vlastne moja hlavná téma. Jednoducho sa zaujímam o to, ako môže reflexia praxe nielen prácu zlepšiť, ale vlastne pomôcť ľuďom dať význam tomu, čo robia. Pomáha im to vrátiť sa k základom myslenia. V istom zmysle znovu získavajú prepojenie s tým, čo považujú za dôležité. Tak teda, rada sledujem ten proces. Rozumiem tomu, že teraz ideme spoločne uvažovať nad tým, ako môže kritická reflexia ovplyvniť konkrétne naratívnu terapiu, ale moje vlastné záujmy sa sústreďujú na sledovanie toho, ako sa dá používať vlastne v celom rozsahu rozličných odborných činností a ako základné myšlienky kritickému reflexii podporujú aj mnoho rozličných

disciplín. Dúfam, že sa dobre porozprávame, aby sme z toho niečo získali. Tak sa na to teším.

L: Som zvedavá, či niektorí čitatelia dostatočne poznajú tvoje vzdelanie a prax. Keď si začala vyvíjať svoj prístup ku kritickému reflexii praxe, bolo to v učebni s tvojimi študentmi?

J: Áno.

L: A chcela si, aby reflektovali kritické incidenty, ktoré sa stali v ich praxi, na pracovisku alebo v osobnom živote? Lebo viem, že teraz to robíš so skupinami odborníkov a chodíš do organizácií a nechávaš ich reflektovať kritické incidenty. Mohla by si to vysvetliť?

J: Ok, v krátkosti, ja som chcela, aby študenti priniesli "kritické incidenty", čo bol prístup, ktorý som vlastne prevzala z výskumu. Ale vo výskume som zistila, že to je zároveň aj dobrý spôsob reflexívneho učenia, tak som si to požičala z výskumu a preniesla do pedagogického procesu. Kritické incidenty sú príhody z praxe, ale teraz hovorím ľuďom, že "kritický incident" musí byť jednoduchou kúskom ich praxe, ktorý tvorí integrálnu alebo významnú časť ich odborného učenia. Mohlo by to byť vlastne aj niečo, čo sa deje vo vašom osobnom živote (čo je zhodou okolností tiež dôležité aj pre váš odborný rast). Mnoho ľudí prináša veci z osobného života, o ktorých sú presvedčení, že súvisia s ich odbornou praxou. Dôležité je, že to je ich vlastný príbeh. Pôvodne som ich nenazývala príbehy, nazývala som ich kritické incidenty, ale keď sme ich začali používať viac, uvedomila som si samozrejme, že ich môžete brať ako príbehy a teda môžete využiť všetok naratívny materiál, čo je skutočne užitočné. Je to v zásade ich opis kúska vlastnej skúsenosti z praxe a potom to reflektujeme. Reflexia bola pôvodne jednoduchým hľadaním predpokladov. Nevolala som to "hľadanie významu zo skúsenosti", to až omnoho neskôr. Bolo to len hľadanie ich predpokladov, ale zistila som, že keď začnete reflektovať, tak vychádza na povrch mnoho emócií. Vychádza najavo všetok ten materiál a ja uvažujem: „Je to predpoklad alebo nie?“ Nevieť, ale zdá sa, že je to dôležité pre toho človeka, tak si poviem poďme. Myslím, že som veľa využívala svoje zručnosti empatickej poslucháčky, len intuitívne cítiac, že toto bude najlepšia cesta, ako sa dopracovať k predpokladom: počúvať príbeh a nejakým spôsobom reflektovať to, čo počujem za ním. Tuším to bolo trochu eklektické, lebo som do toho vnášala zručnosti sociálnej práce a potom som na to, čo vyšlo, vystavala teóriu. Tak sa to vyvíjalo a teraz je to jednoducho proces, pri ktorom ľudia rozprávajú príbeh svojho kritického incidentu, skupina im pomáha vytiahnuť z toho, aké sú v tom predpoklady a potom



vyrozprávajú príbeh plnším spôsobom. A ak sú súčasťou toho emócie, dokážu vyjadriť a pomenovať to, čo je dôležité. Ak je v tom iný nevyslovený materiál, ktorý považujú za dôležitý a chcú ho povedať skupine, tak to urobia. Ak nie, môžu to reflektovať neskôr sami, ale týmto procesom sa dostávame k tomu, čo sa javí ako fundamentálne. Tak sa fundamentálny predpoklad má tendenciu stať aj fundamentálnym významom. Nie sú oddelené.

L: Keď som ťa počula o téme rozprávať predtým a keď som ťa videla vo výcvikových situáciách, udrelo mi do očí, že ani tam to ešte nekončí, však? To, čo s ľuďmi robíš akýmsi spôsobom ďalej tvorí nové teórie praxe založené na tej reflexii, ktorá prebieha a späťne majú tieto nové teórie vplyv na ich ďalšiu prácu. Vlastne si tak reflektovala aj svoje vlastné postupy a ďalej si ich rozvíjala.

J: Nuž, je to konštantný proces, ale áno, to, čo som práve opisala, by som nazvala „prvým štádiom“ procesu reflektovania a obvykle učím, že je to proces o dvoch štádiách (Fook & Gardner, 2007). Prvé štádium začína príbehom, ktorý filtrujeme a vzniká pocit, akoby sme išli dolu, pod povrch. A dostanete sa do bodu, kedy človek cíti, že sme dospeli k tomu pravému: „To je ono. O tomto je ten príbeh.“ Dostaneme sa k tomu bodu a potom im povieme: „Chodte a premýšľajte o tom ešte trochu viac. Premýšľajte, ako by to mohlo viesť k odlišnému konaniu. Čo by ste radi zmenili na svojom myslení alebo spôsobe práce?“ Teda v druhom štádiu sa vracajú a rozprávajú o tom. Na konci druhého štádia sa snažíme prímäť ľudí k tomu, aby to označili po novom, aby na to použili vlastné pojmy. No a čo sa týka mňa, ja som takýmto spôsobom pracovala preto, že som pochopila, že jednou z príčin, prečo sa tento incident v nich zasekol, bolo to, že nemali preň označenie; žiadne nálepky, ktoré mu dali, nefungovali, len ich viedli do ďalších trampôt. Z hľadiska „významu zážitku“ ľuďom pomáhame nájsť si svoj vlastný význam a potom ho označiť. Toto nazývam ich teóriou praxe. Je to pre nich tiež praktické vytvorenie vlastnej teórie, čím sa zo zážitku učia. Deje sa pritom naraz viacero vecí. A môžete z nich vytvoriť teóriu alebo ich označiť, pomenovať, reflektovať ich rozličným spôsobom, ak si to prajete. Mám rada veľa rozličných spôsobov učenia sa, pretože viaceré odlišné spôsoby oslovia rozličných ľudí. Je to ako mať dostatok obložených chlebičkov, aby si ľudia mohli vybrať a poskladať to, čo im funguje, nakoľko ja neviem dopredu, čo bude komu fungovať.

L: To rezonuje so skúsenosťou naratívnej terapie, nakoľko ľudia prídu a porozprávajú príbeh a ja myslím, že je naozaj dôležité pomôcť im vybrať meno alebo názov toho príbehu. A pomôcť im vymyslieť názov alternatívneho príbehu. Čo je téma alebo zápleтка príbehov? Pomenovanie je veľmi nápomocné, pretože potom môžu o tom premýšľať: „No, ak ja dávam prednosť 'x', teraz vidím, že som dával prednosť tomu a tomu v tomto príbehu 'x' a čo to znamená, aký to má dôsledok? No a čo budem robiť inak v budúcnosti, keď vstúpim do tohto nového príbehu, ktorý už nie je príbehom 'x'?" To mi rezonovalo s твоjim

opisom významu pomenovania skúsenosti človeka. Ale keďže učím naratívnu terapiu študentov sociálnej práce, zaujímam sa aj o rozvoj spôsobov (pre mojich študentov a pre seba), ako reflektovať svoju vlastnú konanie, aby sa vytvorili nejaké nové spôsoby ako skúmať naratívnu terapiu. Vlastne je to možno skôr návrat k starým spôsobom výskumu, ktorý môže byť po rokoch opäť viac zameraný na výsledky. Čítala som tvoju prácu dávno, Jan, ale keď sme sa konečne stretli, potešilo ma, keď som videla, že tvoja prax kritickej reflexie a naratívnej terapie stavia na podobných spôsoboch uvažovania, čo krásne pasuje dokopy s tým ako rozmýšľam a konám ja. Tak by som sa s tebou ešte rada rozprávala a dúfam, že to zaujme aj iných ľudí. Bolo tiež milé zoznámiť ťa s Kate v Halifaxe na konferencii, kde sme sa stretli a ďalej interdisciplinárne premýšľať o kritickej reflexii a naratívnej terapii. Ale čo na tom všetkom zaujíma teba, Kate?

