



Pár slov na úvod

V tento skoro už vianočný čas vám opäť zasielame náš newsletter. Má niekoľko tém. Skôr novoročných, nazval by som ich tak. Prečo novoročných? Kvôli predsavzatiam. Predsavzatia totiž úzko súvisia s motiváciou. Úvodný text sa venuje výskumu motivácie z pohľadu teórie sebaurčenia a možnostiam, ako motiváciu ovplyvniť. Porovnaním dvoch spôsobov práce, ktoré s ňou cielene pracujú - „na riešenie zameraného modelu“ a „motivačných rozhovorov“ sa pozrieme na to, ako táto teória sebaurčenia funguje v praxi. Porovnávané budú Change Talk z konceptu motivačných rozhovorov a Solution Talk z konceptu na riešenie zameraného modelu. Ďalšou sviatočnou (vianočno-novoročnou) témou decembrových news je reflexia. Kedy inokedy reflektovať, ak nie ku koncu roka. O reflexii si nájdete informácie v sekcii hry a aktivity, ako aj v texte jednej postmoderne ladenej rodinnej terapeutky, v jej dvoch kazuistikách v sekcii „z praxe“. Niežeby nebolo užitočné reflektovať priebežne, nie iba na terapii (kde je na to vhodný priestor) a po tréningovej aktivite (kde je to súčasť cyklu učenia). Ako sa dozvieme, reflektovať je možné kedykoľvek a takmer čokoľvek, čo je pre vás skúsenosťou a tým

aj pozvánkou k učeniu. Môžeme reflektovať všeličo. Stačí spomaliť. Po práci, či na konci dňa. Koniec roka nás však k reflexii požíva o čosi viac. K zastaveniu, premýšľaniu, cíteniu. Ako robiť reflexiu odborne, o tom sa dozvieme, ak si naše news dočítate dokonca. No a napokon, ďalšia téma - osobnostný rozvoj a rast. Tradičný rozhovor nám priblíži model, ktorý majú „srdciari“ na Slovensku a v Singapure veľmi v obľube, model, ktorý je na Slovensku a na Taiwane veľmi známy, model, ktorý je veľmi ľudský a aj veľmi spirituálny, model Virginie Satirovej. Verím, že váš rozhovor s Jean McLendonovou, priamou žiačkou zakladateľky rodinnej terapie, obohatí. Bol by som rád, keby sa babám - satirovkám (ako ich tu familiárne voláme) darilo aj mimo Československa, Kanady a Číny a smer (ten s malým s) nezakapal. Satirová priniesla do sveta psychoterapie niečo, čo si veľmi ceníme aj my, nesatirovci v Coachingplus - ľudskosť a otvorenosť. Byť ľudskými a otvorenými sa oplatí. Želáme vám nádherné sviatky a šťastný nový rok. Ivan, Vlado, Zuzka.

„Miluješ pretože miluješ. Pre lásku niet dôvodu.“
Antoine De Saint Exupéry

Teória sebaurčenia a práca s motiváciou v jazyku zmeny a jazyku riešenia

O čom ideme písať?

O motivácii a teórii sebaurčenia. O tom, ako táto teória súvisí s motivačnými rozhovormi a prístupom, ktorý je zameraný na riešenia. O podobnostiach a rozdieloch týchto dvoch prístupov. O tom, v čom je reč zmeny (change talk) motivačných rozhovorov odlišná od reči riešenia (solution talk) na riešenie zameraného prístupu. Prečo o tom ideme písať? Pretože oba prístupy, ako aj teória sebaurčenia, ktorú v sebe implicitne obsahujú nás inšpirujú (Ivana aj mňa, napriek našim odlišným východiskám) v našej spoločnej práci, pri vedení ľudí a ich vzdelávaní. Bude to už tradične dlhé a hádam aj (neviem či tradične) výživné. I will do my best, ako hovorím svojim klientom. Text môže byť aj ďalším z radu študijných textov pre frekventantov našich vzdelávačiek. Napokon, prístup zameraný na riešenie, ako aj motivačné rozhovory ma zaujali natoľko, že z každého som si do svojej praxe niečo odniesol. Takto to dávam ďalej.

Čo je to teória sebaurčenia?

Vždy sa radi necháme inšpirovať. Tento článok je inšpirovaný myšlienkami Coerta Vissera, ktorý ich tiež niekde ukradol, ale tak nejako to už s myšlienkami chodí. Taký je kolobeh myslenia v prírode. Teória sebaurčenia, Self-Determination Theory (SDT), je teória ľudskej motivácie aplikovaná v mnohých oblastiach života. Ako inak. Teória sa zameriava hlavne na výhody „sebou určeného“ správania a podmienky, ktoré ho podporujú. SDT je empiricky overená makro teória ľudskej motivácie a správania, ktorá naš-

la uplatnenie všelike rozlične, napríklad v práci, pri vzdelávaní, výchove detí, vo vzťahoch, v kontexte zdravia a životnej pohody, kontexte športu či psychoterapie.

Ústrednou témou v SDT je význam rozsahu, v akom sa ľudia autonómne zapájajú do činností. Miera motivácie človeka sa pohybuje na kontinuu, ktoré predstavuje zhruba tri motivačné stavy. Jeden koniec kontinua reprezentuje amotiváciu, ktorá sa definuje ako absencia motivácie pre nejakú činnosť. Keď sú ľudia amotivovaní, nemajú v úmysle vykonávať danú činnosť. Druhý koniec kontinua reprezentuje vnútornú motiváciu. Keď sú ľudia vnútorne motivovaní, zapoja sa do činnosti zo záujmu o činnosť samú a preto, že si z nej odvodzujú spontánne uspokojenie. V strede kontinua leží vonkajšia motivácia. Ľudia sú vonkajškovo motivovaní, keď sa zapájajú do činnosti, aby získali výsledok oddeliteľný od činnosti samotnej. SDT ďalej rozdeľuje vonkajšiu motiváciu na štyri typy. Prvý typ vonkajšej motivácie je vonkajšia regulácia, ktorá označuje správanie vykonávané preto, že človek je zvedený, dotlačený alebo donútený vonkajšími faktormi, ako je trest alebo odmena. Druhý typ vonkajšej motivácie je introjikovaná regulácia, v prípade ktorej si jednotlivec vonkajšiu príčinu správania čiastočne zvnútornil. Prijal ju, ale neosvojil si ju, neasimiloval ju úplne. To sa môže napríklad stať vtedy, keď človek robí niečo kvôli pocitom viny, hanby alebo strachu, alebo aby podporil svoju hodnotu. Tretím typom vonkajšej motivácie je identifikovaná regulácia, čo znamená, že správanie sa viac zrodu-



je s osobnými cieľmi, hodnotami a identitou, takže človek prežíva väčší pocit slobody alebo voľby. Štvrtým typom vonkajšej motivácie je integrovaná regulácia. Pri integrovanej regulácii človek nevníma činnosť len ako osobne zmysluplnú, ale aj ako integrálnu súčasť svojho systému hodnôt a presvedčení. Činnosť je reflexiou toho, kým človek je a teda ju prežíva ako veľmi voľiteľnú. Ide o kontinuum. Ďalšia sada faktorov dôležitých pre motiváciu sú bazálne potreby. SDT predpokladá pri sebaurčení existenciu troch ľudských potrieb, ktoré ľudí motivujú, aby začali vykonávať určitú činnosť:

- potreba autonómie, čo je vnímanie prežívania možnosti voľby a psychologickéj slobody začať činnosť a pokračovať v nej,
- potreba kompetencie, čo je vnímanie efektívneho bytia pri kontakte s prostredím a
- potreba vzťahu, čo je pocit, že niekomu na nás záleží a sme s ľuďmi spojení.

SDT predpokladá, že uspokojenie týchto potrieb posunie motiváciu od kontrolovanej k autonómnej, čo bolo potvrdené mnohými výskumami. Konkrétne bolo dokázané, že uspokojenie potreby kompetencie a autonómie je za vnútornou motiváciou a procesom internalizácie. Uspokojenie potreby vzťahov sa tiež ukázalo ako dôležité pri internalizácii. Stupeň uspokojenia potreby autonómie hrá obzvlášť dôležitú rolu preto, že od tohto závisí, či dôjde k identifikácii alebo integrácii, a nielen k introjekcii. Skreslenie alebo frustrácia týchto potrieb znižuje sebamotiváciu. Sedí vám to? Témou sú potreby a vnútro verzus vonkajší tlak a rozhodnutia na základe týchto faktorov.

Výskum SDT dokázal, že niektoré vonkajšie faktory znižujú pocity autonómie, čím navodzujú posun od autonómnej ku kontrolovanej motivácii alebo dokonca amotivácii, kým iné faktory majú tendenciu zväčšovať autonómnú motiváciu. Faktory obvyčajne spájané primárne s autonómiou sú: možnosť a zdôrazňovanie voľby, čo umožňuje jednotlivcom sledovať svoj jedinečný prístup, povzbudzuje vlastnú iniciatívu a experimentovanie a zabezpečuje zmysluplné zdôvodnenie návrhov alebo požiadaviek. Hlavné faktory spojené so zmarením vnímania autonómie sú: zdôrazňovanie rozličných typov moci, ako sú hmatateľné odmeny, termíny, tresty, hodnotenie, odmeny, známky a dozor, pričom sa používa kontrolujúci jazyk a vonkajšie zadávanie cieľov. Faktory primárne prispievajúce ku konkurovaniu sú: zadávanie štruktúry, dávanie pozitívnej spätnej väzby, vyjadrovanie pozitívnych očakávaní a zabezpečovanie optimálnych nárokov. Faktory primárne ležiace za pocitom súťaživosti sú: dávanie negatívnej spätnej väzby, vyjadrovanie negatívnych očakávaní a zdôrazňovanie roly náhody a šťastia. Faktory primárne zväčšujúce pocit vzťahu sú: pýtanie sa na názory a starosti jednotlivca, potvrdzovanie perspektív jednotlivca, zdôrazňovanie jedinečnosti jednotlivca a tvorivej spolupráce, učenia a rozhodovania sa. Faktory primárne brzdiace potrebu vzťahu sú zdôrazňovanie konkurencie, nereagovanie alebo znevažovanie starostí jednotlivca a jeho názorov a zaobchádzanie s jednotlivcami,

ako keby boli zameniteľní. Visser vo svojom pôvodnom texte uvádza hĺbku vedeckých výskumov, ktoré sumarizujú výhody podpory autonómie, kompetencie a vzťahov pre zlepšenie kvality života, úspešné riešenie problémov a nárast vnútornej motivácie.

Význam SDT pre pomáhajúce profesie

Ako to súvisí s nami? Ak pomáhajúci odborníci dokážu efektívne zvýšiť klientovu autonómnú motiváciu pre liečbu, malo by to významné výhody. Proces by bol pre nich príjemnejší, mohli by ľahšie viesť iniciovať a udržiavať zmenu a svoju tvorivosť v práci a zlepšilo by sa aj ich pojmové know how v zmysle čo, kedy a ako hovoriť. Preto vás radi pozývame do nášho dvojročného výcviku (toto je skrytá? reklama uprostred textu☺). Ďalej budeme skúmať ako sa SDT javí v prístupe zameranom na riešenie a v motivačných rozhovoroch. Motivačné rozhovory (MoRo), o ktorých sme už v našich news písali mnoho naozaj mnoho (takmer každý druhý mesiac☺), sú semidirektívny, na klienta zameraný prístup, ktorý sa zväčša vyhýba konfrontácii, násiliu a posudzovaniu. MoRo sa snaží zvýšiť vedomie klienta o potenciálnych problémoch a negatívnych dôsledkoch, ktoré by pre klienta tieto problémy mohli mať, aby tým zvýšil motiváciu k zmene. Zakladatelia Miller & Rollnick popísali štyri všeobecné princípy, na ktorých sa zakladajú techniky a stratégie MoRo:

- vyjadrovanie empatie,
- rozvíjanie diskrepancie,
- využitie odporu a
- podpora vlastnej účinnosti.

Vyjadrovanie empatie sa z hľadiska MoRo považuje za dôležité, pretože zmena správania je možná len vtedy, keď sa klienti cítia byť porozumení, akceptovaní a vážení. Rozvíjanie diskrepancie predstavuje direktívnejšiu zložku MoRo. Znamená to, že sa skúmajú dôvody pre a proti súčasnému správaniu, aby si klient lepšie uvedomil diskrepancie medzi svojím terajším správaním a svojimi cieľmi a hodnotami. Tzv. rolovanie s odporom, čiže využitie odporu označuje predpoklad MoRo, že ambivalencia a odpor sú normálne a presvedčenie MoRo, že priama argumentácia a konfrontácia vyvolá odpor. Preto namiesto zadávania cieľov poradca povzbudzuje klienta, aby uvažoval o iných pohľadoch na problém a snažil sa navodiť jazyk zmeny. Podpora vlastnej efektívnosti označuje presvedčenie, že klienti začnú meniť svoje správanie len vtedy, keď veria, že sú toho schopní. MoRo je prístup, ktorý podporuje tri základné psychologické potreby špecifikované SDT. Autonómia sa zväčšuje pomocou nedirektívneho opytovania a reflexie, kompetencia pomocou podávania informácií a vzťahov pomocou vzťahu charakterizovaného nepodmienečným pozitívnym pohľadom.

