



Z obsahu...

- *Momenty stretnutia sú momentmi zmeny* - dozviete sa v úvodnom texte
- *Psychoterapia so zameraním na pohyb a telesné prežívanie nie je nerefektované a zbytočné agovanie impulzov, ani katarzné abreagovanie, ale systematická práca s tým, čo sa nám fenomenologicky javí, čo je vývinovo podmienené a čo môžeme podporiť, aby bolo vyjadrené a zahrnuté do celkového prežívania* - viac čítajte v rozhovore s top gestalt terapeutkou Ruellou Frank
- *Naratívna supervízia Michaela Whitea pomáha reautorizovať naše profesionálne identity a vytvára tak priestor pre spokojnejší a šťastnejší život v práci* - ako sa to robí si pozrite v kazuistike
- *A ešte? Search conference ako metóda facilitácie, hravá hrová aktivita pre rodinu, ktorá prišla na stretnutie, tri odkazy na stránky, tri nové publikácie na čítanie a jedna novinka zo sveta koučovania* - toto všetko nájdete v našom aprílovom newsletteri.

„Človek má päť zmyslov. Koľko má nezmyslov, to sa nedá spočítať.“ (Satinský)

Momenty stretnutia ako kompas zmeny

O čom ideme písať?

Vo vzťahu s pacientom/klientom niekedy nastane subjektívne priblíženie sa dvoch ľudí, ktoré má zvláštnu kvalitu. Sú to chvíľky veľmi intenzívnej blízkosti, keď prichádza k akémusi splyvaniu na chvíľočku - zdôrazňujeme, že iba na chvíľočku; nie je to psychotický stav, v ktorom by človek strácal vlastnú identitu. Vedomie nášho ja sa na chvíľu oslabí, avšak za chvíľu sa vynorí posilnené zo stretnutia s druhým človekom. Poznáte to? Ako keby Ste boli v tej chvíli naozaj s Druhým. Jedná sa o významný zážitok, ktorý presahuje hranice rôznych prístupov k práci s človekom. Ide o obojstranne prežívané intenzívne momenty veľmi blízkeho kontaktu s druhým, pričom sú prítomné silné emócie. Stretnutie predstavuje udalosť, ktorú v rôznej miere intenzity prežívajú ľudia najmä v blízkych vzťahoch. Prítomnosť takýchto momentov v psychoterapii má významný pozitívny dopad na jej priebeh a výsledok. Takéto zážitky sú spojené s výnimočnými skúsenosťami pochopenia a porozumenia a dodávajú pacientom/klientom odvalu, povzbudzujú ich k ďalšiemu skúmaniu a otvoreniu sa. Aby k zážitku stretnutia mohlo prísť v terapii, tzn. medzi ľuďmi, ktorí sa do danej doby nepoznali, je dôležité nastavenie terapeuta týmto smerom a jeho ochota podieľať sa na tak intenzívnom zblížení. Stretnutie je obojstranný zážitok, ktorý vyrastá z uspokojivého vzťahu alebo spolupráce medzi klientom a terapeutom. Výskyt „momentov stretnutia“ je spontánny a nedá sa cielene navodiť. Výskytu takýchto momentov môže brániť zdôrazňovanie sociálnych pozícií, nevyriešené problémy na strane terapeuta a obrany na strane klienta aj terapeuta. Tolko na úvod. O tomto fenoméne sme už v našom newsletteri písali - najmä z pozície PCA (Rogers Carl and company), dnes sa na fenomén pozrieme z pohľadu psychoanalytikov - Bostonskej školy zmeny (Daniel Stern and company)

Bostonská škola štúdia procesu zmeny

Psychoanalytici Daniel Stern, Louis Sander, Edward Tronick a ďalší ich kolegovia vychádzajú z predpokladu, ktorý potvrdzujú výskumom, že terapeutická

zmena v implicitnej oblasti vyplýva z interakčných, intersubjektívnych procesov medzi analytikom a pacientom. Rozhodli sa študovať interakciu v terapeutickedyáde analogickým spôsobom, ako je tomu v mikroanalytických výskumoch interakcie matka - dieťa. Zameriavajú sa na každý moment interakcie. Hoci väčšina analytikov uznáva, že táto úroveň práce existuje a je relevantná, dostalo sa jej relatívne málo pozornosti v porovnaní s naratívno/deklaratívnou úrovňou terapeutickedyády. Interakčné procesy produkujú zmeny v procedurálnych znalostiach vzťahov (pacienti majú skúsenosť ako byť s niekým), pričom v analytickej situácii sa tak vytvára a pretvára 'implicitné vzťahové poznanie'. Autori tvrdia, že interakcie v terapeutickedyádi sú časť *niečoho väčšieho* než je konkrétna interpretácia, pričom práve tieto interakcie (spôsoby ako byť v kontakte) prispievajú k tomu, čo vedie k zmene. Zmena podľa bostonskej skupiny vzniká vo vzťahových procedurách pomocou toho, čo sme vyššie opísali ako 'moment stretnutia'. Moment stretnutia nastáva vtedy, keď sa intersubjektívny stav dyády zmení *vzájomným vyladením a koordináciou* konania/reči interagujúcich členov dvojice. Také vyladenie dáva spoločný smer a pomáha vytvárať povahu a kvalitu fenoménov, ktoré sa v rozhovore/stretnutí vynárajú a obom partnerom slúži ako spätná väzba, aby mohli úspešne spolupracovať. Zároveň povzbudzuje ďalšie prepracovanie a rozvíjanie tých spôsobov spoločného bytia, ktoré obom (klientovi a terapeutovi) lepšie pasujú. V interakciách, ktoré sú obohacujúce, môžeme sledovať momenty stretnutia, ktoré sú súčasťou priebežného procesu, ktorý rámčuje niečo, čo by sa dalo nazvať pojmom 'spoločný pohyb'. Tieto momenty stretnutia môžu byť žité v komunikácii, ale aj v tichu. Terapeutická zmena potom nastáva ako v tichších momentoch klinického procesu, tak aj počas konverzačných sekvencií a niekedy vôbec nesúvisí s naráciou, či správnymi interpretáciami. Ak implicitný proces existuje a je organizovaný do komplexných vzorcov, ktoré je možné skúmať.