KATE (K): Byť tu s vami je, pre niekoho, ako som ja, privilegium, pretože normálne sa vôbec nestretávam s ľuďmi z pomáhajúcich profesií. Pochádzam z omnoho štandardnejšieho prostredia kulturologických štúdií, ktoré nesúvisia tak očividne s praxou, hoci, keď som sa zapojila do rozhovoru, naozaj ma zaujalo, že toľko zdrojov máme spoločných, ako napríklad Foucault (1980) alebo Brookfield (1995; 2005). Uvedomila som si, keď ťa počúvam, Laura, že by som mohla zabudovať niektoré myšlienky naratívnej terapie do niektorej z dimenzií môjho kulturologického výskumu, napríklad do rozhovorov s ľuďmi a zbierania ich príbehov, čo som považovala skôr za metódu orálnej histórie. Pretože ja učím túto formu výskumu. Nedávno som pracovala so študentmi na rozvoji učenia sa zo skúseností iných ľudí a využívali sme pritom myšlienky naratívnej terapie, konkrétne sme použili modifikovanú formu „svedectva zvonku“ ako spôsob reflexie rozhovorov, ktoré uskutočnili s rodinnými príslušníkmi. Jan, pri reflexii praxe mojich študentov som využila aj prácu Stephena Brookfielda o kritických incidentoch. Zistila som však, že termín „terapia“ musím dať do úvodzoviek, pretože moji študenti sa obávajú, že nie sú kvalifikovaní robiť terapiu, čo je celkom pravda, nie sú to terapeuti. Ale zistila som, že keď sa idey z naratívnej terapie miešajú s ideami kritickej reflexie, pomáha im to (aj mne) vypracovať si taký modus praxe kulturologického výskumu, ktorý viac berie do úvahy mocenské vzťahy v rozhovore a omnoho viac dosahuje kolaboratívne výsledky (Lassiter, 2005). Obzvlášť ma zaujíma, ako preniesť tú prácu, ktorú vy dve robíte, do iných oblastí, ako je klinický kontext alebo kontext odborného výcviku.

L: Kate mi poslala e-mail a uviedla v ňom svoje obavy z používania praktík naratívnej terapie študentmi. Ale podľa mňa takáto práca dáva zmysel, pretože naratívna terapia vôbec nie je ako tradičná forma terapie. Michael White (2007) bol veľmi ovplyvnený Foucaultom a antropológmi a filozofmi, samozrejme aj Batesonom (1980) a Brunerom (1990), ale zaujímal sa hlavne o skúmanie a reflektovanie moci pri hľadaní zmyslu života a pohybe želaným smerom založeným na tom, čo si cenia a čo má pre nich zmysel. Je to všetko o tvorbe nového poznania. Myslím si, že prísť



z iných než terapeutických disciplín, prejsť do myslenia a konania naratívnej terapie a potom sa vrátiť znova k tým iným disciplinám, je celkom pekné. Ty však používaš „kritickú reflexiu“ konkrétnym spôsobom, tak by som chcela vedieť, či by mohlo byť užitočné vysvetliť tu, čo ty rozumieš pod „kritickou reflexiou.“

J: Ja ju teraz situujem omnoho viac do širšej pedagogickej tradície, tak začnem tým, že poviem, že je to učenie sa zo skúsenosti v tradícii Deweyho (1916), alebo je to učenie sa z prežívania, hľadanie zmyslu v zážitkoch. To je zhruba ono, ale zistila som, že ľudia vravia: „Hej. Ale to predsa robíme stále.“ Tak som to začala špecifikovať a definovať to konkrétnejšie; ako sa teda učíme zo zážitkov? Tak, že začneme proces odhalovania predpokladov. To vychádza z tradície reflexívnej praxe Donalda Schöna (1983; 1987). Veľmi jednoduché. A čím sú predpoklady fundamentálnejšie, tým sú na jednej úrovni kritickejšie. No a kritické podľa mňa znamená aj kritickú spoločenskú vedu a tak sa dostávame k Brookfieldovi. Teda, fundamentálne predpoklady majú niečo do činenia aj s mocou, čo potom lokalizuje niečo z nášho chápania seba samých do sociálnej štruktúry, kde a kým sme. To súvisí s tým, ako chápeme svoju moc a ako pracujeme s mocou. Kritická reflexia je hľadanie zmyslu v prežívaní pomocou procesu odhalovania predpokladov, najmä fundamentálnych predpokladov o moci, ale keď to robíme, akosi nás to vracia späť k učeniu sa zo zážitkov. Rozmýšľame: „Ako môžem hodnotiť tento incident?“ „Je to také isté, ako tento iný zážitok, čo som zažila alebo je to odlišné?“ To mi pripadá ako praktická každodenná práca na teórii. Veľmi ma zaujíma táto idea úrovni nášho teoretického registra. Myslím, že je to užitočný spôsob chápania teoretizácie ako formy praxe. Praxou si vytvárame naše teórie s malým „t“ a tie prepájame s teóriami s veľkým „T“.

...

K: Jan, počula som ťa rozprávať o rozdiel medzi reflektívnosťou a reflexívnosťou. A často som sa ťa chcela spýtať, či by si mohla povedať viac o tom, ako to funguje podľa teba.

J: Hej, myslím si, že to by terapeutov mohlo zaujímať a myslím si, že je to aj dôležité v tom, ako sa učíme o sebe. Tak, pre mňa je reflektívnosť vo všeobecnosti schopnosť premýšľať o svojom prežívaní hlbokým spôsobom; je to spôsob, ako hlbšie premýšľať o svojom prežívaní a nájsť v ňom nejaký zmysel. To je zhruba to, čo mám na mysli. Reflexivita je, myslím, toho podstatná časť. Reflexivita by bola schopnosť porozumieť sebe vo svojom vlastnom umiestnení, vo svojej situovanosti vo svete a sociálnych štruktúrach, je to schopnosť porozumieť, ako ty sama ako jednotliviec ovplyvňuješ svoje vlastné sociálne umiestnenie, situovanie, porozumieť a vice versa. Znamená to aj to, ako sama seba utváraš v kontexte, kde si. Ako rozumieš sama seba vo vzťahu k iným ľuďom. To má tiež vplyv na to, ako rozumiem iným ľuďom. Tak, to je dôležitá časť reflexie, ale nie je to všetko. Reflexivita má za cieľ reflexiu. Podľa mňa reflexivita nestačí. Tak, myslím, že terapeut by tiež potreboval byť reflexívny aj reflektívny, ak to dáva zmysel.

K: To je veľmi užitočné. Myslím, že v praxi sa tieto dva pojmy veľmi často miešajú, ako to vidno v mnohých rozhovoroch medzi post-modernistami a post-štrukturalistami. Ako keby sme to nechceli precízne pochopiť. Ďalšou dimenziou pod tým všetkým je jazyk; porozumenie, ktoré sme dali svojim jazykom pre naše okolnosti, čiže ďalšia vec, ktorá tam musí byť okrem reflexivity, aby sa reflexia mohla udiat, je jazyk pre to, čo sa deje. Ale pretože tempo zmien je také rýchle a spôsobuje akési kritické incidenty, ktoré používaš vo svojej práci ako spúšťač reflexie, často čelíme situácii, ktorá sa zdá byť odrazu taká nová, že je ťažké učiť sa z predošlých skúseností. Nová situácia má v sebe mnoho nových komponentov. Tak podľa mňa je veľmi dôležité pochopiť aj to, ako jazyk štrukturuje význam v kontexte vznikajúcich formácií.

J: Absolútne, áno, pretože sa nemôžeš skutočne ponoriť do významu, keď nemôžeš preskúmať jazyk, ktorý používaš. Zahnutím post-štrukturalistickej teórie ako jedného z hlbších vplyvov, myslím, pokrývame jazyk, ktorý by vyhovoval aj post-moderne. A samozrejme, to je dôležité aj v naratívnej terapii.

L: Absolútne.

K: Tu si myslím, že máme nejaký zaujímavý spoločný základ naratívnej terapie, kritickej reflexie a kultúrnych štúdií. Kultúrne štúdie sú často obviňované z akéhosi klzkého relativizmu kvôli tomu, že trvajú na tom, že jazyk produkuje prežívanie a nie naopak. Zdá sa mi, ako tomu rozumiem, že niektorí kritici naratívnej terapie namietajú voči jej pozornosti, ktorá je upriamená na naráciu tým spôsobom, že vraj ohnískom narácie tak môže byť hocičo, aj to, čo nie je dostatočne konkrétne, ukotvené skúsenosťou.

L: Bolo by úžasné počuť, ako Michael White reaguje na tieto výčitky. Reagoval by na obavy, že tento prístup vedie k relativizmu tým, že by povedal, že to nie je tak, že „všetko ide“, je to proste tak, že „nič nejde bez otázky, bez kritického myslenia“, čo nás krásne vracia k tvojej diskusii, Jan, o reflexivite a reflexii. Musíme reflektovať všetko to, čo sa považuje za samozrejmosť. Michael bol tiež inšpirovaný kritickou teóriou a feministickou teóriou a skúmaním dynamiky moci, takže to vôbec nie je, že „všetko ide“, pretože stál pevne nohami na zemi a uvedomoval si vplyv moci a uznával, že ľudia by sa mohli, ak neberú do ohľadu kontext, popáliť. To však neznamená, že všetko je v poriadku.

J: Áno, myslím, že to je jedna z tých veľmi ľahkých kritických pripomienok, relativizmus. A ľudia hovoria: „Och, hej, relativizmus je zlý“, ale v skutočnosti nikto nežije relativizmus. To nie je jednoducho možné, pretože žijeme v sociálnej štruktúre a ľudia neustále robia rozhodnutia, ktoré obsahujú konkrétnu morálnu voľbu. Ľudia to robia stále. Nemôžu to nerobiť, tak si myslím, že je to veľmi ľahký, ale pochybný argument. Stále sa však vracia.

K: Ďalšia námietka je voči tomu, že naše príbehy sú príliš selektívne na to, aby boli spoľahlivé – to je bežná kritika napríklad prístupu orálnej histórie. Zistila som, že pri práci s ľuďmi, ktorí rozprávajú svoj príbeh, je dôležité porozumieť, že sú niektoré príbehy, tak ako v naratívnej terapii, ktoré sa nedajú vypove-



dat', že v určitom čase nebývajú vyjadrené a že súčasťou praxe s prácou s naráčiami o živote ľudí je aj dôležité chápať ticho v týchto rozprávaniach a nechať ho byť. Zistila som, že toto je veľmi ťažké uznať a zohľadniť v tradičnom výskume zameranom na zber údajov. Myslím, že preto som začala hľadať iné spôsoby skúmania, ktorým viac vyhovuje ticho než tradičnému výskumu a to mi pomohlo učiť sa z naratívnej terapie.