Na riešenie zameraný prístup (SF), aj keď nemá slovo motivácia v nadpise, s motiváciou pracuje veľmi podobne. Možno ho definovať ako prístup, v ktorom pomáhajúci pracovník ako napríklad kouč alebo psychoterapeut podporuje klientov tým, že ich vidí a zaobchádza s nimi ako s jedinečnými, kompetentnými ľuďmi, že citlivo reaguje na to, čo hovoria, pomáha



im vizualizovať zmeny, ktoré chcú a krok za krokom budovať to, čo už robia a čo funguje. Niektoré dobre známe príklady, ktorými sa SF realizuje, sú škálovacie otázky, otázka na zázrak, otázky na zvládanie, otázky na výnimky a otázky na predošlé úspechy. MoRo a SF majú odlišný pôvod, no je medzi nimi veľa podobností. Zrejme je nepatologické ohnisko u oboch prístupov, ich otvorenosť k viacnásobným pohľadom na realitu, ich zameranie sa na schopnosti klientov, ktoré vyvolávajú pozitívnu zmenu, ich prerámcovanie odporu, ich dôraz na spoluprácu medzi pomáhajúcim a klientom, ich využitie klientových síl a zdrojov a ich ohnisko zamerané na využitie času. Chápanie klientov ako autonómnych jednotlivcov je dôležitým aspektom SF. Po prvé, autonómia klientov sa podporuje povzbudzovaním, aby sa sami rozhodli, akú zmenu chcú. Klienti si majú sami definovať, ako by sa mala situácia vyvinúť, ako by mala vyzerat' ich tzv. preferovaná budúcnosť. SF pracovníci zaujímajú nevediaci postoj (not knowing), ktorý označuje presvedčenie, že človek nemôže vopred poznať druhého človeka alebo jeho situáciu alebo, čo je pre neho najlepšie. SF pracovníci nezadáajú klientom ciele, ani priamo nedávajú rady. Namiesto toho kladú starostlivo sformulované otázky, ktoré majú klientom pomôcť definovať si svoje ciele sami a nájsť si svoje riešenia. Po druhé, SF pracovníci pozývajú klientov, aby prevzali podstatnú mieru kontroly nad rozhovorom. To sa deje prostredníctvom takzvaných otázok na užitočnosť. Pomáhajúci sa zaujímajú o to, či to, čo spolu s klientmi robia, respektíve to, o čom sa spolu rozprávajú je pre klienta užitočné a akým spôsobom. Navyše, SF nepremýšľa v termínoch klientovho odporu. Kedykoľvek klienti namietajú proti tomu, čo sa v rozhovore deje, neinterpretujú sa to ako znak, že nechcú zmenu. Namiesto toho sa to interpretuje kooperatívne, ako znak, že si myslia, že daný prístup pre nich nefunguje alebo nebude nefungovať. SF pracovníci prispôbujú svoj prístup tomu, čomu klient dáva v rozprávaní a zmene prednosť. Po tretie, klientov povzbudzujú k tomu, aby si volili svoje slová a príklady, aby dochádzali k vlastným záverom a vyberali si svoje kroky na ceste vpred. Namiesto vysvetľovania, ako by klienti mali chápať okolnosti a svoje správanie, pomáhajú im, aby si tieto veci sformulovali sami konkrétnym a konštruktívnym slovníkom, ktorý je pre nich zrozumiteľný. Aj kompetenciu možno v SF rozhovore spoznať, podporiť a využiť niekoľkými spôsobmi. Po prvé, klientom sa pomáha identifikovať a amplifikovať ich vlastné, už prítomné kompetentné správanie. Toto sa deje prostredníctvom rozhovorov zameraných na výnimky s problémom. Okrem identifikovania a analyzovania výnimiek pomáhajú SF pracovníci klientom nachádzať minulé úspechy, čo sú tie situácie, v ktorých klienti už do určitej miery dosiahli časť svojej preferovanej budúcnosti. Po druhé, SF pracovníci často poskytujú pozitívnu spätnú väzbu vždy, keď v rozhovore príde na veci, ktoré vyjadrujú klientovu kompetenciu. Spätná väzba v SF rozhovore môže byť priama („Wow, urobilo na mňa skutočne dojem to, čo ste urobili“) alebo nepriama („Ako sa vám to podarilo dosiahnuť?“). nepriame pochvaly môžu byť dokonca účinnejšie než priame pochvaly,

pretože klienti ich môžu prežívať menej ako pokus o ich presvedčanie a teda menej ako hrozbu pre ich vlastnú autonómiu. Okrem toho sa SF pracovníci vyhýbajú negatívnej spätnej väzbe, kritike a obviňovaniu, a to dokonca aj vtedy, keď klienti očividne urobili chybu, ako napríklad u presvedčených, „tvrdých“ páchatelov domáceho násillia. Po tretie, podpora kompetencie sa poskytuje pomocou jemných otázok, ktoré implikujú klientovu kompetenciu. Často využívaným príkladom je takzvaná otázka na zvládanie. Tento typ otázok sa používa vtedy, keď klienti naznačujú, že okolnosti sú veľmi ťažké a sotva dokážu nájsť energiu na to, aby niečo so svojimi problémami urobili. Príklady otázok na zvládanie sú: „Čo vám pomáha žiť za takých ťažkých podmienok?“, „Ako zvládnete takú ťažkú situáciu každý deň?“ a „Ako si vysvetľujete, že ste si tak dobre počínali, hoci okolnosti sú také ťažké?“ No a napokon, ďalší prvok SDT, podpora vzťahu, je tiež témou praktickej práce SF pomáhajúcich. Podpora vzťahu sa klientom v SF ponúka niekoľkými dôležitými spôsobmi. Po prvé, SF pracovníci podporujú spojenie medzi klientom a poradcom. Výslovne sa pýtajú klientov na ich názor, vnímanie a starosť. Potvrdzujú všetko, čo klienti vnášajú do rozhovoru a pracujú s tým. SF pracovníci používajú kľúčové slová klienta bez toho, aby ich reinterpretovali alebo menili. Nič z toho, čo klient povie, sa nespochybňuje. Keď klienti povedia niečo, čo znie negatívne alebo deštruktívne, používa sa jemnejší spôsob intervenovania, ako napríklad normalizovanie alebo prerámcovanie toho, čo klient povedal. SF pracovníci používajú niekoľko typov intervencií, ktoré majú podporný účinok na klientove vzťahy mimo poradenskej miestnosti. Jedným príkladom na to je otázka na vzťah. Touto otázkou pozývame klientov, aby definovali riešenia v interakčných pojmoch. Príklady takýchto otázok sú: „Ako si vaša dcéra všimne, že sa to zlepšilo?“, „Keby ste už neodkladali veci, čo by si váš šéf všimol, že robíte namiesto toho?“ a „Keby ste to urobili, ako by to pomohlo vašej kolegyni?“ Nie je to všemocné, no niekedy to pomáha.

Rozdiely medzi oboma prístupmi

Stručne sme načrtli spôsob práce a podobnosti medzi MoRo a SF. Samozrejme, že ide o dva autonómne prístupy a v našom newsletteri o kúsok ďalej nájdete aj konkrétne rozdiely medzi jazykom zmeny (MoRo) a jazykom riešenia (SF), na ktoré sa prístupy odvolávajú. K rozdielom teraz snád' iba tolko, že sú jasné v jazyku, ktorí pomáhajúci využívajú, v koncepcii zmeny, ktorou chápu to, čo sa v pomáhaní deje, v poradcovom ohnisku pozornosti a z neho vyplývajúcich cieľov, v časovom hľadisku a v spôsobe práce s reflexivitou. Rozdiel v používaní jazyka spočíva v tom, že MoRo viac používa tzv. reflexívne výroky, kým SF hlavne používa rozličné otázky. MoRo a SF tiež pracujú s odlišným konceptom zmeny. Autori uvádzajú, že MoRo používa model štádií zmeny, cez ktorý sa klienti menia, kým SF nepredkladá také štádiá. Mimochodom, Miller a Rollnick v reakcii na niekoľko publikácií, ktoré spomínajú využitie modelu štádií zmeny podľa Prochasku a Di Clementeho, popreli, že MoRo tento model obsahuje. Navrhli však iné dve štádiá,



s ktorými MoRo pracujú. Konkrétny rozdiel z hľadiska pozornosti poradcu voči týmto štádiám zmeny spočíva v tom, že MoRo zdôrazňuje význam diagnostikovania niekoľkých aspektov, ako je napríklad klientova pripravenosť na zmenu, diskrepancie a odpor. SF vychádza z postoja nevedenia, ne-poznania a nepoužíva takúto diagnostiku. SF predpokladá, že klienti nekladú odpor voči zmene samotnej, ale iba voči prístupu k zmene, ktorá je násilná a ktorú považujú za nevhodnú. SF predpokladá, že klienti majú svoje jedinečné predstavy, ako by mal proces zmeny prebiehať. Počas procesu sledujú práve tieto preferencie klienta. Okrem toho existuje podľa autorov rozdiel v časovom hľadisku: MoRo sa hlavne zameriava na prítomnosť, kým SF sa zameriava aj na prítomnosť, aj na budúcnosť. Napokon, autori uvádzajú rozdiel v reflexivite. Poradcovia MoRo sú vedome direktívni v tom, ako využívajú reflexiu. Reflexia okrem iných vecí umožňuje poradcovi formulovať stratégiu zmeny tak, aby bola pre klienta prijateľná a prítlačivá. V SF sa však reflexia chápe ako vzájomný proces bez vopred určeného cieľa v nejakom duchu. SF je vlastne praktickou aplikáciou postmoderného alebo sociálno-konstruktivistického myslenia, ktoré ako svoju premisu berie možnosť vytvárania viacerých realít (pretože neexistuje jedna absolútna realita) prostredníctvom procesu „jazykovania“. V tejto filozofii je obsiahnutá potreba aktívnej reflexie, v ktorej jednotlivci úmyselne uvažujú alebo zvažujú význam či dôsledky konkrétneho zážitku, udalosti či konania z rôznych uhlov pohľadu. Pretože reality sú vždy „vo výstavbe“, starostlivá a disciplinovaná reflexia vedie k tvoreniu novej reality alebo perspektívy a skutočne jej umožňuje nadobudnúť určitý tvar. MoRo sa dá tiež chápať ako cvičenie v reflexii, ktorá je pevne ukotvená a ovplyvnená „rogeriánskou“, na človeka zameranou teoretickou perspektívou. Zdá sa však, že taká aktivita je predovšetkým úlohou MoRo poradcu a vykonáva ju prostredníctvom empatických, reflexívnych výrokov. Kultivovanie vzájomnej a vedomej reflexie medzi klientom a poradcem sa nejaví ako cieľ alebo účel MoRo tak, ako je tomu v SF.

Jazyk zmeny verus jazyk riešenia

Je zrejmé, že teória SDT sedí v mnohých aspektoch aj s inými poradenskými, či terapeutickými prístupmi, nielen s MoRo a SF, no dva vyššie spomenuté, aj keď nie sú postavené priamo na jej základoch, môžu SDT do svojej praxe bez problémov integrovať, respektíve SDT je nepriamo ich súčasťou. Iste, ako sme spomenuli vyššie, existujú rozdiely, v teórii aj technike oboch smerov. Na záver príspevku by sme chceli upozorniť na rozdiely a podobnosti v dvoch ústredných konceptoch SF aj MoRo, v jazyku, respektíve reči zmeny a v jazyku, respektíve reči riešenia. Začnime SF konceptom - jazykom riešenia. Väčšina klientov väčšinu času rozpráva o problémoch. Koniec koncov, problém je tou príčinou, prečo prišli za nami a v našej spoločnosti je premýšľanie o problémoch rozšírené. Zdá sa, „prirodené“ zoširoka a do hĺbky skúmať problémy, aby sme napokon dospeli k riešeniu. Ľudia obzvlášť radi hľadajú „príčinu“ problému a všetky jej účinky. Keď to robia, hovoria jazykom problému. Ja-

zyk riešenia alebo jazyk bez problému je rozprávanie o riešeníach a zdrojoch. Kedykoľvek počujú SF terapeuti jazyk riešenia, podporujú ho. Výskumníci tohto prístupu zistili, že rozprávanie o problémoch nemusí byť užitočné. Pre klientov je podľa nich lepšie rozprávať o tom, ako veci majú byť, v konkrétnych pojmoch. Presun ohniska z problému na riešenie je podobné, ako pozerat' sa na dvojnáznú kresbu - je to tvár alebo váza? - a odrazu zažiť posun od figúry k pozadiu. Riešenia a problémy sa všetkými možnými spôsobmi prepletajú. Pre prístup zameraný na riešenie je dôležité zamerat' sa pri pohľade na obraz na stranu riešenia. Pritom, ako klientov počúvajú, vyberajú SF pomáhajúci z toho, o čom všetkom klient rozpráva to, čo sa zameriava na zdroje, výnimky, alebo riešenia a rozhodujú sa, na základe toho, čo medzi riadkami, alebo explicitne „čítajú“, o čom budú s klientmi ďalej hovoriť. Počúvajú a sú citliví najmä voči tomu, čo naznačuje schopnosti, zábery a zdroje. Lovia príbehy zvládnutia a úspechu. Sú pozorní voči pravdepodobne užitočným malým krokom a činom. Tak systematicky rozvíjajú jazyk riešenia. Medzi charakteristiky jazyka riešenia patrí:

- Ohnisko pozornosti zamerané na výsledok - pomáhajúci sa snažia počúvať, v počutom príbehu rozoznať a upriamiť klientovu pozornosť na želaný výsledok, na 'najlepšiu nádej' a potom klientov vyzývajú, aby podrobne popísali, ako budú vedieť, kedy želaný výsledok dosiahnu.
- Ohnisko pozornosti zamerané na zdroje - pomáhajúci kladú otázky, ktorými pozývajú klientov k tomu, aby 'si všimli a pomenovali' svoje zdroje, najmä tie, ktoré pravdepodobne podporia splnenie 'nádeje'.
- Stavanie na tom, čo funguje - pri posune vpred sa pomáhajúci zameriavajú na tie veci, ktoré už klient robí - aj keď len trochu.
- Zdôrazňovanie pokroku - pomáhajúci kladú otázky, ktoré sústavne podčiarkujú dôkazy pokroku, nech už je akýkoľvek malý.
- Spoluvytváranie očakávania dobrého výsledku - všetko, čo pomáhajúci využívajúci jazyk riešenia robia, má na sekundárnej úrovni ten účinok, že to podporuje u klienta na dôkazoch (činách, správaní, hovoroch) založené očakávanie dobrého výsledku.

Z vlastnej skúsenosti chcem potvrdiť, že je náročné nenechať sa prevalcovať problémami a problémami nasýtenými príbehmi našich klientov, ostat' pozorným k zdrojom a výnimkám a podporovať ich takým spôsobom, aby sa to nezdalo násilné, či nepatričné, aby to bolo neustále v „jazyku klienta“, respektíve, aby sa reč, ktorú využívame nestala sladkou, povrchnou, bezobsažnou, lepidlom kvázi pozitívnej psychológie. Iba tak podporuje tie prvky SDT, ktoré hovoria o klientovi, ako o centrálnej postave celého diania. Keď sa to dá urobiť úctivo a citlivo, v jazyku riešenia sú ľudia vyzývaní, aby hovorili o iných aspektoch svojho života než len o problémoch. Predstavte si, že máte klientku - riaditeľku podniku - ktorá s veľkým nasadením pracuje pre svoju firmu dodávajúcu



zdravotnícke potreby a ktorá trávi dlhé hodiny v práci, či už vo svojej pracovni alebo na služobných cestách. Myslí si, že v práci trávi priveľa času. Už objavila niektoré problémy, ktoré to spôsobuje - ako napríklad nedostatok času na svoje záujmy, občasný nedostatok energie do práce. Počas konzultácie pohľady môžeme ostať v jazyku problému, rozpracovávať ťažkosti, ktoré jej pracovná vyťaženosť spôsobuje doma a v organizácii. Namiesto toho podporujeme jazyk riešenia a rozprávame sa o tom, ako chce, aby to bolo - čo by bolo ináč, keby trávila menej času v práci. Možno nadšene začne rozprávať o tom, ako by ostatní zamestnanci museli prevziať viac zodpovednosti, ako by ostatné pobočky firmy museli na svoje hlásenia a požiadavky počkať jeden deň, keby večer nebrala telefón. A samozrejme o tom, ako by sa s radosťou mohla venovať aj iným záujmom. Budujeme obraz preferovanej budúcnosti. Utvárame zárodok riešenia. Nepriamo motivujeme.