Ako presne skúma bostonská skupina interakciu? Čo je to vlastne? *Oxfordský slovník* ju definuje ako 'akciu alebo vplyv ľudí na seba navzájom'. Výskum interakcie objasňuje množstvo detailov milisekundového mikroprocesu. Ide o detaily interakcie v konverzácii, ale aj o reč tela, výrazových prvkov tváre a gest, hlasový rytmus, tonálne elementy a prípadné načasovanie kontaktu. To všetko možno pozorovať a kódovať. U dospelých analytických pacientov sa táto metakomunikačná a metaobsahová úroveň prejavuje čiastočne prostredníctvom verbálneho média, cestou nuáns výberu slov, časovania a prozódie reči. Terapeutickým médium síce ostáva reč, interakcie, ktoré v sedeniach pozorujeme a vzorce, ktoré sa objavujú, sú však zväčša implicitné, v tom, že *veľa toho, čo vyjde najavo, nevstupuje do reflexného vedomia*. To je podobné ako v interakciách matka - dieťa.

Vzájomná koordinácia interakcií a momenty stretnutia

Ak sa dve zvieratá nachádzajú v jednom priestore, bude sa diať komplikovaný proces regulácie fyzickej vzdialenosti a pohybu k sebe a od seba. Postoje a pohyby sa budú posúvať, aby nastolili povahu angažovania sa. To je 'kinetika' interakcie. U ľudí je tento proces zväčša mentalizovaný, čo znamená, že exploračia, regulácia a nastolenie vhodných obrysov, hraníc a dočasných štruktúr interakcie sa bude diať hlavne v intersubjektívite a menej vo fyzickom priestore. Ale deje sa tak, či tak. Je to proces skúšania dostať sa bližšie alebo ďalej, či vyhnúť sa niečomu, alebo aby sa niečo stalo, alebo aby sa zvýšil či znížil stav nabudenia, alebo posunul afektívny stav vo vzťahu k druhému človeku. To možno nazývať 'mentalizovaná kinetika'. Na základe takýchto pohybov vpred a vzad dochádzame k pocitu bytia 'v synchronizácii' s druhým človekom alebo ostávame s pocitom, že ten druhý je vzdialený milión kilometrov. Vieme, kedy sa nám niekto páči alebo nepáči, kedy sa chceme páčiť alebo byť ľahostajní, kedy túžime byť bližšie alebo kedy si želáme odtiahnuť sa, kedy chceme, aby sa niečo stalo alebo aby sa niečo udržalo na určitej úrovni aktivity. Toto vyjednávanie sa deje v implicitnej oblasti interakcie, hoci v analytickej situácii by sa malo mediovať prostredníctvom verbálnej výmeny. Za explicitným obsahom verbálnej výmeny môžu byť tisíce iných správ, z ktorých mnohé nevyjdú na povrch reflexného vedomia a tento subtext vytvára implicitnú oblasť. Ako príklad uvedme pacienta, ktorý dobre pozná svoj problém 'ukazovania sa', začal sedenie tým, že povedal: 'Dnes je výnimočný deň, pretože som tu s vami a zároveň skrytý za svojimi viečkami'. Interagujúci jedinci majú intersubjektívne ciele, ako napríklad ostať spolu alebo nie, alebo nie teraz, alebo nie tu, robiť veci spoločne, alebo nie, alebo nie teraz, alebo nie tu, a tieto úmysly sa neustále premietajú do konania. V týchto činoch sa môžu vyladovať iniciatívy oboch partnerov. Úmysly oboch interagujúcich jedincov sa konštruujú moment za momentom v priebežnom procese prostredníctvom vytvárania gestaltov vlastných úmyslov a stavov, ako aj úmyslov a stavov toho druhého. Vo

vyššie uvedenom príklade je pacientova úvodná poznámka skúmovým pohybom, ktorý odhaduje, kde sa nachádza s analytikom v ten deň. Analytikova odpoveď bude ďalej vymedzovať, ako by sa mohli pohybovať smerom k dobre vyladenej interakcii. Mechanizmy spätnej väzby nás informujú, či sa približujeme k našim cieľom alebo nie a či sa vyladujeme v našich interakčných iniciatívach, aby sme sa pohybovali smerom k týmto cieľom. Taká informácia je obvykle implicitná v tom, že môže dosiahnuť vedomie, ale nemusí. Každý interagujúci súbežne koná spôsobom, ktorý odhaľuje úmysly a zasahuje do úmyslov toho druhého. Oboja sa zapájajú do intersubjektívneho hľadania najlepšej zhody medzi svojimi úmyslami a toho druhého.

Interakcia je spontánna, kreatívna a ko-konštruovaná. Nemožno ju predpovedať. Keďže sa nedá predpísať, musí byť spontánna. Keď je stereotypná alebo vymyslená, chápeme ju ako neuspokojivú, neautentickú, možno narušenú. Z takejto interakcie vznikajú aj autentické medziludské momenty stretnutia medzi pacientom a terapeutom.

Klinický príklad interakcie

Príklad je zo začiatku sedenia nahrávanej analýzy dieťaťa. 5-ročná Laura prezerá domček pre bábiky a potom sa pustí aj do prehľadávania debny s hračkami, aby v nej našla predmety, ktoré do neho umiestni. Hoci je jej matka za ňou, zdá sa, že Laura ju sleduje, hoci sa vyhýba očnému kontaktu a verbálnej výmene s analytikom, ktorý sa nachádza v pozadí po ľavici dieťaťa. Tri minúty po začiatku sedenia sa Laura po prvý krát obráti od matky na analytika a v tomto bode môže začať úvodná sekvencia. Možný komentár k tejto výmene uvádzame kurzívou.