...

K: Keď som po prvý krát čítala prácu Michaela Whitea o „svedectvách zvonku“, napokon ma vrátila až k Barbare Myerhoffovej (Myerhoff, 1986, Kaminsky & Weiss, 2007). Uvedomila som si niečo, čo som hľadala. Zaujímalo ma nielen to, čo počujem alebo vidím, zaujímalo ma najmä prečo to ja počujem, prečo som si ja všimla ten detail, prečo ja vidím tú vec. Tak sa mi to naozaj prepojilo s tým chýbajúcim „ja“ v naratívnej terapii v kontexte práce svedectiev zvonku. Keď vonkajší svedok niečo vidí, vonkajší člen je niekým, pričom nejde iba o generickú pozíciu, ktorá ho odlišuje od originálneho rozprávača. Keď svedok niečo vidí, je to špecifická pozícia, ktorá súvisí s originálnym rozprávačom prostredníctvom spoločných významov a hodnôt, dokonca aj keby z toho vzišlo nedorozumenie. Sú to stále pozície. A ja som zistila, že je to skutočne vzrušujúce a priamo aplikovateľné v učebnom prostredí, ale aj v mojom výskume. Takže prax vonkajšieho svedectva je jednou z najvzrušujúcejších vecí, ktoré vzišli z mojej práce inšpirovanej naratívnu terapiou. Ale bola som taká opatrná pri jej využívaní, pretože som mala pocit, že je to ako pytliačstvo, ako keby som ukradla niečo, na čo nemám oprávnenie.

L: To je zábavné, keďže tieto myšlienky prišli do terapeutického usporiadania a komunitnej práce od Barbary Myerhoffovej, z antropologického výskumu pôvodných obyvateľov a zdá sa mi úplne zmysluplné, že sa použijú v učebnom prostredí.

J: Myslím, že sa tu dotýkame moci diskurzov, nie? Myslím, že problém s terapiou pre mnohých z nás je to, že to vyzerá ako veľmi špecializovaná, niekedy trochu magická aktivita, ktorú môžu robiť len tí, čo na ňu majú licenciu a ktorí sa jej upísali. Ja mám taký pocit z terapie. Ja sa vôbec nepovažujem za terapeutku, ale za pedagogičku. Sú tam hranice. Ale vlastne, keď sa vrátíme k pôvodným zdrojom, k čomu sa práve snažím dostať, tak tie zdroje sú tam pre nás všetkých, je to len vec toho, ako ich využiješ; ako ich využiješ v terapii, ako ich využiješ v učení sa, ako ich využiješ vo výskume. Pôvodné zdroje sami o sebe neboli postavené úplne na odbornosti alebo odbore alebo podobne. Každý ich môže využiť. Tak dobre rozumím, prečo sa ľudia chcú pozrieť na prepojenia medzi kritickou reflexiou a naratívnu terapiou, ale povedala by som, že to nie je až tak podstatná otázka. To nie je otázka, ktorá nás privedie k lepšiemu porozumeniu. Otázky, ktoré vedú k lepšiemu porozumeniu sú: „Čo sú pôvodné zdroje? Čo sú pôvodné idey? A ako ich môžeme rozličným spôsobom použiť?“

L: Áno, takže ma zaujíma, keď tri z nás hovorili na konferencii v Halifaxe o tvojej poznámke, Kate: „Ho-

voríme tu o mapách v naratívnej terapii, ale ony nevyzerajú naozaj ako mapy, vyzerajú skôr ako zoznamy. Kde je vplyv geografov?“ Dostali sme sa od filozofie, antropológie a kritickej teórie až k mapám a krajinkám, tak prečo nás ani nenapadne prejsť k odboru geografie a postmoderným geografom konkrétne (Massey, 2005). Zdá sa mi, že nejde len o to, čo znamenajú teórie s veľkým „T“ a ako ovplyvnili kritickú reflexiu a naratívnu terapiu, ale možno aké teórie by mohli ďalej rozšíriť naše myslenie. Možno to bude nasledujúci krok, o ktorý sa my tri zaujímate: ako budeme pokračovať v interdisciplinárnej práci. ... aby sme sem priviedli aj humánnych geografov? To by mohlo viesť k celej škále rozličných spôsobov konania, nielen k praktikám naratívnej terapie alebo pedagogickej praxi, ale celej bohatej škále.

Záver

Táto diskusia bola pre nás podnetná a dúfame, že by mohla ilustrovať ako by sa praktickým spôsobom mohli prepojiť oddelené súbory ideí, azda ľahšie prostredníctvom rozhovoru než cez formálne pedagogické inštitúcie, ktoré chápu disciplinaritu ako expertnú prax a narábajú s „interdisciplinaritou“ ako modifikovanou alebo podradnou verziou expertnej praxe. My sme sa o to pokúsili, načrtli sme pohľad terapie, pedagogiky a kulturologických štúdií, aby sme sa pozreli na to, čo majú spoločné naratívna terapia, kritická reflexia a kulturologický výskum. Veríme však, že aj iné teórie sa môžu vzájomne obohacovať. V texte sme pritom spomenuli odkazy na odborné práce: Bateson, G. (1980) *Mind and nature: A necessary unity*. New York: Bantam Books. (vyšlo aj v češtine), Brookfield, S. D. (1995) *Becoming a critically reflective teacher*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers., Brookfield, S. D. (2005) *The power of critical theory for adult learning and teaching*. Maidenhead, UK: Open University Press, Bruner, J. (1990) *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press., Dewey, J. (1916) *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education*. New York: Macmillan., Fook, J., & Askeland, G. (2007) Challenges of critical reflection: Nothing ventured, nothing gained. *Social Work Education*, 26, 520-533., Fook, J., & Gardner, F. (2007) *Practising critical reflection: A resource handbook*. Berkshire, UK: Open University Press, McGraw Hill House., Kaminsky, M., & Weiss, M. (Eds.) (2007). *Stories as equipment for living: Last talks and tales of Barbara Myerhoff*. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press., Massey, D. (2005) For space. Los Angeles, CA: Sage. Myerhoff, B. (1986) Life not death in Venice: Its second life. In V. Turner & E. Bruner (Eds.), *The anthropology of experience* (pp. 261-286). Chicago: University of Illinois Press., Schön, D. A. (1983) *The reflective practitioner: How professionals think in action*. New York: Basic Books., Schön, D. A. (1987) *Educating the reflective practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass Publishing.

„Každé riešenie nejakého problému vytvára nové, nevyriešené problémy.“ Karl Popper



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

Vojtěch Bednář a kol.: Sociální vztahy v organizaci a jejich management / Grada, 2013

Je mi záhadou, či je tento človek aj kvalitný profesionál v tom, o čom píše, alebo iba autor celkom kvalitnej prehľadovej literatúry. Keď sme pred pár mesiacmi recenzovali jeho knihu o stratégiách vyjednávania mal som tie isté pochybnosti. Vie to aj robiť? A možno iba závidím, že to chlapcovi nielen píše, ale sa mu to aj vydáva. Portál, Grada... A to tieto dve knihy nie sú všetko. A každá z piatich je o inom. No nie úplne o inom, línia je marketingovo - manažérska - komunikačne zameraná. Ale aj tak. Je to ako keby vám varil tridsaťročný expert na francúzsko-maďarsko-brazilsku kuchyňu, ktorý sa tvári, že má bohaté skúsenosti so šalátmi, tortami a miešanými nápojmi. No, každopádne, pri kúpe tréningu, alebo koučovacej hodiny by som bol opatrný, knihu však, ako ste si mohli všimnúť, odporúčame do pozornosti. Je v nej, ako inak, všeličo. Taký (na československé pomery dobre usporiadaný) guláš. No má to hlavu, aj päťu.

Will Buckingham + zvyšných šesť statočných a kol.: Kniha filozofie / Knižní klub, 2013

Byť znamená byť vnímaný. Nič neexistuje mimo text. Jednaj, akoby záležalo na tom, čo urobíš. Život bude žitý lepšie, ak nebude mať žiadny zmysel. Človek je čosi, čo má byť prekonané. Pravda spočíva vo svete okolo nás. Poznanie žiadneho človeka nemôže presiahnuť jeho skúsenosť. Poznanie je moc. A všetky citáty za textami v tomto newsletteri sú z tejto bichle.

Čím je iná od tisícok ďalších prehľadových kníh o filozofii. Pre mňa obrázkovými schémami, ktoré vysvetľujú zložité myslenie relatívne jednoduchým spôsobom. Iste, je to zjednodušujúce. Absentuje tým proces myslenia, ktorý prebieha u čitateľa originálneho filozofického textu, ale keďže nehľadám filozofiu, ale prehľad myslenia o filozofii, považujem to za niečo čo je OK. Vy? Ešte jeden bonus má táto kniha. Pút históriu sa nezastavila v dvadsiatom storočí a autori ponúkli veľmi brief, ale aj tak obsiahli prehľad mien a tém, ktoré filozofujú od roku 2000.