Ak by sme využívali jazyk zmeny (MoRo), boli by sme opatrní v tom, či sa ihneď aktívne prikloníme na jednu stranu ambivalencie tejto klientky a citlivo by sme počúvali, či oceňovali aj druhú stranu jej rozprávania, hodnotu toho, čo klientka získava tým, že ostáva dlho cez čas v práci. Zaujímali by sme sa o zisky aj straty spojené s prípadnou zmenou, ako aj o zisky a straty spojené so súčasným status quo. Reflektovali by sme pocity spojené s oboma možnosťami. Podporovali by sme autonómiu a zodpovednosť. Skúmali by sme však možnosti zmeny. Ak by sme integrovali jazyk riešenia s jazykom zmeny, je možné, že by sme sa zamerali na zdroje, zisky, pozitívne možnosti a potenciál oboch častí ambivalencie. Evokovanie reči zmeny sa deje tým, že riaditeľke, ktorú sme vyššie spomenuli, rôznym spôsobom pomáhame preskúmať rôzne rozmyšľania jej motivácie (aj v kontexte teórie SDT):

- **Kladíme evokujúce otázky - pričom používame otvorené otázky**
 - Prečo by ste chceli uskutočniť túto zmenu? (Túžba)
 - Ako by ste to mohli urobiť, aby ste uspeli? (Schopnosť)
 - Aké máte tri najlepšie dôvody na to, aby ste to urobili? (Dôvody)
 - Nakoľko (napríklad na škále) je pre vás dôležité urobiť túto zmenu? (Potreba)
 - Tak, čo myslíte, čo urobíte? (Závazok)
- **Žiadame klientov o rozpracovanie - keď sa vynorí téma zmeny, pýtame sa na podrobnosti:**
 - Akým spôsobom?
 - Ako zbadáte, že sa to deje?
 - Čo ste už v minulosti zmenili, čo sa týka tejto záležitosti?
- **Žiadajte príklady - keď sa vynorí téma zmeny, pýtajte sa na konkrétne príklady.**
 - Kedy sa to stalo naposledy?
 - Popíšte mi konkrétny príklad, keď sa to stalo.
 - Čo ešte?
- **Spomínanie - pýtajte sa na čas pred tým, ako sa objavila súčasná sťažnosť.**
 - Čo bolo lepšie v minulosti?

- Na ktoré minulé udalosti si spomínate, keď to bolo iné?
- **Plánovanie - pýtajte sa na to, ako bude vyzerat' budúcnosť:**
 - Čo sa môže stať, keď to bude pokračovať (status quo)?
 - Keby ste na 100% dokázali urobiť zmenu, čo by bolo iné?
 - Aký by ste chceli mať život v budúcnosti?
- **Čudné extrémny - pýtajte sa na najlepší a najhorší scenár, aby ste získali dodatočné informácie:**
 - Čo najhoršie by sa mohlo stať, keby ste neuskutočnili túto zmenu?
 - Čo najlepšie by sa mohlo stať, keby ste uskutočnili túto zmenu?
- **Využite pravidlá zmeny; tieto otázky dobre poznajú aj tí, čo vyznávajú SF a jazyk riešení - kladte otvorené otázky, kde sa klient vidí na škále 1 - 10.**
 - Na stupnici, kde jedna znamená úplne nedôležitá a desať extrémne dôležitá, aká dôležitá (potreba) je zmena _____?
 - Kontrola: vysvetlite, prečo ste na _____ a nie na (nižšie číslo)?
 - Čo by sa mohlo stať, aby ste sa mohli pohnúť z _____ na _____ (vyššie číslo)?
 - Ako veľmi chcete (túžba)?
 - Ako veľmi dôverujete, že môžete (schopnosť)?
 - Ako veľmi ste odhodlaní urobiť _____ (záväzok)?
- **Skúmajte ciele a hodnoty - pýtajte sa, aké hodnoty vyznáva dotýčaný človek a ako to súvisí s možnou zmenou.**
 - Čo chcete v živote?
 - Aké hodnoty sú pre vás najdôležitejšie? (Môžete použiť kartičky s hodnotami).
 - Ako toto správanie zapadá do vášho hodnotového systému?
 - V čom je _____ (správanie) v konflikte s vašimi hodnotami?

A tak ďalej. A tak ďalej. Jazyk zmeny, reč zmeny môžete buď počuť v príbehoch klienta, alebo ju evokovať vyššie popísaným špecifickým spôsobom. Ako som už spomenul, reč zmeny a reč riešenia sa vo veľkom prekrývajú. Odlíšnosti vidíme hlavne v tom, či sa berie do „úvahy“ aj „problém“, či, koľko a ako (akým spôsobom) sa mu venujeme, respektíve či konverzáciu od problému jemne odkláňame, alebo ho chceme dôkladnejšie spoznať, či preskúmať. Všetko je možné, všetko sa dá. Chce to iba (seba)disciplínu a rozhodnutie. Aspekty teórie sebaurčenia, ktorá je taká významná pri práci s motiváciou a zmenou, sú obsiahnuté v oboch konceptoch, aj keď jemne odlišným spôsobom. Tento text chcel upozorniť na možnosti oboch prístupov a potenciál, ktorý v sebe nesú pri praktickej aplikácii teórie sebaurčenia pri práci s klientmi v psychoterapii, poradenstve, mediácii, koučovaní...

„Tešiť sa značí hľadať príležitosť odvdáčiť sa.“
Karl Barth



Rozhovor s Jean McLendon



Jean McLendon, LCSW, LMFT, bola prezidentkou siete Virginia Satir Global Network a teraz je riaditeľkou výcvikových programov v prístupe Virginie Satirovej v stredisku pre terapiu a koučovanie v Severnej Karolíne. S Virginiou Satirovou viedla asi dvadsať rokov výcviky a publikovala niekoľko článkov a kníh. Učila na Fakulte sociálnej práce Univerzity Severnej Karolíny a The NIMH Staff College a pracovala ako špecialistka pre Graduálny program celých systémov na Univerzite v Seattli. Jean veľa cestuje a aplikuje Satirovej rastový model v rôznych kontextoch, situáciách, krajinách a kultúrach.

Jay Lappin, ktorý rozhovor viedol je štruktúrally rodinný terapeut, ktorý pracoval na psychologicko-výchovnej klinike pre deti vo Filadelfii pod vedením Dr. Salvadora Minuchina. Je redaktorom časopisu Psychotherapy Networker, členom dozornej rady Minuchin Center for the Family a má súkromnú prax. Je riaditeľom rodinnej terapie v CENTRA, Comprehensive Psychotherapy & Psychiatric Associates, Marlton, NJ & Philadelphia, PA. Kontakt na neho je jaylappin@usa.net.

Jay Lappin, ktorý rozhovor viedol je štruktúrally rodinný terapeut, ktorý pracoval na psychologicko-výchovnej klinike pre deti vo Filadelfii pod vedením Dr. Salvadora Minuchina. Je redaktorom časopisu Psychotherapy Networker, členom dozornej rady Minuchin Center for the Family a má súkromnú prax. Je riaditeľom rodinnej terapie v CENTRA, Comprehensive Psychotherapy & Psychiatric Associates, Marlton, NJ & Philadelphia, PA. Kontakt na neho je jaylappin@usa.net.

Ten, kto sleduje hodiny

JAY LAPPIN: Tak, Jean, prvé, čo sa t'a chcem spýtať, je, čo môže rodinná terapia Virginie Satirovej ponúknuť novým terapeutom? Čo sa môžu mladí terapeuti, ktorí vstupujú do tejto oblasti, naučiť z tohto modelu?

JEAN MCLENDON: No, ja si hovorím, čo sa môžu skúsení terapeuti naučiť z tohto modelu? Noví terapeuti, ktorí ešte neboli v jednej miestnosti s klientom alebo pacientom, alebo majú len málo skúseností, nemajú veľmi kontext alebo rámec, ako čo len byť v terapeutickej interakcii. Nedávno som počula, že mladá terapeutka sa pýta, či je správne mať v miestnosti hodiny a ak áno, či ich má vidieť len ona alebo aj klient? Uzemnilo ma, že to niekoho, kto práve študuje, zaujíma. Nie som celkom spokojná s tým, ako som jej odpovedala, lebo som bola zaskočená jej otázkou. Teoreticky som presvedčená, že všetky otázky sú dobré, ale táto ma donútila sa zamyslieť, čo sa táto osoba naučila o význame autenticity a spojenia. Pracujeme totiž „s“ klientom, nie „pre“ klienta, alebo „na“ klientovi. Myslím, že obava za tou otázkou, je: „Nechcem, aby si môj klient myslel, že len sledujem hodiny a že ma nezaujíma to, čo mi hovorí“ alebo niečo také. Ale hodiny nedajú klientovi ani takú, ani onakú správu, alebo ak si z toho utvorí nejaký záver, nemá nad tým kontrolu. Moje sedenia trvajú 45 až 50 minút a celkom určite chcem, aby moji klienti mali rovnaký prístup k hodinám ako ja. Prečo nie? Takže povedať niečo ako: „Keďže máme čas len 45 minút, mám tu hodiny. Obaja ich môžeme sledovať, ak bude treba“ alebo „Mám tu hodiny. Dám vám vedieť, keď sa bude bližieť 45 minút“ je rozumné, je to pre-

jav starostlivosti a môže to byť užitočná informácia. Virginia sa veľmi snažila, aby boli klienti teraz-a-tu, v miestnosti, hovorili, čo si myslia a boli zúčastnení. Tak by mohla povedať niečo ako: „Nechcem, aby vám prekážali hodiny. Môžeme ich otočiť ciferníkom ku mne“. Alebo „Chceli by ste tiež vidieť na hodiny?“ Ale diskutovať o tom, či je správne mať hodiny v pracovni, alebo či je správne, ak klient vie, že máte hodiny? Obávam sa, že je v takejto technickej diskusii, respektíve súčasťou takejto diskusie je mnoho skrytých presvedčení o ľuďoch a o komunikácii, ktoré študentom neumožňujeme otvorene preskúmať.

JL: Pre mnohých mladých ľudí, ktorých supervidujem, je psychoterapia do veľkej miery business model a s príchodom terapií založených na dôkazoch, sa ľudia čoraz viac prikláňajú týmto smerom. Takže niektoré z ľudských prvkov, ktoré priniesla Virginia, sú v konflikte so snahou „zviazať nad časom“ a s tendenciou napchať čo najviac ľudí do jedného dňa a mať čo najpodrobnejší manuál postupov. A ak si chcete zabezpečiť finančné prostriedky na výskum, musíte sľúbiť niečo „založené na dôkazoch“. Ale jedno z čítania prác o Virgíni a sledovania jej práce po celé roky viem, že jej spojenie s ľuďmi sa vôbec nedalo spracovať do príručky. Taká bola ľudská a v kontakte s druhými. Ako učíš prácu s ľuďmi dnes, v kontexte terapií založených na dôkazoch?

JM: Veľmi by som bola rada, keby si sa ma to spýtal tak o štyri alebo päť rokov, pretože teraz neviem, ako prístupy založené na dôkazoch integrovať. Učím rodinnú terapiu podľa Satirovej na Univerzite Severnej Karolíny v programe ambulantnej liečby pacientov závislých na drogách a je to úžasne efektívne a na univerzite sú schopní zaobstarat' finančné prostriedky, aby som to mohla ďalej učiť, pretože výsledky sú pozitívne. Ale ešte nerobíme výskum. Pred rokmi som mala supervíznu skupinu a robila som rodinné mapy, čo je podľa mňa základ práce v modeli Satirovej, pretože skúsenosti z pôvodnej rodiny sú, ako to ja rada hovorím, prvý doktorát, ktorý v živote získame. Moje rodinné mapy nevyzerajú celkom ako genogramy, alebo aspoň nie ako tradičné mapy – sú farebné, trochu chaotické, viac obrázkové. Je to vizuálna pomôcka pre klienta a pre mňa, aby sme vyhodnotili skutočnú náráciu toho, odkiaľ pochádza a v čo dúfa, s čím sa teraz v živote zaoberá. Farby nemusia niečo znamenať, ale bývajú tam veľmi silné červené cikcakovité čiary medzi ľuďmi, aby naznačili konflikt alebo bodkované čiary s veľkými odstupmi medzi bodkami, aby ukázali veľmi slabý vzťah, alebo čiary, ktoré ukazujú koniec vzťahu. Ak ide o pár, komentáre partnerky sú jednou farbou a komentáre partnera druhou. Je to proste rôznofarebné.

Rodinné mapy robím ako súčasť supervízie, pretože som tiež presvedčená, že miesto, kde narážame do steny my, terapeuti má tiež korene v našej pôvodnej rodine. Vieš, zaujíma ma, čo sú základné obran-



né štruktúry a spôsoby, ako sa chránime? Udržujeme si ich po celý život a hoci na nich môžeme pracovať, je to ako gravitácia – vždy je prítomná. Sú zálužné, ak si ich neuvedomujeme. Mimochodom, klinická psychologička s titulom PhD, o ktorej otázke o hodinách sme sa už rozprávali, sa o dva týždne vrátila a ja som dúfala, že všetci spravili rodinné mapy a táto mi hovorí: „Urobila som ju, ale nepamätám sa, ktorá farba sa na čo používa.“ Pomyslela som si: „Nuž, teda, to niečo o tebe vypovedá, Jean. Nie si veľmi dobrá učiteľka.“

Terapia mokrým kokršpanielom

JL: Pripomína mi to starý článok Franka Pittmana, ktorý sa volal „Terapia mokrým kokršpanielom“. Napísal ho, keď robil výskum v Denveri o domácej pohotovostnej službe, ktorá mala zabezpečiť pobyt pacienta mimo nemocnice. Príbeh je skoro taký, ako si povedala. Táto žena má problémy. Idú k nej domov, ona leží na zemi a odmieta vstať. Nechce hovoriť a oni sa snažia spomenúť si na všetky tie múdre strategické pohyby, aby ju zdvihli a aby chodila a nemusela ísť do nemocnice. Rodinný pes je vonku a prší, tak manžel vpustí psa dnu. Pes je premočený. Vojde dnu, otrásie sa a všetka voda a blato strieka na ženu. A ona sa posadí a povie: „Och, do pekla, dobre, tak nepôjdem do nemocnice. Budem sa s vami rozprávať.“ Frankova pointa bola v tom, či to znamená, že musíme mať mokrých kokršpanielov na celú našu robotu, na všetko čo s ľuďmi robíme, aby ľudia ostali doma a nešli do nemocnice?

JM: Myslím, že to je výzva. Ľudia sledujú tých z nás, čo máme skúsenosti – a najmä v Satirovej modeli, kde pracujeme rýchlo v situácii teraz-a-tu, či už je to pomocou sochania alebo hľadania spôsobov externalizácie internej ťažkosti spôsobom, ktorý je užitočný pre konkrétnych klientov. To, čo robíme, vyzerá ako metóda, ale je to spôsob práce, spôsob robenia niečoho na základe veľmi silného systému presvedčenia o ľuďoch.