Sekvencia I

1. P: Takto sa nikto nedostane do izby! *Ja nechcem, aby si sa priblížil ku mne. Slová sú však v rozpore s citom a prozódou, ktorá hovorí: hmm, možno niekedy. . .*
2. A: Hej, to je dobrý nápad! A čo tak dať mi niečo robiť! Chcieť mi niečo povedať. . . mohla by som robiť. . . s bábikovým. . . domom? *Analytikov okamžitý cieľ je navodiť spojenie s Laurou, skúsiť zapojiť dieťa do hry. Tento lokálny cieľ nastoliť nejaké zapojenie s dieťaťom súvisí s konečným cieľom napomôcť jej zmene.*
3. P: Ja. . . ja ešte neviem. *Odtiahne sa, ale stále si udržuje krehký kontakt.*
4. A: OK, počkám, kým niečo navrhneš. *Ústup a akceptácia Laurinej neochoty podieľať sa na iniciatíve.*
5. P: V tejto izbe budú iba posteľe! *Iniciatíva.*
6. A: Iba posteľe. *Akceptácia/ratifikácia, stále sa snaží pripojiť.*
7. P: Myslím, že to nepôjde. *V tej izbe sú len posteľe a v tejto izbe sú len posteľe. Ústupenie.*
8. A: OK. . . dve izby. . . a len posteľe. *Opäť akceptácia/ratifikácia Laurinej iniciatívy.*
9. P: Hej. No, vlastne. . . to nebude spálňa. *Toto bude spálňa. Dozadu/dopredu, opakovanie polarizácie; tento krát sa objavuje aj smerovanie.*



10. A: OK. *Ostáva s ňou.*
11. P: Tak to pasuje. *Dopredu nastoleným smerom. Teraz vidno, že tento smer reprezentuje pohyb k spolubytiu ich dvoch – 'vyladeniu'.*
12. A: A dá sa tam dostať len jedným spôsobom. *Mušíš tam skočiť . . . a skočiť na posteľ. . . takto. Prístup je prísne kontrolovaný, aby sa zachovala príjemná intersubjektívna vzdialenosť. Ale veci sa pohli od 'nikto sa tam nedostane' k 'dá sa tam dostať jedným spôsobom'.*

V tejto krátkej sekvencii sa analytik pokúša spojiť s dieťaťom. Dieťa váha, nechce sa rozohriať príliš rýchlo (l. 3) a ustúpi po každej analytikovej snahe spojiť sa s ním, analytik sa vzdáva, usudzujúc, že Laura ešte nemôže zdieľať iniciatívu. Laura prechádza vlastným procesom (iniciatíva, po ktorej nasleduje zložitý parciálny ústup po každom analytikovom pohybe), keď vlastne robia niečo spoločne. Dieťa a analytik si dojednávajú intersubjektívny priestor medzi sebou, každý si vyberá ďalší pohyb ako reakciu na to, čo robí ten druhý.

Sekvencia II (začína o 26 sekúnd neskôr)

26. P: [Mrmle si] *Veľa prikrývkov! Áno.*
27. A: OK . . . nezabudni, že čakám na rozkazy. *Môžem sa už s tebou spojiť?*
28. P: [Smeje sa] Hmm. *Vždy je ťažké nájsť prikrývky. [Prehľadáva debnu s hračkami, ale zdá sa, že nevie nájsť, čo hľadá.] Deflexia/váhanie a vyhýbanie sa priamej interakcii.*
29. A: Aké deti? *Analytik zle počul, myslel si, že Laura, povedala: 'blank kids' (pričom to bolo 'blankets') a tak si to chce objasniť a nastoliť priamu komunikáciu.*
30. P: Prikrývky!! *Viac kontaktu bez spojenia.*
31. A: Och, prikrývky. *Je to tvoja hra a aspoň sme v tom zajedno.*
32. P: Aj vankúše je ťažké nájsť. *Laura opakuje tému, že niečo nevie nájsť. Nevie nájsť, čo hľadá, adaptuje sa tak, že sa posunie k niečomu inému, ale znovu musí zmeniť kurz, keď jej snaha neprináša ovocie. Stále nie je zapojená, ale občas prejavuje náznak kontaktu.*
33. A: Áno, niektoré prikrývky a vankúše sa mohli . . . akosi . . . niečo sa s nimi mohlo . . . stať. *Analytik hľadá spôsob, ako udržať spojenie bez dodania obsahu alebo smeru. Udržiava miesto, čo sa zdá byť úspešné, nakoľko dieťa sa posúva niekam inam.*
34. P: Hej, no . . . toto je stôl . . . lenže ich potrebujeme dva. *Viem, že máš dva. Áno/prvá zmienka o 'nás'.*
35. A: Chceš, aby som sa pozrela? *Môžem sa k tebe teraz pripojiť, získať vstup do tvojej hernej tímy, že ti niečo ponúknem?*
36. P: Hej . . . našla som ho! *Áno, môžeš sa ku mne pripojiť, ponúkni mi niečo. Počkaj! Dosiahla som cieľ, nepotrebujem pomoc. Časť 'nepotrebujem' má iný, menší význam, pretože všetko napomáhalo spojeniu a po troch analytikových ponukách pomoci ako snahe pripojiť sa a dvoch odmiet-*

nutiach zo strany dieťaťa ako spôsobu, ako os-tat' mimo, Laura konečne akceptuje priblíženie k sebe.