Pam Spurr. Jak porozumět dětským snům ANAG, 2007

Kniha už má nejaký ten rok, ale pre mňa je novinkou. Ba čo viac, téma detského snenia je pre mňa novinkou. Niežeby k nej nič neexistovalo. Aj v českom preklade nájdete ešte minimálne jednu publikáciu o detských snoch. Táto je však farebnejšia ako iné, sú v nej kresby, nie iba písmenká. A praktické cvičenia (vhodné aj pre prácu s dospelákmi). A orientácia na zdroje je jej tiež vlastná, to vidieť z tých cvičení. A... A keďže som otec, knihu som si kúpil. Napokon, nie je to kniha pre psychošov, ale pre rodičov. Teda niežeby sa z nej psychoši nič nedozvedeli. Autorka je psychologička, nečakajte teda žiadnu veľkú ezoteriku, ale zase, povedzme si, tých 140 strán vás nepreťažia.

„Pretože zážitok sám tkvie v celku života, je v ňom tento celok tiež prítomný.“ Hans-Georg Gadamer

Weby, blogy a iné odporúčané kliky...

www.ppc.sas.upenn.edu

Žena mi vraví, že by som mohol byť v živote šťastnejší. Je to tak, často vyzerám a občas sa cítim, ako by mi ušiel vlak. Priznám sa, že k pozitívnej psychológii, ktorej princípy si nie a nie osvojiť, mám ambivalentný vzťah. Na jednej strane ma jej východiská a princípy lákajú, na strane druhej ich stále považujem iba za jednu stranu mince, za niečo nie celkom úplné. To však neznamená, že nestojí za to pozrieť sa na jednu stranu mince, jednu stranu ľudskej skúsenosti. Zhruba, plus mínus, ide o jednu formu kognitívnej psychológie, čo opäť nie je moja šálka kávy. V knižkupectve obchádzam Seligmanovu knihu Naučený optimizmus (všimnite si, ani recenziu v rubrike *Čo čítame* ste si o nej nenašli), na stránky som však zašiel. Toto je univerzitná stránka a okrem wikipédie je plná všetkého potrebného. Na úvod toľko. Toľko toho je. Je to vlastne už stredný prúd, vedecká pop psychológia.

www.authentic happiness.sas.upenn.edu

Keď už som spomenul toho Martina Seligmana, áno, študenti, to je ten s naučenou bezmocnosťou pred štyridsiatich rokov a naučeným optimizmom pred dvadsiatich rokov, má vlastnú stránku o autentickom šťastí. Fušuje do všetkého, čo vidieť na dvoch new-

slettroch, ktorých archív je k dispozícii. Jeden z nich je dokonca o koučovaní. Na stránke máte veľa zdrojov a odkazov. Napríklad sa dozviete o Seligmanovej koncepcii pozitívnej psychoterapie. Ak som dobre pochopil, je to iné ako Peseschkian, je to viac psychoedukačný program ako psychoterapia, ale určite majú význam a overené výsledky. Kto ich nemá? No a samozrejme, na stránke je mrte dotazníkov. Ako inak, pozitívnych. Zistíte z nich aj to, že ste úžasný a nesmierne talentovaný človek.

www.pozitivni-psychologie.cz

Z bohatej ponuky všetkých možných stránok o pozitívnej psychológii som do tretice vybral tú najskromnejšiu stránku, ale o to viac „našu“, stránku tot' od susedov. U nich už Seligman bol aj na návšteve, českí kolegovia zorganizovali mimo iného dve konferencie k téme pozitívna psychológia, na ktorých sa zúčastnili aktívne aj Slováci. Viac o pozitívnej psychológii, aj príspevky z konferencií môžete zažiť, ak kliknete na stránku a preklikáte sa k odkazom práve na konferencie. Takže celosvetové hnutie zapúšťa korene aj u nás, v pesimistickej, alebo skôr opatrnej Strednej Európe. Máme svoje historické skúsenosti, že? Takže sme asi opatrní, že? Niektorí akademici a mnoho



praktikov verí, že sa to zmení. Bolo by to zaujímavé a myslím si, že našej kultúre by to pomohlo, minimálne obohatilo. Napríklad, ak by sme verili v ten Seligmanov naučený optimizmus. No a napokon, stránku odporúčam aj tým, ktorí sa chcú zapojiť do medziná-

rodného výskumu o šťastí. Asi vás neurobí šťastným, možno však bude inšpirovať.

„Vyriešenie problému v živote spozorujeme na tom, že tento problém zmizne.“ Ludvig Wittgenstein

Čo je nové v obore?

Bachkirová Tatiana. Developmental coaching: working with the self / Open University Press, 2011

Ak čítate odbornú literatúru o koučovaní, odborné časopisy, výskumy, dizertačky (kto by to už len čítal), meno autorky vám nie je neznáme. Znie východne, aj keď kolegyňa prednáša a koučuje niekde vo východnom Londýne. Mne neznáme nebolo, dva roky ma skôr odrádzala téma s názvom developmental coaching. Zo slov development a transformation mám husiu kožu, pretože sú to často iba marketingové triky. Pri čítaní knihy som si však uvedomil, že jej dvojročným obchádzaním som robil veľkú chybu. Je jasné, že autorka vie, o čom píše, napríklad ponúka premakanú integrujúcu teóriu self, ktorá je pri konceptualizácii koučovania veľmi využiteľná. Krúžok okolo nej a jej podobných sa snaží priniesť do sveta koučovania zmysluplným a praktickým spôsobom psychológiu, resp. psychologické myslenie, ktoré nebude vykrádať psychoterapiu a zároveň bude vedou pre to, čo nazývame koučovanie. To sa jej viac, či menej darí. Jej koncept self je asi o tom, že self nie je iba jedno, máme viacero mini-selves. Niektoré z nich máme viac pod kontrolou, tie sú koučovateľné, s niektorými nevieme rýchlo pohnúť. Vlastne všetky sú koučovateľné, no trochu inak koučujeme

ego, trochu inak koučujeme to, čo nazýva „za egom“ (beyond ego) a trochu inak koučujeme to, čo sa nazýva duša. Pozor nejde o duchárčenie, ani religiozitu, skôr sa zaoberá tak populárnou spiritualitou. Development v titule knihy znamená o trochu viac ako ponúka vývinová psychológia, alebo psychológia organizácie v koncepte rozvoja a vývinu pracovnej identity. Podvedomie a nevedomie nazýva Bachkirová slovom slon, čo ste ako metaforu už iste počuli a učí nás, ako na ňom jazdiť. Pripomína mi to budhistické krotenie „byvola“, pričom ona slona nekrotí, skôr s ním chce byť zajedno v symbióze, ktorú vyššie spomenutí pozitívni psychológovia nazvali flow. Žiť flow je neľahká úloha pre klienta, a neľahké je i pre kouča, aby flow podporil. Napríklad v tom pomáha uvedomenie si a akceptácia rôznych, aj proti sebe hovoriacich self (Ja), stotožnenie sa s nimi prostredníctvom role rozprávača a práca na ich zmysluplné syntéze. Aj keď to moc nespomína, viac vpredu je postmoderna, kniha je blízka môjmu súčasnému psychodynamickému chápaniu koučovania. No nebojte sa, nie tak okato ako iné publikácie v tejto rubrike odporúčané.

„Nikdy nepodlieham pokušeniu nebyť ťažkým iba preto, aby som nebol ťažkým.“ Jacques Derrida

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

Petruška Clarkson je ikona nášho oboru. Teda bola. Jej meno symbolizuje pojem a budí úctu v komunite transakčných analytikov, v komunite gestalt terapeutov a aj v komunite integratívne integrujúcich. Jedným z jej kľúčových príspevkov je práca o modalitách terapeutického vzťahu. A keďže sa téme v našich news pravidelne venujeme, v rubrike ktorú čítate, sme sa nechali inšpirovať práve ňou. Ale nielen. Ku koncu textu totiž pridávame zopár myšlienok, ktoré jej teóriu rozširujú o ďalšiu perspektívu, ktorú by mohli oceniť najmä na riešenie zameraní satirovskí kouči☺. Takže poďme do toho.

Petruška (krásne meno) spočítala, že v každej efektívnej psychoterapii existuje integrovaný psychoterapeutický rámec, ktorý obsahuje päť možných modalít vo vzťahu klient - psychoterapeut. Tento rámec zahŕňa niekoľko modalít vzťahu. Ak hovorí o modalite, myslí tým istý spôsob, ktorý popisuje formy prežívania, či lepšie, diania v pomáhajúcom vzťahu. Všetky modality možno konštruktívne využiť v psychoterapii, viaceré v poradenstve, koučovaní, supervízii, či

mediácii. V každom danom momente psychoterapie môže jeden z týchto vzťahov prevládať. Ktorý z nich sa bude môcť stať figúrou v popredí alebo ohniskom závisí od štruktúry terapeutickú úlohu v konkrétnom čase s konkrétnym pacientom. Prítomné môžu byť aj iné módy terapeutického vzťahu, ale budú viac v pozadí v konkrétnom čase. Týmito modalitami sú podľa Petrušky:

- Pracovné spojenectvo
- Prenosový a protiprenosový vzťah
- Vzťah, ktorý je korekciou vývinových deficitov
- Vzťah človeka s človekom
- Transpersonálny vzťah.

Pracovné spojenectvo

Aby „pomoc“ bola vôbec na niečo užitočná, musí najprv vzniknúť pracovné spojenectvo. To obsahuje spoluprácu pacienta a terapeuta, ktorá podporí všetko účinné pomáhanie. Štruktúru a využitie pracovného spojenectva rozobral papaláš Greenson v psychoanalýze, či otec zakladateľ Berne v transakčnej analýze.