JL: Čo myslíš, že by Virginia povedala dnešným terapeutom o tom, ako používať seba a svoje „Self“ v terapii? Pretože vlastne hovoríš o použití seba a svojho vnútorného poznania, napríklad poznania svojich obranných mechanizmov, ktoré môžu brániť ľuďom spojiť sa s ostatnými členmi rodiny životodarnejším spôsobom.

JM: Myslím, že by dala najavo svoju vieru v silu pozitívneho spojenia a podpory synergie, ktorá zvyšuje tvorivú dostupnosť zdrojov medzi ľuďmi. Ona vedie ľudí a ukazuje takú interakciu, ktorá pomáha ľuďom dať sa do pohybu a po prvý krát to zažiť a potom sa začať učiť, ako to robiť. Jeden z terapeutov závislostí, s ktorým som pracovala, sa spýtal: „Ako v prístupe Satirovej vieš, kedy je práca hotová a môžeš ju ukončiť?“ Nenávidím to slovo, ale povedala som: „Nuž, nie je na tom nič zlého, ak budeš pokračovať v Satirovej modeli po celý život, ak si to môžeš dovoliť, pretože ide stále o rast a liečenie.“ Je to trochu luxus a väčšina z nás sa nerozhodne minúť na to penia-

ze, ale som presvedčená, že vždy možno ďalej rásť.

Stat' sa ľudskejším

JL: Čo sú ďalšie základné princípy tohto modelu?

JM: V istom zmysle je to edukačný model, ktorý má za cieľ pomáhať ľuďom vytvárať také vzťahy, ktoré ich podporujú v zmysle emocionálneho, telesného, psychického a duchovného zdravia. Ide aj o to, aby ľudia prevzali zodpovednosť za seba a za svoje rozhodnutia. Je to akési psychosociálne vzdelávanie, ktoré má za cieľ tvorbu emocionálne, telesne, psychicky i duchovne zdravých vzťahov. Tak často vidávam pri práci s pármí, že ona si myslí, že „Keby on len robil X, ja by som mohla robiť Y.“ Aby sme dostali ľudí k tomu, aby uvoľnili svojho partnera, svojich rodičov a nerobili ich zodpovedných za to, čo oni sami cítia a ako sa rozhodujú, je veľmi dôležité pomôcť im, aby prišli na to, akú zmenu musia sami urobiť. Tak sa snažím o čo najvyššie zvýšenie sebaúcty, kongruencie, zodpovednosti za seba. To všetko pomáha ľuďom, ako povedala Virginia, stať sa ľudskejšími.

JL: Pamätám si na jednu vec, čo často hovorievala: „Rodina je mikrokozmos sveta.“ Že ak vieš, ako vyliečiť rodinu, vieš, ako vyliečiť svet. A Sal Minuchin v raných časoch rodinnej terapie povedal, že by sme mohli zmeniť svet, keby sme vedeli zmeniť zakaždým jednu rodinu. Ale nedávno mi povedal: „Mýlili sme sa.“ A myslím tým to, že skutočne musíš rozmýšľať aj v rámci väčších systémov, pretože kontext je obrovský, najmä keď do štruktúralného hľadiska pracujeme s mnohými rodinami, ktoré sú chudobné. Kontext, v ktorom žijú a ako s nimi pracujú úrady, má obrovský vplyv na štruktúru rodiny a na uvedomovanie si všetkých týchto cieľov. Mohla by si povedať trochu viac o tom, ako preniesť prácu Virginie do väčšieho kontextu? Viem, že si sa veľmi zapájala do toho, aby si väčšie systémy osvojili tieto princípy.

JM: To je jedna z príčin, prečo ma Satirovej model pôvodne tak priťahoval. Vlastne sú dve príčiny. Jedna je to, že Virginia rozprávala o bytí a o tom, čo znamená byť ľudský takým spôsobom, ktorý mi dával dokonalejší zmysel aj z hľadiska môjho vnútorného prežívania, ale ja som nepočula nikoho o tom hovoriť. A po druhé, zdalo sa mi samozrejmé, že hovorila o ľuďoch v kontakte s inými ľuďmi, ale nerobila rozdiel medzi sedením rodinnej terapie a nejakého výboru, cirkevnej rady alebo kongresu, pretože v zásade delila vesmír na tri časti – dokázala brať veľmi komplikované veci a robiť ich veľmi jednoduchými. Povedala, že s týmto sa máte zaoberať: sebou v danom momente času, „druhým“, nech už o to je ktokoľvek a kontextom, v ktorom vzťah spočíva. Nerozlišovala medzi sedením rodinnej terapie alebo výboru, cirkevnej rady či kongresu. Teda, ako vytvoríme najpodpornejší kontext pre seba pre toho druhého? No, opýtajte sa kohokoľvek, akejkolvek skupiny na planéte: „Aké správanie vám uľahčí učenie sa a radosť a pocit, že môžete byť produktívni a aktívni? Aké správanie vám v tom bráni?“ A samozrejme zistíte, že ľudia nemajú radi, keď ich niekto zhadzuje. Ľudia nemajú radi, keď ich



niekto preruší. Ľudia majú radi, keď niekto ocení ich názor, dokonca aj keď s ním nesúhlasí. To je základ. A predsa, chodte do niektorého z týchto kontextov a uvidíte ľudí, ktorých niekto zhadzuje, ignoruje, vylučuje, ponizuje, zahanbuje, strápňuje. Nie sú vítaní. Asi po dvoch týždňoch môjho prvého mesačného pobytu s Virginiou som raz prišla za ňou skoro ráno, ešte pred raňajkami a zaklopala som na dvere. Bola som taká vzrušená. A povedala som: „Virginia, mám to. Myslím, že som na to prišla.“ A ona odpovedala: „Čo máš na mysli?“ A ja som povedala: „No, to, o čom si hovorila, všetko je to o univerzálnosti emocionality.“ A ona na to: „Áno“ a ďalej si česala vlasy alebo čosi. Ale pre mňa to bolo také veľkolepé, pretože všetko začalo dávať zmysel v tom kontexte bytia plne ľudským. Aké sú naše základné potreby v danom momente, aby sme sa cítili v kontakte so skutočnou hodnotou, našou jedinečnosťou a zdrojmi, ktoré máme v sebe a ktoré môžeme vyjadriť vo vzťahu s druhým človekom. Mne nestačí len vedieť, že som cenná ľudská bytosť. Na určitej úrovni to musím vyjadriť. Musím sa ukázať svetu a robím to pomocou svojich vzťahov. Tak, je dôležité, ako sa prejavujeme v rozličných kontextoch v rozličných kultúrach. Virginia hovorila o význame mieru medzi ľuďmi. Ísť do sveta pracovať vo väčšom kontexte medzi kultúrami, to je mier medzi nimi. Pracovala som s človekom, ktorý vykonal obrovský kus práce, vrátane Virginiinej práce, s ľuďmi vo svete IT. Niekoľko rokov sme robili spolu 7-dňové workshopy vedenia ľudí a 95% účastníkov boli ľudia z IT.

Satirová pre technikov

JL: **Boli medzi tými 95 % aj muži?**

JM: No, povedala by som, že aspoň 85 %. Čo bolo pre mňa veľmi odlišné, pretože väčšinou učím terapeutov a pomáhajúce profesie, kde je 85 % až 90 % žien.

JL: **To muselo byť niečo, taký rozdiel v rodovom kontexte.**

JM: Bolo to úžasné. Mali iný štýl učenia. Asi po 5 rokoch som ich začala zapájať do ročného rozvojového programu na báze Satirovej. Jedna terapeutka z Floridy prišla a postavila sa a trochu placho vykoktala, že keby bola vedela, že bude v tomto výcviku s neteapeutmi, s IT ľuďmi, že by sa neprihlásila. A ja som si pomyslela: „Jean, bola si dosť naivná“. Ale ona sa prihlásila aj v ďalšom roku, pretože to bolo také obohacujúce a to mi potvrdilo, že ľudia môžu byť veľmi odlišní, ale napokon sme si veľmi podobní. Ľudská bytosť je ľudská bytosť. Môžeme používať rozdielne slová, môžeme sa ináč obliekať, môžeme mať inú farbu, ale naše základné vnútornosti sú rovnaké.

Pozitrony a negatrony

JL: **A teraz možno dokáže reštartovať svoj iPhone.**

JM: Bezpochyby, áno. Bolo to užitočné na mnohých úrovniach. Satirová, ako ja, mala pocit, že môže zmeniť svet zmenou jednej rodiny za druhou, ale Jerry Weinberg, počítačový vedec, ktorý píše a prednáša o psychológii počítačového programovania, mi raz povedal, že organizácie sa menia tak, že sa zmení

vždy jeden jednotlivec za čas, čiže človek za človekom. A ja si myslím, že je to pravda. Sú veci, ktoré možno vykonať formálne na úrovni riadenia a s pomocou intervencií vedúcich, ktoré menia kontext a robia ho ľudskejším, ale je to v určitom zmysle naozaj pravda, mení sa to po jednom človeku. V rodine je to tiež po jednom človeku. A ja môžem iba komunikovať a byť v kontakte s jedným človekom v jednej chvíli. Moje oči sa dívajú do tvojich očí a ak sú v miestnosti aj iní, moje oči sa môžu stretnúť len s jednými očami naraz. Virginia to robila krásne. Čistý kontakt s ľudskými bytosťami v jednom momente, s druhým človekom v druhom momente. A práve tá energia, ktorá vychádza z kongruencie medzi dvomi ľuďmi, im pomáha posunúť sa a zmeniť kontext. Kongruencia vnáša do prostredia to, čo nazývam „pozitrony“; inkongruencia do neho vnáša „negatrony“.

JL: **Môžeš o tom povedať viac?**

JM: Nuž, vymyslela som tieto dve slová, ale každý vie, čo znamenajú. Pozitrony sa spájajú s tým, čo chápem ako pozitívny stav tranzu z pôvodnej rodiny a to je stav, kam patrí, kde sa cítim bezpečne, hodnotne. V negatívnom stave tranzu z pôvodnej rodiny sa necítim hodnotná, videná, počutá, poznaná alebo pochopená a vysielam negatrony, defenzívnu inkongruenciu. Keď sme v pozitívnom tranze, cítime sa energeticky ináč. Keď poviem poslucháčom: „Bola by som rada, keby ste teraz na chvíľu zavreli oči a usadili sa tak, aby to odrážalo vonkajší svet, aký pre vás je, keď sa cítite menejcenne, alebo keď sa cítite nevidení a nepochopení“, ich telo sa veľmi pokrúti. Hlava sú dolu. Plecia zhrbené. Niekedy niektorí zatnú päsť. Telo reaguje. Preto to považujem za stav tranzu. Nie sú to len myšlienky alebo pocity, ktoré máte, ale aj to, čo sa deje vo vašom tele.

JL: **Keď ľudia vystúpia z toho silného telesného zážitku, čo obvykle hovoria?**

JM: No, je im to veľmi známe. Nie je to cudzie. V istom zmysle je to akoby druhá prirodzenosť. Dovoľím im preháňať, aby si to mohli lepšie uvedomiť. Ale keď ostanete naladení na svoje telo, vaše telo vám to povie tiež: „Teraz sa necítim veľmi hodnotne. Čo mám urobiť vo vzťahu k sebe alebo k iným ľuďom, aby som sa dokázala vyladiť?“

JL: **Keď to hovoríte, myslím na to, ako Virginia predbehla svoju dobu tým, čo sa teraz nazýva praktiky všímavosti (mindfulness practices). V tom čase sa to považovalo za akési objímanie stromov, machu, nevedecké čosi, ale v týchto dňoch je to všade a stále sa objavujú vedecké štúdiá o ich účinnosti. Môžeš povedať niečo o tom, v čom sa podobá alebo líši Virginiin prístup od toho, čo dnes poznáme ako praktiky všímavosti?**

JM: No, už vtedy sme vedeli, že to nie je blud. Tí, čo sme chodili do terapeutického výcviku v rokoch '60tych, '70tych a '80tych, sme sa učili zážitkovo, takže sme vedeli, čo funguje a čo nie. Vedeli sme, že zážitková práca a symbolická práca pravej hemisféry mozgu nás môže priviesť na miesta, kam sme



sa nemohli dostať pomocou lineárnych, didaktických učebných metód. Terapeuti sa tiež učili používať sami seba. Ako sa dostanem do priestoru, kde som otvorená, plne prítomná, plne sústredená a dostupná pre rodinu alebo klienta, s ktorým som? Poznali sme hodnotu toho a keď sme to využívali s klientmi, poznali tú hodnotu aj oni. Vedecký svet alebo akademici, ktorí nepoužívali zážitkové modely to možno nepoznali, ale výskum to chvalabohu potvrdil. Dnešná práca so všímavosťou už nie je nič nového, ale ja si myslím, že je to vynikajúci spôsob, ako sa terapeuti môžu dostať do toho miesta v sebe, ktoré je otvorené, sústredené a pokojné, aby sa tak mohli pripraviť na stretnutie s niekým, kto príde za nimi, kto nie je v stave pokoja, ale v stave agitovanosti a možno s pocitom ohrozenia. Spomínam, si že Virginia povedala, že cítiť, že potrebujete pomoc a požiadať o ňu, je možno jednou z najvyšších foriem kongruencie. Ľudia teda prichádzajú s týmto. Možno nedokážu povedať: „Naozaj mám strach z toho, že idem za vami porozprávať sa. Nepoznám vás. Som zvyknutý robiť veci po svojom”, ale jednoducho viem, že pravdepodobne prichádzajú v stave určitej agitovanosti a že nechcem túto agitovanosť zväčšiť. Nechcem pridať svoju úzkosť k ich úzkosti. Nechcem, aby sa ich úzkosť stala mojou, takže, keď sa dostanem do pevného vzťahu so sebou a ostanem tam, tak sa stanem mocnejším zdrojom pre svojich klientov.

Mission impossible

JL: V týchto intenciách by si mohla povedať niečo viac o tom, ako sa má terapeut starať sám o seba? Pretože vieme, že existuje vec, ktorá sa nazýva zástupná traumatizácia. Byť s ľuďmi na tom mieste s tou energiou je pre terapeuta veľmi vyčerpávajúce. Ako si satirovci obnovujú energiu, aby mohli ďalej pomáhať klientom?