37. A: *Dobre! Validizujem tvoj úspech/uvedomujem si tvoju začínajúcu ohotu nechať ma spojiť sa s tebou. Páči sa mi to!*

Opäť tu vidíme pohyb vpred a vzad, keď spoluvytvárajú interakciu, podmienene reagujú na seba navzájom. Vidíme, že na tejto úrovni človek nevie, čo sa stane z momentu na moment (čo keby Laura našla prikrývky? Alebo keby ju analytik dobre počul povedať 'blankets' (l. 29) a nie 'blank kids') a obaja museli improvizovať, aj keby jedna strana mala celkový pocit nejakého smerovania. Človek nevie, čo pacient povie, alebo ako analytik odpovie. Interakcia je vždy v procese vynárania sa a rozvoja, väčšinou ad-libidum. Ciele sa ďalej vyvíjajú a posúvajú, ako interakcia postupuje (napríklad posun od prikrývkov ku stolom, pričom v intersubjektívnej oblasti pomalý posun od vylúčenia analytika k menšej Laurinej ostražitosti). Keď dvaja ľudia interagujú, ich správanie sa vytvára v kontexte v danom momente a spoločne sa konštruuje, hoci na pozadí sa objavuje minulosť. Príklady z psychoanalytickej liečby dospelých pacientov možno tiež chápať z perspektívy implicitnej interakčnej úrovne. Napríklad uvažujeme, čo sa stane, keď pacient upadne do ticha. Ticho bude dovtedy, kým sa pacient aj analytik 'dohodnú' na tichu. Ale z čoho pozostáva ticho? Je to požiadavka na toho druhého, násilie, zmierenie, dýchanie, napätie, pokoj alebo hra? Líšia sa tieto dva v interpretácii ticha? Obaja si na základe svojej jedinečnej minulosti konštruujú svoj priebežný, vyvíjajúci sa dohad o tom, čo presvitá a aký je z toho pocit. Povedzme, že analytik sa po dvoch minútach rozhodne niečo povedať. Veci sa odtiaľ pohnú. Keby sa analytik rozhodol niečo povedať po pätnástich sekundách, nasledovalo by niečo iné. Môžeme povedať, že existuje veľa ciest, po ktorých sa nejde. V tomto zmysle slova je interakčný proces vždy v procese vytvárania a nedá sa predpovedať, úmysly sa posúvajú, pretože obaja sa neustále mikroskopicky prispôbujú tomu druhému. Kam interakcia zájde, budeme vedieť len vtedy, keď tam príde. Žiadni dvaja partneri nemôžu byť v interakcii stále perfektne vyladení, ani by to nebolo želateľné. Keďže interakcia nie je predpísaná, málo vyladené interakcie sú nevyhnutné. Interagujúci jedinci sa minú. odídu, vrátia sa, dajú si prestávku, ukážu, že chcú, aby to pokračovalo alebo aby sa to zmenilo. Proces interakcie obsahuje mnoho zdrojov 'hľuku' alebo neuspokojenosti, ktoré sú súčasťou komplexnosti interakcie. Spomeňte si na Laurin posun od prikrývkov k vankúšom (ll. 26-32) a analytikovo prepočutie. Nevyhnutné prešľapy, neefektívnosť alebo neuspokojenosť vytvárajú viacnásobné paralelné systémy, ktoré tvoria každú 'myseľ', ťažkosti sú obsiahnuté už v poznaní mysle toho druhého, faktom, že každý jednotlivec bude mať trochu odlišné motívy a pre neho charakteristické interpretácie. Tieto nevyhnutné interakčné minúta však otvárajú možnosť opätovnej dohody, spojenia iného druhu, zmeny



smeru. Z tejto perspektívy je neusporiadanosť tiež tvorivá. Pretože obaja partneri vytvárajú viacnásobné pokusy spojiť sa s tým druhým, objavujú sa nové možnosti interakcie.

Vyladovanie a ochota reflektovať vlastné úmysly

Nasledujúca krátká klinická kazuistika (skrátaná kvôli väčšej jasnosti) ilustruje minútie sa a opätovné napojenie tohto regulačného procesu. Pacientka Jean hovorí, že jej kolegyňa Cass je neústupčivá a tvrdohlavá, ale 'ja ju len upokojujem a snažím sa veci zahľadiť'.

A: Čo zahľádzate?

P: Že k nej cítim pohrdanie. Je to hlupaňa! Vždy príde s niečím nesprávnym.

A: Čo je nesprávne?

P: A zraňujú ma jej netaktné poznámky!

A: Čo vás zraňuje?

P: . . . cítim, že som s vami stratila spojenie. Toľko vecí vám chcem povedať. . . a vy sa stále na niečo pýtate!

A: Och?

P: Cass mi ide na nervy a teraz mi aj vy idete na nervy. Kladiem si otázku, či mi celý svet musí ísť na nervy!

A: Možno smerovanie inej osoby nie je v súlade s tým, že si sama idete na nervy. . .

P: Možno, pretože sa odrazu cítim stratená a bez energie. Mala som pocit, že vám chcem povedať všetko, čo ma rozčuluje. A odrazu som stratila niť.

V prvej časti tejto slovnej výmeny sa analytik a pacientka minuli v úmysloch, hoci nezhoda vyjde na povrch až, keď pacientka na to podráždená poukáže. Jej upozornenie na nezhodu však prinesie to, že obe strany sa zapoja do procesu hľadania lepšieho súladu. Obe sa verbálne zapoja do označenia nezahody. Treba však poznamenať, že inokedy sa môže udiť na implicitnej úrovni, s automatickým prispôbením sa, ktoré nie je vedomé. Možno si predstaviť, že do pacientkinho a analytikovho hlasu by sa mohol vkradnúť podráždený tón, nakoľko by cítili, že niečo nie je v poriadku, a to by im mohlo zabrániť tak aktívne preskúmať. V procese pohybu k väčšej dyadickej koherencii, pohybu k momentu kde sa cítíme porozumení, zapojení, k momentu stretnutia, skúmame nielen verbálnu, ale aj neverbálnu činnosť, explicitnú, aj implicitnú, pričom to, čo sledujeme je najmä intersubjektívny úmysel. Inak povedané, konanie nestačí. Činy je síce možné pozorovať, na úmysly alebo významy s nimi spojené sa však dá iba usudzovať. Avšak, úsudky ľudí zohrávajú v komunikácii kľúčovú úlohu. Úsudky totiž hovoria o úmysloch iných ľudí a predstavujú tak surový materiál, na základe ktorého sa konštruujú a organizujú vzťahové pohyby človeka, ktoré môžu/nemusia viesť k zhode a to vedie následnú interpersonálnu aktivitu. Z kazuistických zlomkov je tento vzťahový pohyb a nedorozumenia s ním spojené zrejmé. Momenty stretnutia sú tak komplexným fenoménom, ktorý je produktom a vyrastá z komplexnosti vzájomných úsudkov, náznakov vzťahových pohybov a následnej verbálnej/never-