Pre mnohých poradcov a psychoterapeutov, najmä tých kognitívnych, je pracovné spojenectvo najdôležitejším a niekedy jediným nutným vzťahom pre účinnú terapiu. Bordin rozlišuje *ciele, putá a úlohy* - tri aspekty pracovného spojenectva, ktoré sa zdajú byť nutné pre každú formu terapie, ktorá má byť úspešná. Inými slovami: najprv sa treba dohodnúť na cieľoch, potom sa musí dosiahnuť zhoda o potrebných úlohách, ktoré pred nami stoja a ktorých naplnenie nás privedie k cieľom a malo by tam byť aj osobné puto, t.j. terapeutický vzťah. Niekoľko výskumov zdôrazňuje význam ďalších spoločných faktorov. Medzi ne patrí pacientova schopnosť vytvoriť si zmysluplný vzťah s terapeutom, terapeutova osobnosť, uchopenie problémov, povzbudenie a pomoc pri porozumení sebe. Ako reakciu na klientovu otázku „Ako sa máte?“ terapeut v pracovnom spojenectve pravdepodobne odpovie tak, aby zvýšil optimálne podmienky na dosiahnutie stanovenej psychoterapeutickej úlohy. Napríklad by mohol povedať: „Dobre a ako sa mávate vy?“ alebo „Ako môžete počuť na mojom zachrípnutom hlase, som trochu prechladnutý, ale cítim sa celkom dobre na to, aby som mohol dnes s vami pracovať.“ Medzi kľúčové faktory pracovného spojenectva patria tie, ktoré identifikovala škola zameraná na klienta ako „nevyhnutné a postačujúce podmienky“ zmeny osobnosti pacienta: presná empatia, pozitívny pohľad, nemajetnícka srdečnosť a kongruencia čiže ozajstnosť.

Prenosový a protiprenosový vzťah

O tomto móde psychoterapeutického vzťahu sa najviac píše, náhodou sa mu v septembri a októbri venujeme aj my. V psychoanalytickej tradícii je jeho teória dobre rozvinutá, vyjadrená a efektívne používaná. Je dôležité mať na pamäti, že Freud nemyslel psychoanalýzu ako liečbu, ale ako snahu o porozumenie a hrozil sa psychoanalytikov, ktorí chceli pacientov zmeniť, a nie ich analyzovať. Vo všeobecnejšom význame sa prenosový vzťah chápe ako podstatná časť analytického procesu, keďže analýza pozostáva z vyvolania prenosu a jeho postupného rozpustenia prostredníctvom interpretácie. Klasicky sa prenos považuje za terén, na ktorom sa odohrávajú bazálne problémy danej analýzy. Z toho: nastolenie, modalita, interpretácia a vyriešenie prenosu vlastne definujú liečbu. Ak chcete čítať niečo viac o prenose v širšom význame slova, skúste napr. náš úvodný text v tomto newsletteri. Vo vzťahu prenos/protiprenos môže byť odpoveďou na pacientovu otázku „Ako sa máte?“ odpoveďou analytické ticho. Alebo môže analytik odpovedať: „Kladiem si otázku, čo vás vedie k tomu, že sa zaujímate o mňa. Možno sa obávate podobne ako pri svojej matke, že nedokážem ustáť vašu závisť voči mne.“ Prenosový psychoterapeutický vzťah možno prirovnáť ku vzťahu s nevlastným alebo krstným rodičom. Negatívny prenos sa spája s prvým z nich (ako to býva v mnohých rozprávkach, napríklad o Jankovi a Marienke). Idealizovaný pozitívny prenos rezonuje so vzťahom s krstným otcom alebo vílou ako krstnou matkou, kde existuje domnelé rodné spojenie, ale chýba mu okamžitosť skutočného

rodiča. Podľa toho, či sa psychoterapeut identifikuje s takými projekciami a archetypálnymi obrazmi a ako s nimi zaobchádza, môže zničiť alebo podporiť psychoterapiu. Povaha a výkyvy vlastných pocitov pracovníka, jeho myšlienky a predstavy (protiprenos) sú nevyhnutne votkané do zvládania prenosového vzťahu a môže to mať vplyv na účinnosť psychoterapie. Veľký význam prenosu často viedol k mylnej myšlienke, že je pre liečbu absolútne nevyhnutný, že sa musí od pacienta tak povediac vyžadovať. Ale taká vec sa nedá vyžadovať, podobne ako viera, ktorá je cenná len vtedy, keď je spontánna. Násilná viera nie je nič iné ako duchovný krč. Každý, kto si myslí, že musí „vyžadovať“ prenos, zabúda na to, že to je len jeden z terapeutických faktorov napísal už strýko Jung v štyridsiatom šiestom.

Vzťah, ktorý je korekciou vývinových deficitov

Vzťah, ktorý je korekciou vývinových deficitov, je ďalší vzťahový modus, ktorý možno príležitostne diferencovať od iných. Ide v ňom o zámerné poskytnutie korektívno/reparačného alebo dopĺňajúceho rodičovského vzťahu (alebo činu) zo strany psychoterapeuta, kde pôvodný rodičovský vzťah na strane pacienta bol nedostatočný, zneužívajúci alebo nadmerne ochranný. Tento korekčný typ vzťahu ako bol indikovaný v predošlom sne opisuje tie aspekty vzťahu, ktoré mohli chýbať alebo spôsobovať traumou klientovi v konkrétnych obdobiach jeho detstva a ktoré psychoterapeut nahrádza alebo opravuje obyčajne v dohodnutej forme (na žiadosť alebo so súhlasom pacienta) v priebehu psychoterapie. Už jeden zo zakladateľov oboru, Sándor Ferenci považoval za potrebné, aby bol kontrast medzi pôvodnou traumou v útlom detstve a analytickou situáciou, aby spomínanie mohlo veci uľahčovať a nie obnovovať traumou u pacienta. Aj československým čitateľom známa Alice Millerová sa témou nápravy škôd vo vývine zaoberá. Je presvedčená, že proces analýzy možno chápať ako poskytovanú vývinovo potrebnej silu v živote dieťaťa, ktorú by mal dodať rodič, alebo iná významná osoba, poskytujúca starostlivosť, no napokon ju musí poskytnúť psychoterapeut. Do tejto kategórie môžeme zahrnúť aj pojmy ako Winnicottov „holding environment, držiace prostredie“, alebo prístup a techniky veľmi kontroverznej transakčnej analytičky Jacquie Schiffovej. V tomto type vzťahu psychoterapeut reaguje na klienta, ktorý sa pýta: „Ako sa máte?“ podľa toho, aké konkrétne potreby neboli dostatočne naplnené v klientovom detstve jeho rodičmi. Na dospelého, ktorý nikdy nemohol ukázať svoj záujem alebo lásku k rodičovi, by psychoterapeut mohol reagovať: „Ďakujem, dobre a oceňujem, že vás to zaujíma.“ Alebo na dospelého, ktorý bol ako dieťa zatažený rodičovskou intimitou, by psychoterapeut mohol reagovať: „Nemusíte sa o mňa obávať, teraz som tu preto, aby som sa postaral ja o vás a som na to pripravený.“ Vo vzťahu, ktorý je korekciou vývinových deficitov, je metaforický príbuzenský vzťah vybudovaný omnoho bližší než bol skutočný vzťah medzi rodičom a dieťaťom a bližší než všetky ostatné formy puta v psychoterapii. Slovanmi spomínanej Schiffovej: „Som takou istou sú-



časťou symbiózy a tak isto zraniteľná ako hociktorý iný rodič. Hoci sa moja vzťahová väzba nevyskytuje v takej istej hĺbke s každým... niekedy som zažívala obrovskú stratu a žiaľ.“ Z hľadiska regresívnej povahy takejto práce a pravdepodobnej potrebnej dĺžky času je profesionálna a etická zodpovednosť psychoterapeutov tiež súbežne väčšia a azda taká strašná, že mnoho psychoterapeutov sa jej vyhýba. Je určite pravda, že tento hlboký a dlhotrvajúci psychoterapeutický vzťah ako modalita primárneho psychoterapeutického vzťahu sa častejšie spomína v prípadoch vážnejšie poškodených pacientov.

Vzťah človeka s človekom

Obzvlášť (ale nielen) v humanisticko/existenciálnej tradícii sa oceňuje *vzťah človeka s človekom alebo skutočný vzťah*. Táto modalita psychoterapeutického vzťahu vykazuje najviac podobnosti s autentickými, úprimnými, dôvernými vzťahmi obyčajného života. Buber ho nazýval vzťah Ja-Ty, aby ho odlišil od vzťahu Ja-To. Ja-Ty vzťah označuje všeobecne v psychoterapeutickej literatúre skutočný alebo bazálny vzťah. Je veľmi pravdepodobné, že tie obyčajné vzťahy, ktoré ľudské bytosti prežívali ako obzvlášť liečivé sa po celé veky vyznačovali kvalitami vzťahu Ja-Ty. Teoretici objektívnych vzťahov ponúkli psychoterapii veľmi užitočné pojmy a teoretické koncepcie, ale psychoterapeutický vzťah Ja-Ty je opakom objektívneho vzťahu. Pre Bubera je ten druhý človekom, nie objektom alebo čiastkovým objektom, čo je tak odlišné od chápania mnohých analytikov... Každý, kto povie Ty, nehovorí niečo o objekte. Lebo kdekoľvek je niečo, tam je aj niečo iné; každé To má hranice na ďalších To; To existuje len ako ohraničené niečím iným. Ale kde sa povie Ty, tam nie je žiadne niečo. Ty nemá hranice. Ktokoľvek vraví, ty nemáš niečo, sám nemá niečo. Ale je vo vzťahu, píše Martin Buber. Pekné, nie? Pre Bubera ozajstný psychoterapeut môže plniť úlohu toho, kto podporuje osobný rast tým, že vstúpi ako: „... partner do vzťahu človeka s človekom, ale nikdy nie cez pozorovanie a skúmanie objektu“. Zaujímavé však je, že to neznamená neuváženu úprimnosť. Emocionálne angažovanie sa vo vzťahu medzi psychoterapeutom a pacientom je ako medzi človekom a človekom v existenciálnej dileme, kde sa obidvaja nachádzajú v určitej vzájomnosti voči sebe navzájom. Je to druh vzájomnosti. V okamihu existenciálneho Stretnutia je vzájomnosť takmer úplná a psychoterapeutovo self sa stáva nástrojom, pomocou ktorého sa deje liečenie. Intuitívny introvertný typ pacienta si smutne spomína na ťažkosti s rozoznávaním vpravo a vľavo, telesnou nepohodou v skutočnom svete a nepochopením, keď sa musel učiť kinesteticky. Psychoterapeutka sa zohne, aby mu ukázala jazvu na svojej nohe, ktorú používala ako pomocný znak, ktorá strana je ľavá. Chvíľa je nezabudnuteľná, viaže človeka k človeku. A predsa to vykonala odborníčka, ktorá v tom momente prevzala zodpovednosť za to, že sa v psychoterapii odhalila, usúdiac, že je vhodné v tejto chvíli preukázať pacientovi dôveru a potešiť ho pocitom spoločného človečenstva. Stávajú sa z nich súrodenci