JM: Myslím, že najdôležitejšia vec v tomto modeli podľa mňa je, že každý, kto ku mne príde, má vnútorné zdroje na katalyzáciu a posun smerom k rastu a ľudskosti. To mi uľahčuje situáciu. Nemusím im to dávať ja. Nemusím im dodávať odvalu. Nemusím im dodávať zvedavosť. Nemusím im dodávať pocit alebo schopnosť starať sa o seba alebo o niekoho iného. Vidím, že noví terapeuti chcú dávať tieto zdroje klientovi, ako keby ich klient nemal. Ak neverím tomu, že klient má všetky potrebné zdroje, musím prevziať obrovskú zodpovednosť a bremeno a to je nesplniteľná úloha (mission impossible). Myslím, že preberanie zodpovednosti mladých terapeutov unavuje. Ľudia, ktorí sa nenaučia s týmto zaobchádzať, nevydržia dlho v našom povolání. Prejdú na nejaký úrad alebo niečo podobné. Zaujímavé je, že niektorí ľudia – neviem, či sa takí narodili alebo ako sa to stalo, bolo by to dobre – jednoducho majú väčšiu odolnosť vo svojom systéme hraníc. Ale opäť hovorím, som presvedčená, že v tej miere, v akej vidíte a poznáte a veríte v zdroje klientov, v takej sa mení bremeno a vyčerpanosť, ktorá vzniká z toho,

že ste dlho terapeutom. Z hľadiska zástupnej povahy bytia s traumou, traumou iných ľudí, celý deň, myslím, že supervízia je ohromný zdroj, kde môžu terapeuti získať podporu. A samozrejme terapeuti majú svoje traumy, takže si musia dávať pozor na to, aby sa nespustili a neignorovali ich, ak sa spustia, vo svojom vlastnom procese. Ďalším zdrojom je mať aj iný život, než len ako terapeut. Myslím, že sa ľahko môže stať, že terapeuti podľahnú lichôtkam alebo zvodom prejavov vďaka od niektorých klientov, takže je naozaj dôležité, aby sme mali aj vzťahy s ľuďmi, ktorí nie sú terapeuti a ktorí nie sú našimi klientmi. To nás ukotvuje a občerstvuje. A ešte by som povedala, že si myslím, že je naozaj dôležité, aby terapeuti v nejakej forme pravidelne telesne cvičili, pretože si myslím, že z tela sa musí táto energia tiež vybiť. Celý deň sedíte a počúvate a v určitej hodine dňa musíte poriadne precvičiť telo, aby sa započulo.

JL: Takže svižná prechádzka lesom, prebehnúť sa so psom?

JM: Absolútne. Odporúčam aj mať psa vo svojej pracovni.

JL: Ako ko-terapeuta?

JM: Absolútne. Zavrčal iba na troch ľudí.

JL: Dnes?

JM: Dodnes, doteraz zavrčal iba na troch. A vďaka tomu sa vie veľmi rýchlo prispôbiť. Pracujem ako terapeutka vyše 45 rokov a ľudia hovoria: „Nechcete to už nechať tak? Nie ste ešte unavená?” A môžem vám povedať, vďaka modelu, ktorým pracujem sa necítim vyčerpaná. Nie som unavená. Nie som vyhorená. Problémom pre mňa je, že ma ľudia stále zaujímajú. A hoci rada chodím do lesa a rada pracujem v záhrade, som spokojná s touto prácou a má to pre mňa význam. Beriem to ako privilégium. Cítim, že je to zaujímavá práca. Som dostatočne platená. A je to radosť. A som absolútne presvedčená, že to nie je preto, kto som, ale moje presvedčenia a samotný model mi sadol a aktivuje moju ľudskosť veľmi pozitívnym spôsobom. Takže, keď sa dostanem do pozície, v ktorej môžem vstúpiť do sveta niekoho a on sa pridá ku mne na tejto ceste, oboch nás to obohatí. Nemyslím, že existuje niečo lepšie.

JL: Súhlasím. Máme to šťastie byť v profesii, v ktorej sme. A myslím, že by ste mali pokračovať a ďalej robiť to, čo robíte, pretože už len to, že som vás dnes počúval, mi dodalo energiu a nádej. A dáva mi to pocit, že ak budeme na tom spoločne pracovať, tak to môžeme objaviť všetci. Veľmi pekne ti ďakujem, Jean, za tvoj čas. Bolo to výnimočné.

JM: Rado sa stalo, Jay.

„Význam je vždy bohatší ako jeho vyjadrenie.“
Hans Urs von Balthasar



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

Sny (Podstata a funkcie snívania)
Ernest Hartmann / vydavateľstvo F (2013)

Toto nie je motivačná literatúra. Ani derivát jungiánov v ezoterickej podobe. Ani Šuvadovej výklad o Aštarovi Ašanovi. Toto je vedecká publikácia o podstate a funkciách snívania. Prečo by nás to malo zaujímať? Je to ťažké na čítanie? Nezaspíme pri tom? Nie. Ak vás téma zaujíma, nie. Ak ste vedecky založení, nie. Ak ste prakticky založení, nie. V prípade, že si viete teóriu prepájať s praxou vášho terapeutického konania. A ešte niečo. Starý Hartmann je zakladateľ ego psychológie. Mladý Hartmann samozrejme vie, čo je ego psychológia. A navyše, napriek tomu, že mladý už dávno nie je mladý, žije a pracuje v dvadsiatom prvom storočí. Aj o tom je táto kniha. Len málo z toho, čo vydá Vydavateľstvo F, nie je v našich news. Vieme prečo. A nie je to z kamarátsaftu.

Okamžité ovplyvnenie
Michael V. Pantalon / Ikar (2013)

Knižku som našiel v sekcii motivačná literatúra. Bol som opatrný, keďže tieto sekcie v knižkupectvách bývajú síce veľmi bohaté na kvantitu, ale často kvalitatívne veľmi chudobné. Pantalon je lekár. Dobré východisko. Často publikujúci vedec z Yale univerzity. Dobré východisko. Spolupracovník tých čávov, ktorí vymysleli Motivačné rozhovory, v knihe im ďakuje a veľakrát sa na nich odvoláva. Výborné východisko. Prakticky Michael Pantalon vytvoril syntézu niekoľkých „na riešenie zameraných otázok“ a motivačných rozhovorov, zhustil ju, pridal niekoľko kognitívnych teórií zmeny a vyčaroval sedemminútový elixír zameraný na okamžité ovplyvnenie. Ukážky rozhovorov a intervencií sú efektívne a majú niečo do seba. Týmto inovatívnym spôsobom (teraz nepreháňam) doká-

žeme posilniť sebaurčenie klientov, ovplyvniť seba, tých, ktorí sú na zmenu pripravení, no aj tých, ktorí si zmenu neželajú. Ako sa to časom stáva, všetko zaujímavé objavia korporácie. Z lekára a psychoterapeuta sa stal motivačný kouč. Nuž, Amerika vie myšlienky zaplatiť.

Osobnosť ako terapeutický nástroj
Michèle Baldwinová a kol. / Cesta (2013)

Niet pochýb, že to, o čom je táto kniha, je dôležitým poznáním. Na výsledok psychoterapie má vplyv nielen odbornosť terapeuta, ale aj jeho osobnosť a životné skúsenosti, ktoré sú veľmi významné pre interakciu s klientmi. Zhodneme sa na tom všetci. Satirová, Baldwinová, Winterová (všetko satirovci), Aponte, Kramer, Duhlová, Bulová (všetko rodinní terapeuti s humanistickým filingom), ale aj Carl Rogers. Spomenuté mená + iní, ďalší sú autormi tejto kompilácie o tom, ako to, kto som, vplýva na to, čo sa v terapii deje. Rozdiel medzi mojim chápaním aplikácie východiska o vplyve osobnosti a chápaním toho istého u týchto autorov je najmä v miere autenticity, v sile spontánnosti a v sile ich charizmy, ktorú využívajú v kontakte s klientmi - ľuďmi. To ja som opatrnější. Nevadí. Čítať niečo iné ako psychoanalytickú opatrnosť je niekedy výživné. Okrem klasických textov dedka a babky zakladateľov (Rogers a Satirová), ma upútala kapitola o „Výcvikovom modeli osobnosti v praxi“, ktorá integruje učenie sa zručnostiam a osobnostný rozvoj, externé a interné zručnosti. Pokúšame sa o to aj my so Zuzkou a Ivanom, preto ten záujem. Proste, je to kniha hodná prečítania.

„Nadbytok neznamená bohatstvo.“ Sigmund Freud

Weby, blogy a iné odporúčané kliky...

www.awakeningnetwork.net/TA/TAJArticleList.html

Pre tento mesiac sme sa rozhodli, sprostredkovať vám odkazy na stránky významných transakčných analytikov, alebo analytičiek. Robíme tak aj preto, že rokujeme s TA master ICF koučkou Sandrou Wilson o tom, že by sme ju pozvali na Slovensko. Toto však nie je Sandrina stránka, ale stránka Kena Mellora, významného žiaka enfant terrible svetovej psychoterapie Jacqui Schiffovej. Články sú so sedemdesiatych rokov minulého storočia, čo je desaťročie najväčšieho rozkvetu transakčnej analýzy po Berneovi. Keďže TA sa rozvíjala aj po strýčkovej smrti, mohol o nej Schlegel (aj vo Vydavateľstve F) vydať 500 stranovú knihu. Ak čítate v angličtine, máte možnosť vrátiť sa k originálom. Napríklad ku konceptu discounting, ktorý som ja objavil len nedávno, pred pár rokmi a ihneď sme ho zaradili do nášho tréningu práce s nedobrovoľným klientom. Awakening network je samozrejme šmrncnutá spiritualitou, podobne ako Mellor, no mne to (uňho až tak) neprekáža.

www.fanita-english.com/bibliography/the-legacy-project.html#c2

Mellor, o ktorom píšeme vyššie, Fanita, o ktorej idete čítať a Richard, odkaz na ktorého stránku bude nasledovať, boli a sú súčasníci. A súputníci. Dnes dedukovia a babičky. Ešte starší (oveľa) ako kolega, ktorý, keď toto píšem, sedí oproti mne. Napríklad Fanita English vymyslela piatu pozíciu. Nie sexuálnu. Poznáte OK mriežku? Ja som OK, Ty si OK, Ja nie som OK, Ty nie si OK, Ja som OK, Ty nie si OK, Ja nie som OK, Ty si OK. A ona pridala... ale to sa dozviete z rozhovoru s ňou, ktorý na jej webe nájdete. Okrem toho tam nájdete veľa ďalších textov napríklad o motivačnom systéme, o vydieračoch, scenároch a iných divných pojmoch. Je zvláštne, že Berne, chcel vytvoriť nový jazyk, ktorý by bol na rozdiel od jazyka psychoanalýzy ľudový a zrozumiteľný, no zdá sa mi, že transakčným analytikom sa podaril pravý opak. Čo už. Aj tak sa mi tento prístup zdá inšpirujúci.



www.integrativetherapy.com/en/articles.php

A inšpirujúci je aj Richard Erskine, významný integratívny terapeut. Vlastne, poznám mnoho integratívneho, ktoré sa urodilo v hlavách a praxi transakčných analytikov. Napríklad Petruska Clarkson, alebo mnohé integratívne modely supervízie sa opierajú o TA prístup. Erskine je stále aktívny starouš, ktorý si vši- ma, čo sa deje v kontexte psychoterapie 21. storočia a prepája to s tým, čo je staré, ale jaré. Takže, okrem zaujímavého rozhovoru s majstrom, nájdete na stránke veľa podnetov na zamyslenie o intersubjektívite, vzťahu, afektívnom vyladení, narcizme, vzťahovej

väzbe..., vlastne takmer o všetkom, čo môže tvoriť témy integratívneho prístupu k terapii, ktorý rešpektuje TA koncepty a zahŕňa ich (spolu s inými komponentmi) do praktického konania a teoretickej reflexie. Na stránke sú články aj od jeho spolupracovníkov, čo je iste obohatením. Ozaj, čo myslíte, príde raz čas, keď sa transakčná analýza stane súčasťou slovenského psychodynamického výcviku certifikovaného transakčáka trvá 7 - 9 rokov...

„Mlčaním vytvárame základ pre slová.“
Svätý Bazil Veľký

Čo je nové v obore?

Internal Coaching: The Inside Story
Katharine St John-Brooks / Karnac Books (2013)

Interné koučovanie nesie v sebe mnohé riziká. Difúznosť rolí - kouč je často aj manažérom, alebo aspoň interným trénerom, či mentorom. Kouč je priamym členom systému a jeho vlastné presvedčenia o systéme organizácie (hlboko a oveľa viac ako u externých koučov) ovplyvňujú to, ako kouč vníma, čo koučovaný robí a hovorí. Riziko zneužitia dôverných informácií je väčšie. Tlak na interných koučov zo strany manažmentu môže byť v istom zmysle väčší. Interné koučovanie nesie v sebe veľký potenciál. Možnosť väčšej dôvery - koučovaný vie, že kouč je z jeho kontextu a rozumie tomu „aké to u nás je“. Koučovaný ma pozná ako človeka a ja ako kouč poznám ako člo-

veka jeho. Kouč často pracoval na pozícii koučovaného a vie, čo to znamená byť v jeho koži. Kouč pozná procesy a systémy, koučovaný tak nemusí veľa „objasňovať“, môže sa ísť priamo in mediari es. No vyberte si teraz. Dilema za dilemou. Ja si myslím, že ak interní koučovia dostávajú náležitú podporu (zo strany manažérov, lídrov, z kontextu), môže byť ich práca veľmi, veľmi užitočná, obohacujúca a nápomocná. Napokon, je to aj lacnejšie, mat' vo firme „našich koučov“. Pomôckou pre nich môže byť aj táto kniha. Je to naozaj good choice, ako už tradične všetko z Karnac Books.

„Keby si bol mlčal, boli by ťa naďalej pokladali za filozofa!“ Anicius Manlius Severinus Boethius

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

Dora Fried Schnitmanová je rodinná terapeutka silne ovplyvnená sociálnym konštrukcionizmom, postmodernou a konceptom, ktorý kladie do centra pozornosti v terapeutickom dialógu medzi terapeutom a jeho klientmi. Kedysi napísala článok „Tvorivé pátranie v terapii; od problémov k tvorivosti“, my sme sa ním nechali inšpirovať a kúsky teórie a kazuistiky v ňom vám v našom newsletteri teraz ponúkame. Schnitmanovej tvorivý prístup k terapii aktívne stavia na využití zdrojov, hodnôt a schopností klientov, pomáha klientom presúvať sa od problémov k ich kreatívnemu riešeniu tým, že ich nabáda k vytváraniu nových významov, nových skúseností a nového prežívania. Toto nové poznanie chápe ako niečo, čo sa dá spolu s klientmi konštruovať v dialogickom procese, ktorý je zasadený do diskurzívnej teórie (ešte ste sa v tých postmoderných rečiach nestratili?).