bálnej komunikácie a interakcie v prenosovo-proti-prenosovej situácii. Rozoberanie úmyslov je hlavnou otázkou medzi dvomi interagujúcimi ľuďmi. Súvislosť medzi pozorovanou činnosťou a z nej odvodeným úmyslom je dosť voľná. Proces usudzovania a vyhodnocovania sa deje stále a to najčastejšie na implicitnej úrovni. Postupom času sa na základe pokračujúcej snahy dosiahnuť lepšie vyladenú činnosť a zhodu môžu úmysly oboch čoraz viac implicitne spoznávať a reagovať na ne špecifickejšie napasovanými korešpondujúcimi vzťahovými pohybmi. Keď sa úmysly dostávajú do lepšej zhody, môžu sa objaviť nové, predtým nepredvídané spoločné konanie, ktoré utvára zážitok momentov stretnutia. V komunikácii sa vždy implicitne oboma partnermi „meria zhoda“. Vzájomné približovanie sa „tuší“ odpoveďami na nevyslovené otázky typu: 'Sme spolu?' a/alebo 'Tu chcem, aby sme boli?' Proces explorácie a merania zhody je neustály. Či je adekvátne vyladenie v dyáde sa neustále pociťuje a overuje pomocou uvedomovania si zhody s komplementárnymi činmi ako reakciou na vlastnú iniciatívu. Toto spoznávanie však nemusí byť explicitné; nevyžaduje si uvedomovanie na vedomej úrovni. Keď sa dosiahne vyladenie, zhoda produkuje pocit oživenia alebo väčšej pohody, pretože nastáva väčšia súdržnosť dyadickeho systému ako celku. Zhoda vzťahových pohybov tak umožňuje nielen momenty stretnutia, ale aj zmeny v interakcii analytika s pacientom, podobne ako aj v interakcii rodiča s dieťaťom. Napasovanie vzťahových pohybov, objavovanie sa spontánnejších, koherentnejších a kooperujúcejších foriem interakcie povedie k zmenám v procese spoločného pohybu. Vždy, keď dôjde k zhode, hoci len drobnej, dyáda sa dostane na trochu iné miesto. Spomeňte si, že Laura a analytik sa pohli od 'Nikto sa nedostane do izby' k 'Je len jeden spôsob, ako sa tam dostať'. To už je trochu iné miesto. Spoločný intersubjektívny priestor pozornosti, ktorý vytvorili, pohol systémom ku komplexnejšej koherencii. To, čo sa vytvorilo, patrí oboj, stáva sa to súčasťou implicitného vzťahového vzájomného poznania.

A čo z toho vyplýva?

Zhoda, alebo spoločné vyladenie a konanie v novom kontexte, vytvára potenciál pre ďalšie prepracovanie nových foriem spoločnej skúsenosti. Vyladenie a interakčné zhoda mení intersubjektívne pole a následne posúva implicitné vzťahové očakávania oboch u partnerov. Po takom posune je možné prepracovanie nových iniciatív (zmeny v prežívaní aj konaní). V terapeutickom zapojení sa môžu a budú vyskytovať rozličné variácie interaktívneho toku, čo bude vytvárať možnosti pre stretnutia alebo minútie sa. Ak dôjde ku stretnutiu, komplexným momentom stretnutia, či vzájomnej zhode iniciatív, vytvorí sa väčšia celistvosť, čo znamená, že obaja v tom momente uchopili niečo podstatné o vnútornom stave, úmysle toho druhého. Tam, kde ku stretnutiu nedôjde, väčšia koherencia a celistvosť je potenciálne obmedzená, alebo žiadna. Dosiahnutie vyladenia, vzájomného porozumenia a zhody však vedie k postupným zmenám



v implicitnom vzťahovom poznaní, ktoré sa prežívajú ako 'zlepšovanie'. Podobne ako iní psychoanalytici sú aj autori bostonskej skupiny presvedčení, že všetko správanie v sebe obsahuje skrytú motiváciu, no na rozdiel od iných škôl, chápu motiváciu z úrovne intersubjektívnej regulácie v oblasti implicitného poznania. Podľa Sterna a jeho kamarátov táto intersubjektívna úroveň je dôležitým dodatkom a dopĺňa tradičné psychoanalytické pojmy ako prenos, protiprenos a nevedomie. Predpokladajú, že intersubjektívna úroveň, na ktorej sa odohrávajú emocionálne procesy a implicitné vzťahové poznanie, sa reorganizuje po celý život. Okrem toho, aj veľa informácií, ktoré zbierajú analytici a pacient o sebe navzájom a o svojom vzťahu, odvodzujeme z implicitnej oblasti. Ak to nie je reflektované, v analýze ostane veľa nepovšimnutého. Ako sa tu často spomenulo, implicitné vzťahové poznanie je úzko spojené s afektívnym 'hodnotením' toho, ako postupovať vo vzťahu s druhými ľuďmi. Preto teda organizuje ohnisko pozornosti, a riadi proces usudzovania i činnosť. Jej

prostredníctvom sa unáša minulosť, reguluje zapojenie a vytvára význam. Z tohto dôvodu sa oplatí sledovať, ba až „stopovať“ vzájomné interakcie. Zhrnuté: terapeutická zmena podľa bostonskej školy nastáva v momentoch stretnutia, ktoré môžu byť veľmi nabité, ale aj v momentoch stretnutia, ktoré sú dôležité, no menej nabité. Vždy však ide o situácie 'tu a teraz', pričom obsahuje zmenu implicitného vzťahového poznania dyády. Zmena v implicitnom vzťahovom poznaní nastáva po dosiahnutí koherentnejších a celistvejších spôsoboch bytia spolu. A napokon, koherentnejšie spôsoby bytia spolu nastávajú prostredníctvom spoznávania špecifčnosti zhody medzi iniciatívami oboch partnerov. Zdá sa teda, že magické je síce stále magické, no môžeme mu porozumieť, alebo lepšie povedané, ak hľadáme chémiu medzi ľuďmi, vieme ju spoznať, pretože ju v istom zmysle držíme rukách my sami.

„Ak sa ľudia dlho hádajú, dokazuje to, že im samým nie je jasné, kvôli čomu sa hádajú.“ (Voltaire)

Rozhovor s Ruellou Frankovou

„Vlastným hlasom“ (s Ruellou sa rozprávala Kate Wakelin)

Ruella Franková, PhD. je pohybová terapeutka a geštalt psychoterapeutka. Výskumne sa zaoberá pohybom v kontexte vývinu bábätiatok a ich súvislosťou s dospelosťou už od 1975 roku. Do svojej práce Gestalt terapeutky začlenila mnoho rokov skúsenosti praxe, ktoré má ako tanečnica, cvičiteľka jogy, študentka rôznych pohybových teórií a terapií. Študovala u Laury Perlovej, spoluzakladateľky Gestalt terapie. Ruella je riaditeľkou Centra somatických štúdií, oddelenia psychoterapie na Gestalt Associates a je členkou Newyorského Inštitútu pre Gestalt terapiu. Učí po celých Spojených štátoch, v Mexiku a Európe. Je autorkou článkov a kapitol v rozličných publikáciách a napísala knihu *Body of Awareness: A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy (Telo vedomia; somatický a vývinový prístup k psychoterapii)*, ktorá je dostupná v štyroch jazykoch.