ci v chápaní, súrodenci v objavovaní a súrodenci pri výprave za celostnosťou. Také odhalenie seba si samozrejme vyžaduje nesmiernu opatrnosť a v tej najhoršej podobe je výhovorkou pre neautentické agovanie vlastných potrieb psychoterapeuta, napríklad potreby hostility alebo zvädzania. Úprimné a ozajstné dobre zväžené využitie vzťahu Ja-Ty je pravdepodobne jednou z najťažších foriem psychoterapeutického vzťahu. To bol bezpochyby veľmi dobrý dôvod, prečo sa naň ortodoxní analytici pozerajú nesmierne podozrievavo. V mene vzťahu Ja-Ty sa určite zničilo mnoho osobných vzťahov. Pravdepodobne si vyžaduje tú najväčšiu zručnosť, to najlepšie poznanie seba samého a najväčšiu opatrnosť, pretože jeho potenciál pre bezohľadné a deštruktívne využitie je veľký. Vlastne, ak by sme mali k téme citovať aj iných ako PCA, či geštalť vycvičených kolegov, napríklad das-einsanalytik Boss (nie Hugo, Medard) píše: „Nemôže byť psychoanalýza bez existenciálneho puta medzi analytikom a analyzandom“. To znamená, že predstaviť si, že by mohla jestvovať analýza bez protiprenosu, bez zapojenia sa a reakcií na strane analytika, je ilúzia. Analytik síce môže poprieť, ale nemôže sa vyhnúť emocionálnemu vzťahu s analyzandom: dokonca aj objektivizujúci postoj a ľahostajnosť je modus emocionálneho vzťahu. Vzťah Ja-Ty je charakteristický prítomným okamihom *tu a teraz existenciálneho Stretnutia* dvoch ľudí. Obsahuje vzájomnú participáciu na procese a uvedomení si, že každý sa mení tým druhým človekom. Oblasťou vzťahu Ja - Ty nie sú objektové vzťahy, ale subjektové vzťahy. Podľa From-Reichmannovej Sullivanovo poňatie psychoterapeuta ako „účastneného pozorovateľa“ obsahuje spontánne a úprimné reakcie zo strany psychoterapeuta a v niektorých prípadoch dokonca aj uisťujúci dotyk a citové gesto. To *neznamená* transformáciu profesionálneho vzťahu na spoločenský, ani vyhľadávanie ďalšieho osobného uspokojenia z rozhovoru s pacientom. Ale znamená to potvrdenie pacientov ako hodných úcty a stretnutia sa s nimi na základe vzájomnej ľudskej rovnosti. Keď zažijeme „moment skutočného stretnutia“, uzdravujeme sa. Tento zážitok transformuje aj psychoterapeuta, aj pacienta, pretože to nie je to, čo sa stalo predtým (to je prenos), ale to, čo sa nikdy nestalo, ozajstný zážitok vzťahu zažitý tu a teraz. Techniky rôznych humanistických a existenciálnych škôl sa líšia v detailoch, ale stratégia vždy spočíva v udržiavaní stabilného, jemného tlaku na priamu a zodpovednú orientáciu Ja-Ty, pričom sa ohnisko pozornosti zameriava na uvedomovanie si ťažkostí, ktoré pacienti pritom prežívajú a v pomáhaní, aby si našli svoju vlastnú cestu cez tieto ťažkosti. Psychoterapeutický vzťah v modalite Ja - Ty mení aj psychoterapeuta, aj pacienta. Napríklad Searles bol presvedčený, že pacient má silný vrodenný pud vyliečiť analytika (ako mohol túžiť vyliečiť svojich rodičov), čo môže prispievať a prispieva k väčšej individuácii a rastu u psychoanalytika, keď sa obaja transformujú v psychoterapeutickom dialógu. Príbuzenská kvalita vzťahu človeka s človekom je podobná vzťahu medzi súrodencami - spoločné empatické po-



rozumenie z podobného uhla pohľadu. Hoci sú odlišní, majú zhruba rovnaké postavenie a spoločne prežívajú dvojnásobný a ambivalentný odkaz existencie. Na pacientovu otázku: „Ako sa máte?“ by mohol psychoterapeut odpovedať: „Telesne sa mám dobre, ale nedávno som rozmýšľal nad pocitom bezmocnosti, ktorý niekedy prežívam, keď rozprávate o smrti vášho dieťaťa. Myslím, že mi to pripomína stratu môjho manžela a fakt, že obe žiaľime nad stratou svojho blízkeho v tom istom roku.“ Odpoveď by rovnako dobre mohla byť aj kratšia, napríklad: „Výborne - a vy?“

Transpersonálny vzťah

Transpersonálny vzťah predstavuje duchovné alebo nevyvetliteľné dimenzie vzťahu v psychoterapii. V jungiánskej tradícii a tiež z humanisticko/existenciálnej perspektívy sa uznáva vplyv kvalít, ktoré momentálne presahujú hranice nášho chápania („Je viac vecí na zemi a na nebesiach, Horacio, ver mi, ako sa vám, filozofom, vo sne zdá“, *Hamlet*, I. v. 166). Nech už je definovaný akokoľvek, určitý implicitný či explicitný vplyv možnosti, keď už nie priamo existencie *transpersonálneho vzťahu* medzi liečiteľom a liečným si postupne začína získavať čoraz väčšie prijatie. „Keby bol analytik dojatý zo svojho pacienta, tak by si bol pacient viac vedomý analytika ako liečivej prítomnosti, píše Samuels. Transpersonálny vzťah v psychoterapii charakterizuje bezčasovosť a v jungiánskom chápaní sa poníma ako vzťah medzi nevedomím analytika a nevedomím pacienta. To znamená, že psychoterapeut a klient sa nachádzajú vo vzťahu, ktorý je tvorený vzájomným nevedomím. Aktivované nevedomie klienta i terapeuta sa zapája do transformácie „tretieho“. Teda vzťah samotný sa transformuje v procese. James a Savary prispeli poňatím tretieho self, ja, ktoré sa vytvára v takej dimenzii „uprostred“, kde sa zlievajú vnútorné, ústredné energie oboch partnerov v dialógu. „Zdieľanie tretieho self, azda najúplnejšia forma zdieľania obsahuje nielen vedomie seba (svojho individuálneho self) a vedomie druhého (príbuzného self), ale aj *spoločné vedomie* (tretieho self)“. To pripomína archetyp Self, ktoré Jung označuje ako inherentná a psychická dispozícia človeka prežívať zameranosť a zmysel v živote, niekedy ponímaného ako Boh v nás. Buber sa v podstate zaoberal týmto blízkym spojením vzťahu s Bohom vo vzťahu k blížnemu, vzťahom Ja-Ty, ktorý vzniká zo Stretnutia s *tým druhým vo vzťahu*. Transpersonálny vzťah v psychoterapii nie je veľmi zdokumentovaný. Peck spomína pojem „milosti“, Berne cituje slávny výrok: „Je le pensay, et Dieu le guarit“ ... „Ja liečim, ale Boh uzdravuje“. Povahu tejto transpersonálnej dimenzie je teda celkom ťažko opísať, pretože je zriedkavá a neľahko dostupná tým popisom, ktoré možno polahky využiť v diskusií o iných formách psychoterapeutického vzťahu, keďže ťažko opisovať nadprirodzenosť, ktorá spôsobuje zvláštnu zmenu vedomia“. Príbuzenský vzťah, ktorý je charakterizovaný vytvorením priestoru a plodnej substancie medzi psychoterapeutickými partnermi, je analogický vzťahu manželského páru. V Jungovej práci sa skutočne archetypálny sexuálny vzťah používa na re-

prezentovanie procesu transformácie. Samozrejme, spojenie bolo symbolické, nie konzumované neetickým, incestuóznym spôsobom. Transpersonálny vzťah je paradoxne charakterizovaný aj určitou intimitou, aj „vyprázdnením ega“ súčasne. Je to skôr tak, že ak je „vyprázdnené“ ego rovného osobného nevedomia psychoterapeuta, ostáva miesto pre niečo nadprirodzené, čo sa vytvorí „uprostred“ vzťahu. Tento priestor sa potom stane „posvätným“ alebo „vas bene clausum [z lat. = dobre zapečatená nádoba. Alchymisti boli presvedčení že premena niečoho na zlato sa musí odohrávať v dobre zapečatenej nádobe, inak sa neuskutoční, pozn. prekl.], v ktorom sa odohráva transmutácia. Táto dimenzia v psychoterapeutickom vzťahu sa nedá dokázať a ťažko ju možno opísať. V tomto type bytia je obsiahnuté opustenie zručnosti, vedomostí, skúseností, predpokladov, dokonca aj túžby vyliečiť, byť prítomný. V podstate je to „pasivita“ a vnímavosť, na ktorú sa nie je možné pripraviť. Ale paradoxne musíte byť úplne v poriadku, aby ste mohli byť prázdni. Nedá sa to naordinať. Pripraviť sa dajú podmienky, ktoré napomáhajú spontánnemu alebo duchovnému aktu. Ako odpoveď na pacientovu otázku: „Ako sa máte?“ by psychoterapeut v tejto modalite neodpovedal vôbec, alebo by dal niektorú z predošlých odpovedí. Podstata komunikácie je v srdci spoločného ticha spolubytia v dimenzii, ktorú nie je možné exaktne vysloviť, je príliš jemná na analýzu a predsa príliš prenikavo prítomná na to, aby sme ju popreli. Je celkom možné, že psychoterapeuti sa môžu sami klamať spôsobom, ktorý môže byť nebezpečný pre nich, aj pre ich klientov, ak sa omylom, predčasne alebo naivne zamerajú na transpersonálne a napríklad prehľadnu alebo minimalizujú prenosové alebo osobné javy.