Fried Schnitmanová sa pýta: Ako v rozhovore s klientom vznikne a konsoliduje sa niečo nové, čo sa stane hlavným kontextom užitočného konania alebo nového chápania? Aké diskurzívne a sociálne koordináty napomáhajú takémuto rozvoju? Ktoré kontexty alebo podmienky facilitujú vznik a udržanie nových mož-

ností, ktoré ponúkajú odlišné významy, ktoré si klienti v terapii utvárajú a nové správanie s ktorým experimentujú? Prístup tvorivého pátrania pomáha, podľa autorky, k tomu, aby si klienti lepšie uvedomili svoje zdroje, spoznali svoje možnosti, príležitosti a nové cesty vo svojom živote. Tvorivé pátranie v sebe zahŕňa etickú pozíciu založenú na zodpovednej angažovanosti a spolupracujúcej spoluúčasti; nesie potenciál presunúť ľudí za hranice toho, čo hovoria, čo si myslia a čo robia a tým rozšíriť doposiaľ známe, zabehané formy života. Cieľom prístupu je inšpirovať ľudí, aby hľadali nový popis, aby transformovali vzťahy a pomáhali sebe i svojim blízkym zvládnuť ťažké či problematické okolnosti. Terapeuti facilitujú tvorivé pátranie tým, že používajú rozhovor a jazyk ako nástroj spojenia, inovácie a alternatívnej koordinácie konania. Proces sa stáva transformačným: účastníci reflektujú samých seba, proces, jeho výsledky a všimajú si rozdiely. Tento prístup obnovuje chápanie ľudí vo vzťahoch ako subjekty, teda činitele, ktoré môžu zapojiť svoju kapacitu učiť sa a inovovať, aby zvládli rozličné problémy, ktoré prináša život. Takýto proces umožňuje terapeutom spolupracovať pri hľadaní alternatív. Bude blízky tým z nás, ktorí majú radi ko-



laboratívny (spolupracujúci) prístup Harlene Andersonovej, dialogický prístup Jaaka Seikulu, alebo rôzne neinvazívne alternatívy naratívnej terapie. Z tejto perspektívy je dialóg a komunikácia formatívny proces, ktorý vytvára sociálne svety, poznanie, koordinovanie nového správania a činov a prežívanie identity. V týchto nových pomáhajúcich prístupoch, či modeloch sa komunikácia chápe ako tvorivý, facilitujúci *konštruovaný proces*, v ktorom vznikajú predtým nepredstaviteľné možnosti riešenia problematických situácií, čím sa pretvára prežívanie problému. Takáto transformácia umožňuje tvorivé dosahovanie klientových cieľov. Dialóg medzi pomáhajúcimi a klientmi sa deje ako keby na špirále a obsahuje napríklad:

-Inovácie rozvíjaním a prepájaním tematických uzlov v rozhovore,

- Rozvíjanie nových tém (uzlov) transformovaním poznámok do tém alebo spájaním rozličných tém,
- Objavovanie nového v tom a z toho, čo existuje,
- Zavádzanie vízie o budúcnosti a posilňovanie subjektov ako tvorcov poznania a praxe,
- Formulovanie nových významov a narácií.

Konštruovať vlastné svety rozhovorom môžeme aj pomocou svojej schopnosti experimentovať, ako aj rozširovať naše implicitné poznatky, či využívať ich inovatívnym spôsobom. V niečom (najmä prácou s budúcnosťou a tým, čo je skryté v tom, čo je) prístup tvorivého pátrania pripomína klasiku oboru - na riešenie zameraný model a naratívnu terapiu.

Dost' bolo abstraktných kecov, uveďme autorkin príklad toho, o čom píšeme. V tomto prípade pracovali dve terapeutky s argentínskou rodinou, ktorá žije v štáte Iowa. Na prvom stretnutí rodičia vyjadrili starosť kvôli symptómom svojho syna. Nicolas mal štyri roky a odmietal spať celú noc sám vo svojej posteli, takže jeho matka si napokon vždy lahla vedľa neho. Dieťa nechcelo chodiť na záchod, vykonávalo veľkú potrebu do plienok a nechcelo si ich vymeniť. Obaja rodičia boli toho názoru, že to je neprimerané. Obzvlášť sa hneval jeho otec; chápal to ako nedostatok hraníc, s čím si nevedel dať rady. Porozprávali aj svoj príbeh emigrácie a bolestných udalostí, ktoré rodina prežila za posledné roky. Veľa hovorili o ťažkostiach pri výchove detí bez podpory širšej rodiny. Podobne ako tisíce iných rodín aj oni emigrovali z Argentíny do Iowa počas krízy v roku 2001. Po dvoch potratoch matka znovu otehotnela; keď odchádzali z Argentíny bola v druhom mesiaci tehotenstva s Nicolasom. Po narodení Nicolasa, už v Iowa otehotnela znovu. Bolo to komplikované tehotenstvo, ktoré si vyžiadalo niekoľko návštev na pohotovosti a pobytov v nemocnici. Veľkú časť tehotenstva bola matka pripútaná na lôžko. Na koniec sa predčasne narodila dcéra, ktorá sa však vyvíja normálne. Zápas otca so synom kvôli stanovaniu hraníc a problémy, ktoré sa vytvorili kvôli jeho ťažkostiam so spaním, spôsobovali medzi rodičmi čoraz viac napätia a konfliktov.

T: Som dojatá z vášho opisu rodinných udalostí. Čelili ste všetkým tým výzvam s odvahou a integritou. (Terapeutka sa sústreďuje na zdroje v situáciách, kto-

rým boli schopní čeliť.)

Matka reagovala plačom a otec úľavou. (Terapeutky majú na výber, keď dôjde na tvorbu významu a hľadanie zdrojov; tu bolo dôležité zdôrazniť úspech a schopnosti rodiny prekonať významné ťažkosti spolu.)

T: Podľa môjho názoru Nicolasove ťažkosti vyjadrujú úzkosť z mnohých strát a zmien, ktoré ste v rodine zažili. Navrhujem, aby ste navštívili detskú psychologičku Mariel - pracujeme spolu - aby sme sa uistili, že to je primeraný názor na Nicolasovu situáciu. Naším cieľom je pracovať na konštruovaní pozitívneho budúceho prostredia, v ktorom nebudete trpieť dodatočnou bolesťou, stresom alebo napätím, ale budete mať príležitosť vybrať si to najlepšie a želané z hľadiska vývinu. Po návšteve u detskej psychologičky sa porozprávame všetci spolu, kým sa vrátite do Iowa.

Nicolas prichádza na rozhovor s detskou psychologičkou spolu s rodičmi. Všetky jeho vývinové parametre sú normálne, podobne ako aj sociálne zručnosti. Nicolas prichádza s dobrým postojom; je šťastný a živý, skúma miestnosť, prezerá si predmety a hračky, vždy k nim niečo povie. Vyberie si loptu s vytlačenými zástavami a otáča ju. Objaví zástavu Argentíny a Spojených štátov a nadšene ich ukazuje rodičom a terapeutke.

T: Nicolas! Ako rýchlo si našiel zástavy, ktoré poznáš! Tvoja mama a otec mi už povedali, že si bystrý a že sa rýchlo učíš. (Terapeutka iniciuje cyklus z poznámok a implicitných poznatkov, ktoré má od rodičov. Transformuje poznámky rodičov do hlavných tém, aby preskúmala alternatívy. Všimá si hrdosť dieťaťa a výraz triumfu, keď našlo zástavy a činí z toho ústrednú tému, z ktorej sa dá pozrieť na predtým nevidené možnosti.)

T: Chcel by si sa naučiť aj nejaké iné veci, ktoré budú možno trochu ťažšie, ako napríklad spať sám vo svojej posteli celú noc a chodiť kakať na záchod? Nemyslíš, že by to bolo pre teba lepšie? (N. prikyvuje. Terapeutka pozýva dieťa, aby začalo nový tvorivý cyklus a dieťa to akceptuje.)

T: Zdá sa ti to veľmi ťažké naučiť sa?

(N. dáva najavo neistotu gestami rúk a hlavy.)

(Terapeutka syntetizuje rozličné témy; navrhuje aktívne inovovať a zapája kontext spania a kakania ako vývinové výzvy, spoluvytvárajúce budúcnosť rodiny a dieťaťa, ktorá obsahuje aktívne hľadanie zdrojov a riešeni v konfrontácii s ťažkosťami. Svoju intervenciu podopiera poznatkami o zdrojoch, ktoré o nich má. Využíva potešenie, ktoré Nicolas prejavuje, keď objavil zástavy na lopte.)

T: Dobré, porozmýšľajme, kto by ti mohol pomôcť, aby si sa skamarátil s postelou a záchodom a ako by ti mohol pomôcť. Mám nápad. (Navrhuje inovácie a experimenty.) Porozmýšľaj, ako by si chcel mať posteľ, plachtu, vankúš, plyšové zvieratká a ďalšie veci, ktoré máš rád alebo si myslíš, že by sa ti páčilo mať ich pri sebe, keď ideš spať. To isté môžeme urobiť so záchodom, vyskúšať sedačky, ktoré sú pohodlnejšie než plienky.



Rodičia prispievajú s nápadmi. Navrhujú zapojiť tety a strýkov a starých rodičov, ktorí môžu dať Nicolasovi veci, čo mu pomôžu dosiahnuť tieto ciele. (*Rodičia, terapeutka a Nicolas konštruujú nové vízie budúcnosti objavovaním nového v existujúcom a potvrdzujúcich členov rodiny ako subjekty schopné a inovatívne. Vzniká odlišná emocionalita.*) Ďalej rodičia a starí rodičia referujú, že v priebehu niekoľkých týždňov došlo v Nicolasovom správaní k významným zmenám; je spokojnejší, aktívnejší a robí pokroky. Spolu s matkou si reorganizoval izbu. Spáva sám, hoci niekedy po ceste do postele aj niekoľko razy navštívi spálňu rodičov. Už nenesí plienky a vošiel do mora, čoho sa predtým bál. (*Vidíme vznikajúcu budúcnosť a posilnenie účastníkov.*) Matka sa rozhodla, že je na čase vrátiť sa do práce. Je architektkou, má rada svoju prácu a znovu naštartuje svoju kariéru navrhovateľky interiérov. Učenie sa nezastaví pri našom skutku. Naopak, skutok iniciuje inovačný cyklus, keďže vieme reflektovať, čo funguje a čo nie. Tvorivý cyklus možno facilitovať v terapii, ale ľudia sú schopní rozvíjať tieto cykly spontánne. Dôležité je vedieť a dbať na cykly, ktoré iniciujú klienti sami, keď sa objavia v narácii klientov.

Otázky, ktoré sa v kontexte tvorivého pátrania používajú, slúžia na skúmanie konštruovania a uvedomovania si zdrojov. Otázky rozširujú schopnosti účastníkov rozpoznávať, čo robia dobre na jednej strane a na strane druhej, aké sú dostupné zdroje, či už implicitné alebo explicitné. Tieto otázky sa používajú v dialogickom a vzťahovom procese na inšpiráciu inovácií a novosti a na rozšírenie vedomostí a možností. Podporujú experimentovanie, objavovanie, učenie sa a efektívnu komunikáciu. Nie sú určené na použitie ako presný scenár, majú skôr inšpirovať k tomu, aby si konkrétny pracovník vytváral vlastné otázky, ktoré by mohli pomôcť facilitovať terapeutický dialóg. Škálu tvorivých otázok používa autorka aj na identifikovanie implicitných poznatkov. Účastníci stretnutí si uvedomia, čo vedia a čo nevedia o problémoch, rozdieloch a/alebo možných riešeniach a tým vytvoria platformu pre zmenu. Napríklad vedieť ako je obvykle ten typ poznania, ktoré je implicitné v skutkoch; explicitné poznanie „vieme“ bez rozmysľania. Toto implicitné poznanie možno zexplicitniť zbudovaním popisov a reflexii o danom skutku.

Druhý prípad je prípad reorganizácie rodiny po rozvode. Dotyčná rodina bola chudobná, ale nie najchudobnejšia. Matka Mária dokázala spojiť svoju rolu matky so zodpovednosťou za deti; vedela, čo je pre ne najlepšie a pracovala na tom. Jednou z ústredných ťažkostí na tejto konzultácii bol jej vzťah s Analiou (dcérou) a ťažkosť alebo vnímaná ťažkosť prejavovať jej náklonnosť. Táto ťažkosť obsahuje zmienky o prejavovaní náklonnosti, ktoré terapeutka neskôr berie za preznačí. V tvorivom procese dáva človek pozor na to, čo podporuje možnosti, ktoré sa môžu neskôr zužitkovať ako alternatívy. Človek dáva pozor na poznámky, ktoré môžu byť známkami tematických zápletiak a nových tém, ako aj prerámčovaním starých tém, ktoré môžu otvárať nové možnosti. Z pohľadu klientov funguje tento proces s variáciami a je

dôležité si uvedomiť, ktoré zdroje nachádza klient, zdroje, ktoré by mohli umožniť úspešný prechod zo stavu znechutenia k lepšiemu výhľadu. Klúčom k tomuto rozhovoru bola naratívna transformácia, ktorá umožnila klientovi znovu objaviť zdroje, recyklovať stereotypné významy materskej starostlivosti a rozpoznať následky svoje roly ako matky v porovodovom prechodnom období, aby bola hlavou rodiny. V rozhovore bola matka schopná rozpoznať svoje činy ako pozitívne zdroje v starostlivosti o dieťa, čím sa otvorili tvorivé možnosti vynárajúcej sa perspektívy seba ako matky. Rodina bola odporúčená školou. Dostupné informácie o nej boli pred prvým rozhovorom minimálne: dcéra bola v individuálnej terapii po opakovaní ročníka, rodičia sa rozíšli a škola navrhla rodinnú terapiu. Sedenia sa zúčastnila Mária (matka, vek 34 rokov), Analía (dcéra, vek 10 rokov) a Joaquín (syn, vek 4 roky).

TERAPEUTKA: Čo si myslíte, ako by mohlo byť toto sedenie pre vás užitočné? (*Svoje implicitné očakávania robí explicitnými.*)

MARÍA: Rada by som zlepšila svoj vzťah s Analiou a cítila sa menej znechutená. (*Odpoveď obsahuje spôsobilosť a zámer, postarať sa o svoj vzťah s dcérou a o seba je rámcom na nájdenie možných ciest vo vzťahu.*) (Kým hovorí, deti sa hrajú a počujú rozhovor.) Pred dvomi rokmi som sa rozíšla s manželom, pretože som si myslela, že rozchod bude dobrý pre deti (...) vrátila som sa k mame, ktorá mi veľa pomáhala. (*Počas rozprávania vyzerá byť vyčerpaná, v bolestiach a dokonca trochu dezorientovaná.*) Môj bývalý manžel mi nepomáhal ekonomicky. Aby som mohla užiť rodinu, musela som si vziať dve práce a ešte som sa starala o deti. Pracovala som dvadsaťosem dní do mesiaca. Cítila som sa veľmi zle, v depresii, veľmi unavená. Užívala som lieky, kým som sa nerozhodla, že to nie je dobrý príklad pre deti, že sú malé a potrebujú, aby s nimi matka bola oveľa viac. (*Spontánna inovácia iniciovaná matkou, ktorá sa neskôr preskúma ako tvorivé semä vznikajúcich možností a zdrojov.*) Teraz sa mám lepšie, hoci stále mám občas problémy a príležitostne užívam lieky... (*Aktívne hodnotí výsledky svojej iniciatívy, zvažuje efekty a indikátory rozličných pohľadov.*)

T: Ako ste dokázali zlepšiť svoj pohľad, čo vám pomohlo? (*Intervencia rozoznáva a opisuje vynárajúce sa možnosti a nové poznatky, skúma, ktoré zdroje realizovala a mohla by použiť znovu v snahe zlepšiť svoj stav. Zároveň pozýva klientku, aby si uvedomila svoje poznanie (poznánie čo, ako, seba v kontexte.)*)

M: Keď som sa dokázala rozprávať s mojimi spolupracovničkami, bláznit' sa s nimi, zabudnúť na seba, prestať stále rozmyšľať. Stále sa niekedy cítim bez chuti.