Ako si sa zapojila do Gestalt komunity?

Mala som priateľa, ktorého sestra bola Gestalt terapeutkou. Mala som čosi vyše dvadsať a neprežívala som vo svojom živote pohodu, priateľka mi povedala „chod' do skupiny k mojej sestre“, tak som niekoľko rokov chodila do jej Gestalt terapeutického skupiny. Moja terapeutka pracovala s jednou osobou v skupine, ktorá necítila pôdu pod nohami - nebola ukotvená. Terapeutka vedela, že som profesionálna tanečnica, tak povedala „Ruella, môžeš mi pomôcť?“ Tak som urobila niekoľko experimentov s tou osobou, umiestnila som jej chodidlá na zem a potlačila... zohla jej nohy v kolenách a pomaly ju tlačila na zem, aby sa mohla narovnať v kolenách a potom mi terapeutka začala posielat' všetkých svojich klientov. [Obe sa smeje.] Je to pravda! Tak sa začala moja prax v pohybovej terapii. Mala som prax bez akredi-

tácie a tak som začala študovať všetko, čo som mohla od Alexandrovej techniky až po Feldenkraisa, dycho-vú rehabilitáciu a začala som študovať u ženy menom Bonnie Brainbridge Cohenovej, ktorá ma naučila, ako sa pohybujú malé deti a potom som si jedného dňa pomyslela, že by bolo fantastické začať integrovať toto poznanie o detských pohyboch - pretože ma to tak zaujalo - do psychoterapie. Tak som začala chodiť do psychoterapeutického výcviku. Už som mala magisterský titul z pohybovej terapie, tak som si urobila štvorročný výcvik v Gestalt terapii. Potom sa išla učiť k Laure Perlovej a pokračovala som na doktorskom (PhD) štúdiu a tak ďalej. Odpovedala som na tvoju otázku?

Áno, určite. Hneď od začiatku si syntetizovala pohyb do Gestalt terapie.

Och, áno. Stala som sa Gestalt terapeutkou, pretože ako som chápala iné módy práce s telom v psychoterapii, tak ma nezaujímali. A pohyb v kontexte vývinovej teórie ma zaujal natolko, že som si myslela, že mi to prinesie omnoho jemnejší a organický spôsob práce s pohybmi na terapeutických sedeniach.

Tak si integrovala svoje vedomosti, ktoré pochádzali z toho, že si tancovala a iné špecifické pohybové terapie do Gestaltu. Takto chápeš svoju prácu?

Myslím, že o to som sa snažila spočiatku. A mala som klienta, prvého klienta, keď som bola na praxi v The Gestalt Associates, kde som trénovala; mali tam kliniku, takže sme v práci dostali klientov dosť skoro. Mój prvý klient bol veľmi tuhý a rigidný. V inom systéme by ho označili za schizoidného a ja som mu dala vývinový experiment. Nechala som ho ľahnúť si na bruho



Ruella Frank



a otáčať hlavu zo strany na stranu, pričom mal ústami iniciovať pohyb. Dáva to zmysel?

Áno, myslím, že áno.

Ležal na bruchu a používal ústa, aby otáčal hlavou a ja som sa ho spýtala: „Čo si uvedomujete?“ a on odpovedal: „Nič“ a ja som povedala: „Nič si neuvedomujete?“ a on povedal: „Nie, urobil som to kvôli vám“. A ja som si vtedy pomyslela, že musím, predtým ako začnem používať pohybové ponuky, naozaj pochopiť, čo v psychoterapii robím. A naozaj, čím viac chápem teóriu Gestalt terapie, tým viac ju dokážem integrovať do svojej práce. Snažila som sa to urobiť hladko, takže to nebol Gestalt a ... niečo iné, ale bolo to dobre integrované - rozšírenie Gestaltu zo somatického a vývinového hľadiska. A snažila som sa byť naozaj opatrná - byť natoľko hladká, ako sa len dalo, aby experiment vyplýval z tém kde sa pohybujeme a nebol iba prilepený na sedenie.

Ako si rozprávala, predstavovala som si, že pracuješ ako väčšina Gestalt terapeutov, ale keď navrhneš experiment, je to takmer určite telesné: ako ľahnúť si na zem a robiť niečo alebo si sadnúť na loptu a robiť niečo.

To absolútne záleží od klienta. Sú klienti, ktorým aj postaviť sa navodzuje taký pocit hanby, že to nedokážu urobiť. Bud' je to príliš skoro v terapii, nemáme dostatok podpory vo vzťahu alebo to s ním nikdy nemôžem robiť. Som Gestalt terapeutka, mám predstavu o experimente založenom na človeku, s ktorým pracujem, inak je to experiment založený na idej experimentu a nevychádza zo vzťahového poľa.

To sa mi zdá ako dôležité rozlíšenie.

To je veľmi dôležité rozlíšenie. A nie každá moja intervencia sa zakladá na „mohli by ste urobiť toto“ alebo „mohli by ste urobiť tamto“; v pozadí je pre mňa vždy alebo takmer vždy vedomie raných pohybových vzorcov. Teda vždy pozorujem klienta z tohto uhla pohľadu, ale nie vždy robím experiment z toho, čo pozorujem, čo pozýva klienta k pohybu. Často robievam iba verbálnu intervenciu ako napríklad: „Aké to bolo pre vašu matku, keď vás držala za ruku? Pamätáte si ako vás držala za ruku?“ To pomáha organizovať priebežný naratív na sedení a intervencia vyplýva z toho, čo v danom momente vidím alebo cítim. Je to zrozumiteľné?

Rozumiem.