Čo dodať? Je ešte niečo šieste?

Stručne sme prebrali päť druhov psychoterapeutických vzťahov tak, ako ich zostavila Petruška Clarksonová. Myslenie sa odvtedy - 90. roky 20. storočia - posunulo o krok vpred. Psychoterapeutické prístupy - takmer všetky, keďže zmienku som našiel aj u psychodynamikov - sa čo raz viac orientujú na zdroje. To znamená, že v kontakte s pacientmi sa vo vzťahu vynára téma zdrojov nielen ako niečoho, čo klient, či terapeut majú k dispozícii, ale ako niečoho, čo je ich súčasťou. Z toho vyplýva, že v terapeutickej miestnosti spolu sedia a ľudia, ktorí žijú (okrem iných svojich častí) aj svoj potenciál a možnosti a schopnosti. Dva „potenciály“ „zdroje“, klientov a terapeutov vytvárajú v tomto type vzťahu zásobáreň, alebo banku pozitívnych skúseností, výnimiek z problémov, silných stránok, jedinečných iskrivých momentov..., ktorými sú, respektíve majú potenciál byť. Do psychoterapie sa prizývajú svedkovia týchto kvalít klienta (viď rozhovor v týchto news). Aj terapeuti môžu byť (a mnohí sú) vyškolení v šiestom terapeutickom vzťahu, ktorý bol doposiaľ akoby viac prítomný v kontexte koučovania a pozitívnej psychológie. Je užitočné, a v istom zmysle aj potrebné vedieť, ako napríklad vnímať a citlivým spôsobom podporovať zručnosti, zdroje a kapacitu pacientov byť zameranými na to, čo fun-



guje. Terapeuti sa tak učia voliť techniky, ktoré je potrebné použiť, ak chcú podporiť pozitívny sebaobraz a schopnosť prežívať spokojný, či šťastný život. Začalo to Miltonom Ericksonom a Satirovou, pokračovalo neurolingvistickým programovaním, na riešenie zameranými prístupmi, pozitívnu psychoterapiou, pokračovalo naratívными prístupmi, z iného brehu sa zdrojmi zaoberali terapeuti pracujúci s traumou (napr. EMDR) telom a imaginatívnymi technikami. Ak vnímate klienta cez jeho zdroje a potenciál (ozaj, malý experiment: pozrite sa na človeka, ktorý je vedľa vás práve týmito srdečnými, pozitívnymi očami, pozrite sa naň cez jeho silné stránky), pri otázke „Ako sa máte?“, by ste mohli reagovať ocenením, napríklad: „Vážim si váš záujem o mňa a oceňujem vašu schopnosť byť pozorný a citlivý voči druhým ľuďom.“ Prehnané? Možno trochu.

Ako vidíme, rozličné psychoterapie z konkrétnych dôvodov zdôrazňujú rozličné vzťahy. Tychto

(zatiaľ) šesť symbolických foriem vzťahu je vedome alebo nevedomky prítomných vo väčšine prístupov k psychoterapii alebo psychoanalýze. Veľa z toho je aj v iných formách pomáhania - v poradenstve, koučovaní, mediácii... To, ktoré sa používajú, ako presne a účelne, to môže byť jedným z najužitočnejších spôsobov, ako odlišiť, v čom sa niektoré prístupy na seba podobajú/odlišujú od ostatných. Je možné, že všetky tieto formy vzťahov sú na určitý čas a u niektorých pacientov potrebné a že pružní psychoterapeuti sa dokážu naučiť vhodne si z nich vyberať. Integrácia viacnásobných psychoterapeutických vzťahových modalít neznamená eklektické alebo nevedomé využitie. Ak je vzťah považovaný za oblasť, je to vlastne obrovská zodpovednosť. Sloboda neznamená, že zabudneme na disciplínu. Na poznanie. A výcvik.

„K podstate šťastia náleží, aby sa človek cítil spokojný taký, aký je.“ Erasmus Rotterdamský

Hry a aktivity...

Minulý mesiac sme začali témou aktivity v Kolbovom cykle učenia. Ešte predtým sme samozrejme načrtli ako taký cyklus učenia funguje a z čoho pozostáva. Vymenovali sme zopár jeho súčastí a sľúbili, že sa k jednotlivým formám, metódam, cvičeniam a experimentom vrátíme. Vraciame sa. Tento mesiac začíname s podrobnejším popisom dvoch z nich.

PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA

Popis

- Účastníci situácie alebo problému dostanú potrebné informácie (často písomne).
- Táto situácia môže byť reálna alebo hypotetická a prípad možno vybrať z odbornej literatúry (publikovaných bolo veľa prípadov) alebo ho prispôsobiť konkrétnej učebnej situácii. Čím je 'povedomejší', tým lepší je učebný efekt a prenos do skutočných pracovných situácií.
- Vo väčšine prípadov sa od účastníkov žiada, aby zaujali pozíciu manažéra alebo konzultanta, respektíve niekoho, kto má „poradiť“, aby si prípad preštudovali, aby mohli:
 - Identifikovať problémy
 - Analyzovať problémy
 - Navrhovať riešenia
 - Vyberať riešenia
 - Realizovať ich
- Individuálne čítanie a prípravu možno vykonať ako súčasť prípravy
- Diskusia o prípade a dohoda na 'priebehu konania' sa väčšinou robí v malých skupinkách.
- Inštrukcie a obmedzenia
- Prípadová štúdia by mala obsahovať problémovú situáciu podobnú tomu, čo mnoho účastníkov môže zažiť po návrate do práce
- Mala by umožňovať individuálnu alebo skupinovú prácu
- Možno ju použiť ako štart indukčného učebného

procesu alebo ako aplikačné cvičenie

- Prípadové štúdie poskytujú príležitosť učiť sa navzájom
- Umožňujú účastníkom porovnávať s prípadom svoje vlastné situácie (inštrukcie ich však na to musia vyzývať!!!)
- Metóda je to hlavne „hlavová“, nakoľko účastníci nemusia svoje závery uplatniť v praxi
- Práca s kazuistikou je trochu 'teoretická', nakoľko 'potreba' prísť s riešením nie je reálna (to sa už stalo v predkladanej story, nedeje sa to mne). Toto celkom neplatí, keď je prípad zo skutočného života jedného alebo viacerých účastníkov (ako napr. pri supervízii vlastných prípadov v skupine)
- Proces je dôležitejší než 'správne' riešenie (ide o analýzu, rozhodovanie na základe faktov, informovanie sa...)
- Ak učiteľ vyberie alebo vymyslí prípad sám, 'ťahá' on celý proces. Ako prípad možno však použiť aj skutočné životné skúsenosti účastníkov. V takom prípade si účastník pripraví prípad a môže aj 'komentovať' návrhy rozličných skupín účastníkov (v takom prípade sa to približuje viac k metóde incidentu)

METÓDA INCIDENTU (NIEKEDY NAZÝVANÁ METÓDA KRITICKÉHO INCIDENTU)

Popis

- Metóda incidentu pracuje s 'reálnym prípadom', ktorý v ideálnom prípade zažil facilitátor (alebo svedok, ktorý je pozvaný).
- „História udalostí“ je rozdelená na kúsky informácií a na ich konci je 'incident' (moment, v ktorom sa treba rozhodnúť / niečo treba urobiť). Týmto spôsobom urobíte dve alebo tri 'kolá'. Každé kolo má scenár s nasledujúcimi krokmi:



- Vklad: Informácia (často podaná ústne) sa dáva skupinám účastníkov, čo ich postaví pred rozhodnutie. Je im pridelená špecifická 'rola', v ktorej majú vystupovať. (Takáto je situácia, vy ste vedúci personálneho oddelenia, po novom: manažér HR, čo by ste urobili?)
- Reflexia & analýza: potom začne skupina 'analyzovať', zostaví otázky, získa dodatočné informácie, ak je to potrebné, presne tak, ako by to urobili v skutočnom živote, kým by sa rozhodli alebo zaujali stanovisko.
- Otázky & odpovede: Potom facilitátor (alebo svedok) zodpovie všetky otázky, podľa toho, čo bolo v čase rozhodovania známe aj v skutočnosti (nie dodatočne). Tento proces môžete uskutočniť v podskupinách (skupinky budú mať potom len tie informácie, ktoré dostali ako odpovede na svoje otázky), alebo v pléne a potom budú počuť všetky skupiny všetky otázky a odpovede.
- Rozhodovanie v skupinách: skupiny na základe informácií, ktoré majú, preskúmajú rozličné možnosti a rozhodnú sa pre istý postup konania. Môžu napríklad použiť rôzne kreatívne metódy rozhodovania, ak také metódy poznajú. Na konci tejto sekvencie sa musia skupiny dohodnúť na nasledovnom kroku: „V tomto prípade, v tomto momente a s tými informáciami, ktoré máme bude náš nasledujúci krok(y)...“
- Porovnanie so skutočným životom: Potom 'svedok' povie, čo sa stalo v 'skutočnom živote' a vysvetlí príčiny a porovná s nimi argumenty skupín. Nová situácia, ktorá vznikla

tým, čo sa v skutočnom živote urobilo, je potom počiatočným bodom ďalšieho kola.