T: Keď sa cítite bez chuti, čo spôsobuje, že sa tak cítite? (*Poznanie rozdielu medzi procesmi a kontextami, ktoré konštruujú pozitívne a negatívne výsledky sa môže stať zdrojom rámcovania nových možných ciest a vynárajúcich sa vízií seba, transformačné poznanie.*)



M: Keď sa cítim veľmi unavená a všetko v práci ma zaťažuje (ukazuje svoju únavu telesne) (...) problém s Analiou je ten, že jej nedokážem prejavit' náklonnosť (urobí gesto hladkania). Jej otec to dokáže a ja sa obávam, že ma opustí a odíde s ním, keď bude staršia. Analía je na neho príliš naviazaná. Psychologička, ku ktorej sme chodili, nás posadila spolu a mala som ju hladkať. Tam som to dokázala, ale potom doma už nie, bolo to rovnaké. (Školská psychologička, spoločnosť a odborníci tvrdia, že materská náklonnosť sa má vyjadrovať určitým spôsobom a z hľadiska tejto predstavy je nedostatočná; nedokáže to urobiť a obáva sa dôsledkov. Keď sa navodí idea nedostatočnosti, je ťažké pre matku a pre dcéru prerámcovať alebo rekonštruovať možnosť dobrého vzťahu. Prejavuje svoj strach zo straty dcéry ako následok tejto nedostatočnosti. Jej súčasná narácia jej identity ako matky neobsahuje jej snahu. Terapeutka si bude všimnúť iné možné opisy materstva.)

T: Čo myslíte, že vám sťažuje prístup k Analii? (Terapeutka ju pozýva skúmať svoje prežívanie, rozšíriť svoje poznámky o probléme, vzťahu a prejavoch náklonnosti.)

M: Stále mi rozpráva o otcovi a ja nemôžem, nedokážem ju počúvať, pretože nedokážem počúvať nikoho, keď o ňom rozpráva. Tak som ho milovala, ale urobil mi strašné veci pred ňou. Opustila som ho kvôli deťom a teraz sa na neho veľmi hnevám. (Rozširuje svoj opis a svoje motívy a prepracováva kontext a ťažkosti.)

T: Keby vám Analía nerozprávala o otcovi alebo keby nejako nestál medzi vami (rukou ukazuje priestor medzi nimi), bolo by to pre vás ľahšie? (Terapeutka pracuje s matkou na alternatívach, ktoré by mohli otvoriť vzťahové a osobné možnosti a odtiaľ transformovať problém na možnú cestičku.)

M: Áno (prikyvuje).

T: Viete si predstaviť, že matka, ktorá usilovne pracuje dvadsaťosem dní do mesiaca, ktorá má dve zamestnania, aby uživila deti, je matka, ktorá sa stará o svoje deti? (Táto a nasledujúce intervencie sa zakladajú na rozličných výroky, ktoré matka vyriekla počas rozhovoru. Terapeutka vyzýva matku, aby zväžila svoje predošlé výroky oceňujúcim spôsobom; formuluje ich ako tematické zápletky, ktoré, keď sa prepoja, môžu byť organizované do ústredných tém, ktoré ponúkajú odlišnú predstavu o materstve. Ide o to, že to by mohlo facilitovať vynárajúcu sa identitu klientky, víziu odlišných spôsobov starostlivosti o deti a pomohlo jej pokročiť k narácii pozitívnej vize seba, vize, v ktorej má zdroje. Doteraz, keďže deti počúvali, sa otvára otázka možnosti rozšíriť spoločné povedomie.)

M: (Prekvapená prikyvuje, je potešená, usmieva sa! (Matka si uvedomuje a akceptuje túto možnosť ako otvárajúcu sa. Terapeutka rozoznáva prijatie tohto prerámcovania ako možnú cestičku. Vybudovali sa tak reflexívne cykly poznania a novovybudované veci v procese dostávajú tvar; tieto milníky postupne

konštruujú proces.)

T: Mohli by ste akceptovať, že keď sa staráte o seba, staráte sa o matku svojich detí a ony - ako ste povedali - potrebujú matku omnoho viac a tak je dôležité, aby ste sa starali o seba? (Preberá a prepracováva predošlé matkine výroky, spracováva ich do zápletky, v ktorej starostlivosť o deti implikuje matku starajúcu sa o seba. Terapeutka zužitkováva matkine predošlé výroky a rozširuje naráciu pozitívnej identity a starostlivého vzťahu.)

M: (Prikyvuje a široko sa usmieva) Nikdy som to takto nevidela. (Alternatíva sa začína kryštalizovať ako nová vízia.)

Tvorivé otázky umožnili tejto klientke prežívať sa inak. Môže sa chápať ako dobrá matka, pretože dokáže adjustovať predtým existujúce predstavy o materstve tak, aby vyhovovali jej zručnostiam a zdrojom v novej rodinnej situácii. Keď pracujeme za hranicami zdrojov, ktoré máme a smerujeme k tvorivým možnostiam, facilitujeme vznik nových skutočností a foriem skúseností a života. Keďže terapia je podľa autorky a postmodernistov v podstate jazyková hra, terapeuti si musia byť vedomí, čo v rozhovore navrhujú a ako sú ich návrhy prijímané. V prípade Maríe je zrejme, ako sa v rozhovore vynorila nová predstava o sebe ako o matke a o človeku. Prešla z modelu nedostatočnosti, kde nespĺňala niektoré spoločenské očakávania, k modelu sily a možnosti, kde sa mohla vidieť ako starostlivý rodič, pretože živí rodinu. Mohla si tiež uvedomiť, že starostlivosť o seba je dôležitá z hľadiska starostlivosti o deti. Takto prekročila hranice diskurzu a narácie z prvého sedenia...

Dora Fried Schnitmanová predpokladá, že proces tvorivého pátrania je postavený na tvorbe zdrojov, ktoré nás pozývajú k novým možnostiam myslenia a konania v situáciách, ktoré nám „berú reč“, v situáciách keď nemáme slov alebo sme konfrontovaní s prípadmi, keď nemáme takú formu života, ktorá by nám umožňovala pochopiť, čo sa deje. Možnosti nemusia byť nevyhnutne tam, dostupné, už dané. Je našou úlohou skonštruovať a objaviť ich, facilitovať ich, vytvoriť v jednej oblasti za druhou na základe koordinát a procedúr, ktoré im umožnia vynoriť sa, ako to možno oceniť v príkladoch uvedených v tomto článku. Ako každý tvorivý proces, aj tento je zároveň pragmatický aj reflexívny, začiatok aj koniec, otvorená úloha. Podľa autorky vždy máme možnosti, pretože máme nádrže diskurzov, ktoré sú vyslovené s rozličným účelom a cieľmi; stávame sa ľuďmi s hlasmi mnohých dialógov, na ktorých sa zúčastňujeme a máme tak k dispozícii bohatú zásobu rozličných príbehov a scenárov. Našou vzťahovou povinnosťou (ako ľudí a ako takisto ako pomáhajúcich) je v tvorivých procesoch povzbudiť spoločné pátranie na hraniciach toho, čo robíme, hovoríme a myslíme s druhými ľuďmi.

„Byť dôveryhodný neznamena, aby som bol rigidne stále rovnaký, ale spoľahlivo ozajstný.“ Carl Rogers



Hry a aktivity...

Už niekoľko mesiacov sa venujeme Kolbovmu cyklu učenia a aktivitám, respektíve činnostiam, ktoré môžeme ako učители, facilitátori, tréneri, či iní skupinoví lídri využiť v jeho jednotlivých fázach. Minulý mesiac sme sa dostali do fázy z názvom reflexia a dnes v nej pokračujeme. Ozaj, reflektovať nemusíme iba nejakú aktivitu (review, debrief - ako sme sa dočítali minulý mesiac). Reflektovať sa dá aj všeličo iné, každá skúsenosť (zážitok práce s klientom na koučovacej hodine, vlastné výkony, udalosti, ktoré sme s druhými zažili apod.) Ozaj, ako reflektujete svoju odbornú prax? Môžete uviesť tri príklady, ktoré viedli k zmene a zlepšeniu vo vašej odbornej praxi za posledné obdobie? Ako môžete ďalej rozvíjať svoj reflexný štýl? Utvárať priestor pre reflexiu. Reflexia chce čas. Vyhradiť si čas na reflexiu je podmienkou toho, aby sa stala súčasťou vašej práce. Nie je to proces, ktorý možno urýchľovať, ale ani proces, ktorý sa deje v určitom čase. Môžete reflektovať svoju cestu učenia, reflektujúco zhŕňať celý deň do denníka, čo zaberie iba niekoľko minút. Reflexné myslenie je proces, ktorý má viacero aspektov. Je to analýza udalosti a okolností. Pri reflexii nestačí len rozpoznávať, čo sa deje na pracovisku. Naopak je nutné rozumieť aj všetkým „prečo“, „ako“ a „čo ak“. Toto pochopenie vzniká z neustálej praxe reflexného myslenia.

Pravidelná reflexia nášho konania vedie k profesionalizácii činností. Vieme a kriticky skúmame, čo robíme, prečo to robíme, ako to robíme. Vráť a Strnad má v pracovni vetu: Odkiaľ vieme, že vieme to, čo vieme? Pekné, nie? Reflexia ako proces učenia má vlastné štádiá. Vždy začíname uvedomovaním si príjemných, alebo naopak nepríjemných pocitov a myšlienok; keďže tie nám signalizujú, že je dôležité sa niečím zaoberať. Nasleduje kritická analýza vrátane všimania si pocitov; myšlienok, očakávaní, presvedčení a podobne, čo môže viesť k rozvoju nového pohľadu na situáciu. Mnoho autorov považuje uvedomovanie si seba za podstatnú črtu reflexného procesu. Z toho vyplýva, že jednotlivec musí byť dobre informovaný a poznať svoj charakter, vrátane presvedčení a hodnôt. Mnoho modelov reflexnej praxe obsahuje aj uvedomovanie si seba a skúmanie svojich presvedčení, hodnôt a postojov.

Procesy reflexie je užitočné využívať v rôznych kontextoch, napríklad pri riešení etických dilem. Vždy, keď čelíte nejakej aktuálnej a lebo potenciálnej etickej dileme, navrhujeme vám, aby ste zvažili interakciu osobných hodnôt s povinnosťami, ktoré máte voči ostatným a dôsledky, ktoré budú mať vaše činy vo svetle týchto hodnôt a povinností.

Napríklad nasledovné otázky by mohli byť užitočné pri uplatňovaní vašich hodnôt:

- Čo si myslím o ľudskej povahe, o tom, čo robím (napríklad psychoterapia, alebo vzdelávanie dospelých...) a o etike?
- Nakoľko som oddaný tým presvedčeniam, ktoré zastávam?
- Ktoré bazálne hodnoty ma poháňajú v mojej pra-

xi (psychoterapeuta, učiteľa dospelých...)?

Zhľadiska osobných povinností si položte takéto otázky:

- Komu som zodpovedný?
- V akom rozsahu je dilema, ktorej čelím, výsledkom konfliktných povinností? (toto sa často stáva)

Potom považujte o dôsledkoch vašich činov:

- Aké mám možnosti?
- Aké sú dôsledky mojich činov?
- Ktorá z možností je v súlade s mojimi hodnotami?

Rôzne spôsoby a metódy reflexie

Myslenie nahlas: vedome vyjadrite nahlas svoje myšlienky o svojom procese učenia. Môže to byť v skupine pred ostatnými, alebo aj privátne. V skupine je to obzvlášť efektívne v prípadoch, keď sa učíte plánovať, alebo niečo spolu s ostatnými plánujete. Odhaľuje to uvažovanie skryté za rozhodovaním. Pri „myslení nahlas“ opisujte a analyzujte pozitívne a negatívne zážitky, ako vychádzajú na povrch.

Reflexný denník: Toto je proces zaznamenávania si analyzovania udalostí predpísaným spôsobom. Môže to byť produktívna stratégia na posilnenie reflexného myslenia. Denník môže byť formálny alebo neformálny. Môže to byť popis významnej udalosti alebo aspektu učenia sa, na ktorý sa máme možnosť zamerať.

Kontinuum kompetencie: rozmyšľajte o rôznych oblastiach svojej práce a skúmajte nakoľko a ako sa v nich cítite kompetentným. Začnite identifikovať faktory, ktoré tlmia vaše schopnosti byť kompetentnejší a identifikujte, čo by bolo najužitočnejšie, aby získali viac kompetencií. Využite kontinuum v rôznych oblastiach praxe ako nástroj na diskusiu a plánovanie činnosti vás a vášho klienta.

Zber údajov/výskum činnosti: vyberte si oblasť, čo vás zaujíma (napríklad motivácia). Vedome navrhnete procedúru, ako zbierať informácie (údaje) o svojom konaní, o možnostiach učenia, o zdrojoch, ktoré máte k dispozícii a spôsoboch ako ich využívať, aby ste sa o probléme dozvedeli viac. Použite tieto údaje na analýzu svojej súčasnej situácie, urobili niečo s problémom, ktorý riešite alebo vec prehodnotili.

Video/audio páska a reflexná analýza: nahrávajte svoju prácu (terapiu, vyučovanie, koučovanie...) na video alebo audio pásku. Pozrite si alebo vypočujte si pásku za účelom analýzy svojej práce a reakcií klientov (študentov...) Video alebo audio páska sa dá využiť ako nástroj na reflexný dialóg medzi študentom a vami. Možno ju kombinovať so zápisom v denníku.

Písomné sebahodnotenie: Toto je štruktúrovaná analýza seba. Štruktúrovanie je opreté o formálnu sadu reflexívnych otázok.



Využite „proces riešenia problémov“: Tento proces o šiestich krokoch možno využiť na každú problémovú situáciu, či už v pracovni alebo mimo nej. Je to myslené ako nástroj na spoločné alebo individuálne riešenie problému a reflexné myslenie, ako aj návrh činnosti. 1. Identifikujte problém 2. Vytvorte možné riešenia 3. Vyhodnoťte riešenia 4. Vypracujte akčný plán 5. Realizujte plán 6. Vyhodnoťte výsledky

Využite vybrané koučovacie modely: Poskytuje to možnosť rozprávať sa vaším konaním a učením sa a mal by to byť plynulý tok konverzácie, ktorá obsahuje zdieľanie myšlienok, dávanie a dostávanie konštruktívnej spätnej väzby a otázok, ktoré podnecujú myslenie. Tento proces môže byť priebežný a neformálny, alebo plánovaný a štruktúrovaný. Môže a nemusí to obsahovať pozorovanie.