Tak, povedzme, že prvý klient, ktorého som mala, ktorý sa sotva mohol vôbec hýbať, dala som mu experiment, pretože nemohol otáčať hlavou bez toho, aby neotáčal celým telom, plecami a trupom, taký bol tuhý. Mal v sebe taký strach a hanbu. Radšej, akoby som ho požiadala, aby „niečo urobil“, som ho zapojila do hľadania, kým vlastne je - „aké knihy čítate? Čo robievate v noci?“ Zúfalo sa potreboval zaangažovať, aby sa vo vzťahu cítil trochu bezpečnejšie, vypočutý a poznaný. Takže moja prvá intervencia „mohli by ste otočiť hlavou?“ - samozrejme, urobil to kvôli mne, pretože on vlastne nevedel, čo chce. Teda pri expe-

rimentoch s pohybom musíš byť vždy opatrná, aby si to nerobila na základe nejakej abstraktnej idey, ale skôr vychádzala z človeka, ktorého vidíš pred sebou.

A to otvára možnosť, že v terapii s tebou to môže stále vyzerat' ako konvenčná situácia, niekto sedí v kresle oproti teba, možno aj celé sedenie.

Áno, ak berieme Gestalt konvenčne. Ale áno, môže. Môže to vyzerat' celkom ako psychoanalytické sedenie. Vo svojej knihe som sa rozhodla experimentovať, čo by najlepšie ilustrovalo konkrétnu prácu. Myslím, že ďalšia kniha bude obsahovať to, ako integrovať somatické a vývinové chápanie bez toho, aby sa klient niekedy pohyboval.

Správne, lebo znovu som čítala tvoju knihu, akurát včera večer a trochu dnes ráno a niečo mi napadlo, nie som si celkom istá ako to vyjadriť, tak budem musieť skúsiť: bol niekto u teba v terapii pôvabný?

Nie nevyhnutne, pretože mne nejde o to, aby boli pôvabní v živote. Mne ide o to, aby poznali svoje hlavné vzorce pohybu a dobre sa zoznámili s repertoárom pohybov, ktoré používajú všeobecne a konkrétne v strese. Ten repertoár pohybov bude aj repertoár afektívnych skúseností, pretože pohyb a pocit, ba dokonca ani vnem nie sú oddelené. Tak od nich chcem, aby rozumeli svojmu hlavnému repertoáru, ktorý stále dokola používajú a kedy ho používajú. Potom vidia o sebe niečo viac a chcem tiež, aby mali rozšírený repertoár, do ktorého patrí viac možností pohybov a pocitov - viac možností kreatívne sa prispôbiť. Tak budú mať rozšírený repertoár, to je pravda, ale budú ladnejší? O to v práci nejde.

Lebo často si spomínala pôvab.

Pravdepodobne som často spomínala pôvabnú a plynulú figúru, lebo to je estetické kritérium, ktoré v Gestalte používame. Ak vieš, moment je plynulý, ak je ladný, čo nemusí nevyhnutne znamenať, že sa človek pohybuje, kráča ako tanečník, znamená to, že v momente kontaktovania sa má človek k dispozícii viac dostupnej podpory - najzákladnejšia podpora sú koordinované pohyby. Ak niekto kráča plynulejšie, to je Alexandrova technika, to je joga, to je Feldenkrais. Možno môžem oceniť tvoj zmätok. Neexistuje správny spôsob chôdze alebo bytia; to je pôvab, ktorý mám na mysli.

Áno, mala som v tom zmätok, pretože si myslím, že niekde vzadu v hlave som mala model „zdravého pohybu“.

Nuž, ja si myslím, že uvedomovať si, ako sa pohybujeme, to je pohyb zdravia.

Zmieňujú sa ľudia o tom často?

To je vždy problém, pretože ľudia chcú byť dokonalí, najmä účastníci výcvikov - pri tejto práci majú predstavu, že napraviajú to, čo človek robí, nie že objasňujú, čo robí. To je rozdiel medzi hýbaním sa klienta, ktorý dostane za úlohu pohyb, alebo to, čo je „lepší pohybom“ a skúmaním pohybu, ktorý klient robí a pozorovaním toho, čo sa deje. Preto niekedy klien-



tom pomáhame nohami tlačit' zem pod sebou a načahovať sa, pretože ich to podporí v načahovaní sa, čo im možno osvetlí existenciálnu príčinu toho, prečo sa nepodporovali, aby sa pohyb/skúsenosť vynorili. Možno sa klient príliš obáva toho, čo sa stane, keď sa načiahne, pretože sa obáva, že nikoho nestretne - to, čo je, sa vynorí vtedy, keď získame viac podpory na dokončenie pohybu, aby sa uzavrel tvar. Vtedy klient uvidí strach, ktorý sprevádza jeho utlmujúci vzorec - čo spôsobilo, že spočiatku nedokončil pohyb. Ten zážitok sa tak ťažko vysvetľuje!

Keď si hovorila, mala som telesný pocit, ktorý sa líšil od pocitu snahy o dokonalosť, pocit otvorenosti, otvorenosti voči zážitku.

No, to je pekne povedané. Buď sa pohybujeme ku alebo preč od toho druhého a keď človek zistí, že má dosť podpory na pohyb vpred, tak uvidíš, že sa posúva vpred. Čo bola vždy funkcia pohybovania sa. Je to dostatočne jasné?

Je to naozaj jasné. Mám ťa v hlave odkedy sme sa rozprávali v Manchestri, maličkosti mi vyskakujú. Jeden obrázok mi ostal, že aj tvoja matka, a ak sa nemýlim, aj tvoj nevlastný otec sú invalidi.

Nie, nie môj nevlastný otec, to môj skutočný otec. Obaja moji rodičia boli už predtým ženatý / vydatá za niekoho iného, takže mám nevlastných bratov a sestry, ale rodičia sa zosobášili a narodil sa môj brat a ja. Moja matka mala sklerózu multiplex, veľmi pomalú SM, takmer po celý život. Prvá otcova manželka, ktorá zomrela, mala alaterálnu sklerózu a moja sestra - moja nevlastná sestra, jej dcéra - má tiež alaterálnu sklerózu. V mojej rodine bolo veľa chorôb. Prvý manžel mojej matky mal dlhý čas tuberkulózu, pravdepodobne nesprávne diagnostikovanú, lebo keď ho po rokoch prepustili z nemocnice zomrel na leukémiu. Teda v mojej rodine bolo veľa chorôb, ale ty hovoríš o SM mojej matky, čo úplne ovplyvnilo môj život. Myslím, že som ti povedala alebo som to povedala na konferencii, keď idem po ulici, vždy si cítim nohy. Veľmi si uvedomujem kinetické vnemy; bolo pre mňa prekvapením, že ostatní ľudia si necítia nohy, keď idú po ulici.