- Účastníci v každom kole dostanú konkrétnu 'rolu': „Ty si manažér, ktorý sa musí rozhodnúť, čo urobí“.
- Na konci možno spraviť 'debriefing', aby sme zistili, čo sa kto naučil z tohto prípadu.

Inštrukcie a obmedzenia

- Keď je prítomný svedok, je to 'skutočné' (a je potrebné zabezpečiť všetky elementy situácie, tak, aby to mohlo viesť k 'reálnym' krokom a aby sa mohlo diskutovať o navrhovaných činoch účastníkov).
- Je to menej hlavová technika, pretože naozaj musíte niečo 'UROBIŤ' (aspoň povedať, čo urobíte) a máte nejakú predstavu o výsledku svojich činov (keďže budete mať spätnú väzbu o tom, čo ľudia urobili v skutočnosti a ako to dopadlo).
- Metódu je možné skombinovať s hraním rol (simuláciou), ak po 4. kroku v každom kole urobíte ďalší krok, v ktorom niekto 'zahrá' rozhodnutie. Protistranu môže v tom prípade hrať svedok.
- Zapojenie možno zosilniť, ak po 4. kole urobíte ešte 'diskusné kolo', v ktorom musia skupiny 'brániť' svoje rozhodnutie a v diskusii vysvetliť ostatným skupinám svoje argumenty (napríklad pomocou diskusnej techniky akvárium).
- To zapája, pretože v rozličných kolách vzniká 'napätie' a stávajú sa nečakané veci (nie je všetko naraz na stole, ako je to napríklad v prípadovej štúdii).

„Šťastie je dobré plynutie života.“

Pár slov na záver

Na záver sme si nechali inšpirujúce a vtipné myšlienky asi už osvietenej budhistky Anouk Brackovej, ktorá vám priblíži desať dobrých dôvodov prečo by ste určite nemali vnímať svoje telo.

Rásť ku svetlu, s koreňmi v blate je istotne špinavá záležitosť!

Rada by som sa s vami podelila o 10 dôvodov, prečo nie je nevyhnutné snažiť sa, aby ste boli viac vtelená ľudská bytosť. Kráčam po tejto ceste už mnoho rokov (pred 17 rokmi som objavila, že mám telo a teraz mám 37, keď to píšem), a tak mám čo ponúknuť. Posúďte sami:

1. Byť **teraz** nie je až také pokojné, ako sa vám snažili navrávať. Existuje dobrý dôvod na to, aby sme pili alkohol, pozerali telku a trávili čas starosťami o budúcnosť alebo o minulosť.
2. V tele je mnoho všelijakých **nepohôd**, ako napríklad napätia a bolesti. Boli tam vždy. Odrazu si ich začnete uvedomovať a možno vás to bude hnevať. Budete trpieť.

3. Budete si viac uvedomovať svoju nevyhnutnú **smrteľnosť** a fakt, že to všetko stratíte. To človeka žerie.
4. Stretnete sa so všelijakými potlačenými **nesplnenými túžbami** a potrebami; emocionálnymi, telesnými, ba dokonca sexuálnymi. A čo teraz?
5. Objavia sa tie najčudnejšie prejavy **odporu**, ktoré vám celkom účinne zabránia naplniť si (teraz už vedomý) hrozny hlad po intimite so sebou, s inými a s Bohom.
6. Môžete sa ocitnúť v čudnom, intenzívnom, **energiu uvoľňujúcom "ataku"**, ktorý s vami zatrasie, zakrúti a budete sa pýtať, či ste sa nezbáznili alebo či vás neposadli zlí duchovia. Knihy o transformácii obyčajne nespomínajú túto časť. (Transformovaní ľudia sú ako fajčiari, pokúšajú sa dostať vás do klubu, aby neboli sami.)
7. Môžete prežiť zvláštne a veľmi životu podobné **záblesky "spomienok"** na zdanlivo iné udalosti a miesta. Často sú plné násillia, krutosti alebo intenzívnych iniciačných rituálov.
8. Môžete prežiť **spirituálne otvorenie sa**, napri-



klad náhly zážitok jednoty so všetkým, čo existuje a uvedomiť si, že “všetko je jedným”. Znie to pekne, ale nemýľte sa! Za tým nasledujú **morálne dilemy** ako

- “Aká je moja povinnosť v distribúcii globálneho bohatstva?”,
 - “...A čo budeme robiť, aby sme zlepšili životné prostredie na zemi?” a
 - “Budem stále jest zvieratá a prečo (nie)?”.
9. Budete viac prítomní a **viditeľní** pre iných ľudí. A tým sa stanete veľkým **projekčným plátnom pre ostatných ľudí**. Čo im umožní, aby odvodili svoje nevedomé a potlačené vlastnosti od vás; to povedie k tomu, že - buď vás vyzdvihnú na piedestál; z ktorého môžete krásne spadnúť, keď sa napokon ukáže, že ste predsa len človek; - alebo sa na vás budú pozerat' zvrchu a budú vás súdiť za to, že ste príliš ... [doplňte: arogantní, dominantní, spirituálni, hogo-fogo, egocentrickí, pokorní, detinskí, perfektní, štihlí, tuční, organizovaní, chaotickí...].
10. Keď ste ochutnali telesnosť, už **nieť návratu** do pohodlného bytia v podobe “hlavy na paličke”. Ak sa pokúsite ignorovať telesné uvedomenie toho, aké je to byť živší, pomaly, ale isto si vysušíte dušu. Budete čoraz depresívnejší, splasnutejší alebo rigidnejší nielen zvnútra, ale aj zvonka. Mohli by ste pokračovať ďalej...?

Na záver, keď urobíte prvé kroky na ceste k vedomej telesnosti, ste v zásade odsúdení...! Už len tým, že budete viac prítomní, sa môžete automaticky stať príkladom pre druhých ľudí. Oni často veľmi túžia po tom, byť živší a strašne sa toho boja. Práve tak ako vy. Zistíte, že teraz máte morálnu, duchovnú a humanitárnu povinnosť stelesniť svoju ľudskosť najlepšie, ako viete. Osvetľujete cestu pre iné statočné duše, ktoré vykročili na cestu “osvietenia prostredníctvom telesnosti”. Kvôli vám (a kvôli vašim nasledovníkom) dúfam, že už ste si osvojili duchovnú prax, našli ste si múdreho vteleného učiteľa v línii, alebo ste aspoň našli (či založili) spoločenstvo podobne zmyšľajúcich ľudských bytostí. To vám pomôže zmieriť sa s paradoxmi života (ako je simultánna prázdnota a plnosť všetkého, aby som uviedla aspoň jeden). Obzvlášť vám to bude nápomocné pri zvládání vlastného ega, ktoré by si inak mohli myslieť, že je úžasnejšie ako to moje. Alebo kým neprídete na to, že viete, na miesto toho, aby ste hľadali, stabilizovali sa namiesto toho, aby ste sa rozširovali a umreli namiesto toho, aby ste žili. Ísť cestou vtelenia sa znamená:

Rásť ku svetlu s koreňmi v blate.

Akcie a podujatia...

16.- 17. septembra 2013 - **Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom**. 3. modul: *Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore*. Dokončujeme prvý cyklus akreditovaný komorou psychológov i ministerstvom školstva. Všetky tieto workshopy možno absolvovať aj samostatne, pokiaľ nepotrebuje školské kredity.

18.- 20. októbra 2013 - *Motivačné rozhovory*. Toto je novinka v našej ponuke vzdelávacích podujatí! Pozvali sme lektorku (Marta Špaleková), ktorá je odborníčkou na motivačné rozhovory, teda špecifickú metódu dvoch autorov (Miller, Rollnick) inšpirovanú prístupom zameraným na človeka (Rogers).

24.-25. októbra 2013 - *Prenos a protiprenos*. Ďalšia novinka v palete workshopov Coachingplus. Zameriame sa na základy pôvodného prístupu k psychoterapii, ktorý sa dnes označuje ako psychodynamický a ktorý sa vyvinul z učenia praotca psychoterapie (Freud).

15.- 16. novembra 2013 - **Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi, rodinou a skupinou**. 1. modul: *Práca s deťmi a adolescentmi*. Na jeseň otvoríme aj druhý cyklus potrebného vzdelávania akreditovaného komorou psychológov i ministerstvom školstva, toto je prvý workshop.

17.- 18. decembra 2013 - **Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi, rodinou a skupinou**. 2. modul: *Práca s párom a rodinou*. A toto druhý.

22.- 23. januára 2014 - **Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi, rodinou a skupinou**. 3. modul: *Skupinová dynamika*. A po novom roku tento cyklus uzavrieme tretím workshopom do série.

10. januára 2014 - *Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch*. Dvojročný výcvik zameraný na komplexné uchopenie motivačných rozhovorov nielen s jednotlivcom ako samostatnou jednotkou, pretože taký vlastne neexistuje, ale vo vzťahu, či už párovom, alebo v rodine, v škole, na pracovisku... Tento deň bude len pilotným, výberovým stretnutím.

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

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

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