Vypracovanie odborného portfólia: ide o proces reflexie pomocou tvorby a výberu dokumentov, ktoré sa majú zaradiť do portfólia vlastného konania. Takáto tvorba si vyžaduje značné množstvo reflexného myslenia o sebe ako profesionálovi a o svojom raste v súvislosti s výkonovými štandardmi. Tvorba dokumentov, ktoré obohacujú našu prax na základe jej reflexie a následné zaradenie týchto dokumentov do portfólia toho, čo nám v praxi pomáha môže obohatiť a rozvíjať naše profesionálne konanie.

Individuálna reflexia

Poskytuje jednotlivcom čas a priestor na reflexiu - bez vyrušovania ostatnými. Byť sám však ešte nezaručí vysokú kvalitu reflexie: keď sme sami, naša pozornosť sa môže túlať alebo sa zasekneme, keďže opakujeme rovnaké vzorce myslenia alebo tie isté slepé uličky. Ak však nájdete správne usporiadanie alebo techniku individuálnej reflexie, môžete sa pozrieť na skúsenosť iným uhlom pohľadu alebo to môže viesť k „aha“ momentom. Tu je niekoľko možností ako „revidovať“ obmedzenia jedného:

- Neštruktúrované reflexné písanie: využite blogy, denníky, zápisníky.
- Štruktúrované reflexné písanie: reagujte na dotazník alebo na štandardnú schému otázok alebo nadpisov v konkrétnom poradí.
- Grafické reflexné techniky: využite diagramy, tabuľky, grafy, mapy, vzorce, kresby, koláže alebo fotografie na zachytenie reflexii.
- Hľadanie symbolov: hľadanie symbolických objektov, ktoré odpovedajú na reflexné otázky.
- Sóló: čas osamote bez vyrušovania a priestor na rozmýšľanie alebo čítanie poznámok spätnej väzby alebo výzvy samotnej - žiť osamote a blízko prírode a mať čas na reflexiu.
- Riadená reflexia: počúvanie vlastného vnútorného monológu, ktorý obsahuje pauzy na premýšľanie a vnútorné reakcie.

Príkladom individuálnej reflexie je písanie si denníka. Každý jednotlivec si bude viesť reflexný denník iným spôsobom. Existujú však všeobecné body, ktoré učiacich sa posilnia. Záznam, ktorý je užitočný pre

vás by mal byť pomôckou pamäti, pričom by malo ísť o úprimné písanie, ktorému nechýba radosť z písania (nepíšte si veci nasilu). Zápis možno využiť pri opise dôležitých udalostí z praxe, pričom tieto kľúčové udalosti vo svojej praxi vám umožňujú všimnúť si a sústrediť sa na hodnotenie opakujúcich sa tém. Následne je možné kriticky reflektovať to, čo sa mohlo stať rutinou, ako aj rozpracovávať a oceniť vykonané kroky, či pokrok. Ako začať? Predovšetkým je užitočné vyhradiť si čas na písanie a dopriať si čas na to, aby ste si preosiali myšlienky. Nie je nutné robiť si starosti kvôli štýlu alebo spôsobu písania, cieľom je totiž facilitovať reflexiu praxe a nie urobiť domácu úlohu. Pri písaní skúste nájsť dôkazy podporujúce vaše myšlienky: čo dokazuje to, čo som práve napísal? Položte si napríklad tieto otázky:

- Ako chápem svoju rolu? (napríklad ako odborník v oblasti duševného zdravia, alebo manažér, alebo...) Aké ciele a zámery z toho vyplývajú?
- Prečo som sa stal tým, kým som (napríklad manažérom, respektíve odborníkom v oblasti duševného zdravia)?
- V aké hodnoty verím a ako demonštrujem to, že pracujem v súlade so svojimi hodnotami a etickým kódexom?

Ak si zapisujete do denníka konkrétnu kritickú udalosť, skúsenosť zo vzdelávania, alebo myslíte na proces, ktorý sa odohral, môžete viesť vnútorný rozhovor a zamyslieť sa napríklad nad otázkami:

- Čo som tým chcel dosiahnuť?
- Čo presne som urobil? Ako by som to presne opísal?
- Prečo som sa rozhodol urobiť práve tento krok?
- Aké teórie/modely/výskumy ovplyvňujú moju prax?
- Čo som sa snažil dosiahnuť?
- Čo budem robiť teraz?
- Aké som mal dôvody na to, čo som urobil?
- Aký úspech to malo?
- Aké kritériá používam pri posudzovaní úspechu?
- Aké boli iné alternatívy?
- Mohol som si poradiť s touto situáciou lepšie?
- Čo by som mohol urobiť na budúce ináč?
- Aké sú pocity v celom tomto zážitku?
- Aké poznatky/hodnoty/zručnosti sa demonštrovali?
- Aké pocity má z toho klient, kolega, iní?
- Ako viem, že klient sa tak cítil?
- Aký zmysel mi to dáva vo svetle minulých skúseností?
- Zmenilo to spôsob, ako budem pracovať v budúcnosti?
- Aký celkový pocit mám z celej tejto skúsenosti?

Reflexné denníky sú súkromným záznamom zážitkov a preto je dôležité zaznamenávať si aj myšlienky, pocity a názory, nielen faktické udalosti dňa. Len osobné pocity z udalosti môžu poslúžiť ako základ učenia a ďalšieho zlepšovania sa. Nemusíte si ich iba písať, dajú sa kresliť, či viesť vo forme poézie, môžete byť



kreatívni. Reflexné denníky majú slúžiť na záznam pozitívnych skúseností a výkonov, ako aj nie pozitívnych. Podstatný je vyvážený pohľad na to, čo sa stalo. Reflexné denníky nie sú dôležité len počas vzdelávacej aktivity, či výcviku, dá sa využiť aj ako denný záznam, ku ktorému sa dá kedykoľvek vrátiť a inšpirovať sa ním.

Práca vo dvojici: roly v páre

Rozprávanie sa s druhým človekom môže byť dynamickejšie a produktívnejšie než ostať sám so svojimi myšlienkami. Niekedy je ten druhý len poslucháč, ale existuje mnoho užitočných rol, ktoré môže druhý človek zaujať - ako napríklad ozvučná doska, sumarizátor, kamoš, kouč, alebo dokonca diablov advokát. Nie je však záruka, že ten druhý bude dobrým pomocníkom v procese reflexie. Ten druhý môže byť príliš vtieravý alebo náročný, alebo zabľúdi do oblastí, ktoré ,nejdú', alebo dáva necitlivé rady. Vždy tu je riziko, že ten druhý (dokonca aj skúsený facilitátor) proces reflexie skazi, deformuje alebo naruší. Riziko stretnutia s ,nenápomocným' poslucháčom možno poistiť vytvorením podmienok aby ,hovoriaci' mohol ľahko zmeniť pravidlá alebo sa odpútať od procesu, ak zistí, že nefunguje dobre.

Tu je niekoľko užitočných rol, ktoré môže ,ten druhý človek' hrať, keď sa robí reflexia vo dvojici:

- Poslucháč: len počúva - dáva ,reflektujúcemu' možnosť hovoriť nahlas
- Ozvučná doska: počúva a reaguje na otázky, ktoré reflektujúci kladie
- Sumarizátor: opakuje dôležité výrazy, sumarizuje, žiada objasnenie
- Kamoš: všíma si, empatizuje, podporuje a možno aj radí
- Kouč: súhlasí, namieta, poskytuje spätnú väzbu a kladie otázky, ktoré napomáhajú reflexii
- Interviewujúci (so scenárom): kladie otázky alebo postupuje podľa určitej schémy
- Diet'a: stále sa pýta ,prečo?'. Reflektujúci môže zastaviť proces v ktoromkoľvek bode
- Diablov advokát: overuje a spochybňuje to, čo reflektujúci hovorí. To si vyžaduje starostlivé formovanie výrokov, ktoré zabezpečia, aby výzvy boli poskytované a vnímané ako nápomocný proces.

Práca vo dvojici: rozhovor pri chôdzi

Reflexia vo dvojici sa obzvlášť darí v rozhovore pri chôdzi - obzvlášť ak na to máte dobré prostredie. ,Rozhovor pri chôdzi' možno skombinovať s ktoroukoľvek z vyššie uvedených rol. Klasický problém v rozhovore vo dvojici je to, že jeden človek dominuje a čas nie je dobre rozdelený. Riešením môže byť rozdeliť si celkový čas na dve polovičky a dohodnúť si jasný ,bod výmeny rol' v polovici (pozri ,Von a späť'). Iným riešením môže byť stanovené poradie, pri ktorom sa výmena deje často (pozri ,Rozhovorové karty'). Tieto a iné variácie ,rozhovoru pri chôdzi' sú opísané nižšie:

- Von a späť: ,Von a späť' pomáha zabezpečiť, aby bol čas rozdelený rovnako medzi oboch. Dvojice vyjdú v dohodnutom čase von, vymenia si roly

a vrátia sa späť v nových rolách. V ideálnom prípade ide každý pár von v inom čase, aby sa nerušili.

- Rozhovorové karty: Každá karta obsahuje reflexnú otázku. Každý človek sa strieda v kladení otázok počas chôdze. Jedna otázka na jednej karte pomáha ľuďom sústrediť sa na jednu otázku naraz. Pre niektoré dvojice stačí jediná dobrá otázka, ale iné dvojice môžu potrebovať množstvo otázok, aby reflexný rozhovor plynul. Lepšie je mať veľa otázok než málo.
- Hľadanie symbolov: Dvojice spolu pracujú na zbere symbolických objektov, ktoré sú odpoveďou na reflexné otázky.
- Prehľad aktívneho reflexného cyklu: Ako dvojice prechádzajú jednotlivými štádiami cyklu, zameriavajú sa na reflexný rozhovor v tom štádiu, v ktorom sa nachádzajú. V praxi trvá každé štádium dve, tri minúty, takže buď potrebujete obrovský cyklus alebo sa ľudia jednoducho zastavia a rozprávajú dovtedy, kým nie sú pripravení prejsť do ďalšieho štádia.

Reflexia vo dvojici: zmena partnerov

Ďalším štýlom reflexie vo dvojici je séria krátkych stretnutí s rozličnými partnermi. Rýchlosť tohto procesu zabezpečí, že ľudia sa nezaseknú v partnerstve, ktoré nefunguje. Nemusí to byť veľmi hlboká reflexia, ak je stretnutie krátke, ale rýchly sled reflexných rozhovorov vo dvojiciach môže rýchlo priniesť veľa reflexie z rôznych uhlov pohľadu a v krátkom čase. To, čo si vyberiete z uvedených metód, závisí čiastočne aj od toho, nakoľko je pre vás dôležité, aby sa každý stretol s každým.

- Vrúbkovanie (spätná väzba vo dvojici): Nájdite si partnera, povedzte si po jednom pozitívnom výroku o príspevku toho druhého (napríklad do tímového cvičenia, ktoré prebehlo), nájdite si nového partnera a zopakujte to, atď.
- Krátke stretnutia (otázky a partneri sa neustále menia): Každý človek začne s jedinečnou otázkou na kartičke a nájde si partnera. Každý človek zodpovie partnerovu otázku. Vymenia si kartičky a každý si nájde nového partnera.
- Prieskumy (malé skupinky sa špecializujú na jednu otázku): Podskupiny preskávajú celú skupinu v krátkych rozhovoroch vo dvojiciach na témy, na ktoré sa špecializujú. Podskupiny sa opäť stretnú, aby pospájali odpovede a podajú hlásenie o tom, čo zistili celej skupine.
- Čaj u šialeného klobučníka (Alica v krajine zázrakov, spomínate si?): Dva rady sa postaví oproti sebe. Ľudia sa rozprávajú s človekom stojacim oproti. Na daný signál každý urobí krok doľava a začne sa rozprávať s novým partnerom. Facilitátor pri každom premiestnení oznámi novú otázku. Ak je skupina príliš veľká, aby sa uskutočnil celý cyklus, rozdeľte ju na vhodný počet menších skupiniek.
- Sústredné kruhy: Toto je zhruba ten istý nápad ako čaj u šialeného klobučníka, ale dá sa to ľahšie usporiadať. Táto štruktúra neumožňuje účastní-



kom porozprávať sa s ľuďmi vo svojom kruhu, ale dáva možnosť účinne sa stretnúť a učiť s každým účastníkom v druhej skupine.

Nie všetky dvojice fungujú dobre - jeden človek môže dominovať, dôvera môže byť nízka, dvojice môžu sklznúť do ľahkej konverzácie, alebo sa len vystriedajú, prípadne sa odhlásia z dvojice s niekým. Skupinoví facilitátori sa vyhnu rizikám nefungujúcej práce vo dvojiciach tým, že sami dohliadnu na dvojice.

Reflexia v celej skupine tomu môže napomôcť, ale aj táto má svoje riziká a nevýhody (ako napríklad málo priestoru, menej osobná pozornosť a menej času pre každého jednotlivca). Výzvou tu je nájsť vhodný mix (a sekvenciu) rozličnej veľkosti skupín (vrátane času na samotnú reflexiu), aby boli tieto rozličné 'sociálne settingy' reflexie vyvážené.

„Nič v živote nie je ovplyvnené len tým, že sa o tom premýšľa.“

Pár slov na záver k Vianociam

„Nedostali sme otázku, ale pozvanie.“

Hans Urs von Balthasar

Akcie a podujatia

10. januára 2014 - *Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch*. Dvojročný výcvik zameraný na komplexné uchovenie 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.

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.

30.- 31. januára 2014 - *Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi, rodinou a skupinou*. 1. modul: *Zručnosti poradenskej práce s deťmi a adolescentmi*. Pre veľký úspech opakujeme.

13.- 14. februára 2014 - *Intervenčné stratégie v kon-*

texte poradenského procesu v práci s jednotlivcom. 1. modul: *Efektívny pomáhajúci rozhovor*. Začíname nový cyklus aktualizácie kontinuálneho vzdelávania, toto je jeho prvý modul a základ všetkého ostatného.

13.- 14. marca 2014 - *Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom*. 2. modul: *Zručnosti poradenskej práce s emóciami*. Pokračujeme v cykle aktualizácie kontinuálneho vzdelávania, toto je jeho druhý modul, pre mnohých zaujímavý a možno kontroverzný.

14.- 15. apríla 2014 - *Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom*. 3. modul: *Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore*. Končíme cyklus aktualizácie kontinuálneho vzdelávania, toto je jeho tretí modul, azda najžiadanejší, pretože takýchto klientov je veľmi veľa, niekde väčšina.

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

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

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