Aha a tak si sa začala zaujímať o pohyb. Bolo to preto, že si si uvedomovala radosť z telesného bytia, z tela, ktoré sa ľahko pohybuje?

Nuž, čiastočne, myslím, že moja najlepšia inteligencia je moja kinetická inteligencia. Tak som prišla na svet s tým a rozvinula ju, ale áno, absolútne nikdy som nebrala svoje nohy ako samozrejmosť, že môžem chodiť a pohybovať sa, nikdy. A moja matka, predtým než ochorela rada tancovala a vyhrala mnoho cien na plesoch, aj môj otec, takže svoje nohy alebo svoju schopnosť hýbať sa som nikdy nebrala ako samozrejmosť. Nad tým si rozmýšľala, to bol ten obrázok o mne?

Mala som obraz dvoch ľudí na invalidnom vozíku a teba, ako tancuješ.

Môj ocko nebol na invalidnom vozíku. Vlastne som sa

stala tanečnou partnerkou môjho ocka, vtedy sme mali najviac kontaktných momentov, keď sme tancovali.

Ďalšia vec, čo mi ostala, jedna z ďalších vecí z tvojej prezentácie na konferencii, že si povedala, že si mala revue v nočnom klube, je to tak? [Smiech] A naozaj som chcela vedieť, čo si robila v nočnom klube?

Bola som *adagio* tanečníčka, bola to reminiscencia na štyridsiate roky, tak sme tancovali spolu s partnerom, prvé číslo bolo argentínske tango a potom ja robila jedno číslo, čosi africké, nepasovalo to celé dokopy ako jeden hladký gestalt. A potom tretie číslo bolo klasické akrobatické číslo, keď som balansovala na jeho chodidlách a on robil stojku na mojich nohách. To všetko som robila tri roky po operácii chrbtice, čo bolo celkom udivujúce.

Mala si bolesti?

Občas, ale zvládla som to. Niekoľko rokov som nemohla tancovať. To sa nazývalo bravúra bez nutnosti podpory, doslova! Hovorí to veľa o mne. Jednoducho som odmietla vzdať sa tančovania po tejto operácii; operovali mi chrbticu, aby som mohla znovu tancovať. Nikto mi nepovedal, aký bláznivý je to nápad. Mala som dvadsaťdva rokov, keď ma operovali, narodila som sa bez jednej kostičky v chrbtici a neuvedomovala som si to, kým som na škole nezačala tancovať profesionálne a rozhodla som sa pre operáciu, čo by oni nikdy nevedeli. Takže som celý život cvičila jogu, aby som zvládla tento problém a preto som so sebou súcitnejšia, ale nemôžem hrať tenis.

A máš stále bolesti?

Nie, tolko rokov som cvičila jogu, skutočne úžasnú ljengarovu jogu. Je mi tak dobre, je to úžasné, ako keby nemala žiadne problémy s chrbticou.

V Manchestri si hovorila o svojej práci s matkami a deťmi a ukázala si video matky a dieťaťa a povedala si, že im v rámci práce s nimi dáš videokameru, aby sa nahrávali.

Nedávam im videokameru; navrhmem im, aby použili svoju vlastnú. V prípade, že si niekto prečíta článok a myslí si, že by to mal skúsiť. Ale to je ťažké požičať klientovi videokameru, možno by ju nedostal naspäť.

Teda používajú vlastnú kameru a nahrávajú sa a ty si to s nimi pozrieš, keď prídu?

Pošlú mi nahrávku a ja ju analyzujem sama. Prejdem si neverbálnu komunikáciu, potom prídu na terapiu a pozeráme si to spolu.

Na čo chceš, aby sa dívali alebo čo vyťahuješ, keď sa pozerajú na video?

Pýtam sa ich na momenty, ktoré podľa nich išli hladko. Na ktoré momenty sa radi pozerajú a potom sa pozrieme, čo sa dialo medzi matkou a dieťaťom, že to išlo hladko, že to išlo naozaj dobre. Predovšetkým to, že sa na seba pozeráš na videu, môže byť radosť alebo ťažké; môže to priniesť veľa hanby.



Áno, myslela som na to.

Tak chceme začať s tým, čo išlo dobre. Ale iná vec je, že pri pozeraní videa sa môžeš tešiť z týchto momentov. Matka a otec sa naozaj tešia z tých momentov, čo idú hladko. Ďalšia vec, ktorú poviem, alebo obyčajne povedia oni, pripomenú to, čo bolo problematické. „OK, tak sa pozrime na to, čo sa deje; pozrime sa na to, čo vy dvaja robíte, že je to ťažký moment.“ Potom zastavíme nahrávku a pozrieme sa, čo sa deje v neverbálnej komunikácii, čo to sťažuje, čo robí dieťaťko, čo robia spolu. Pozerám na moment nezhody, kde sú buď príliš konfluentní s dieťaťom, sú vyladení príliš ochraňujúco, sú v prílišnej zhode, takže tam nie je dost' podráždenia diferenciácie, aby nastal reálny kontakt, alebo sú takí odlišní, ich štýl pohybu je taký odlišný, že sa nemôžu stretnúť. A ak sa naozaj zaseknutí a je to opakujúci sa vzorec, pracujem s anamnézou rodičov, nie dieťaťa a opýtam sa: „Čo ste cítili v tomto momente? Čo si pamätáte?“ môžeme to využiť podobne ako sen. Potom vyjdú najavo ich pocity a anamnéza, lebo ja si myslím, že niet lepšieho momentu na prácu s tvou ranou anamnézou, ako keď rodič vychováva svoje novorodené dieťa v prvom roku jeho života. To by si mohla vedieť.

Poznám to z priamej skúsenosti, áno.

To je najvhodnejší čas na anamnézu a pre rodiča to často býva bolestivé, keď sa nachádza v týchto krátkych rušivých momentoch, čo sa opakujú. Takže hľadám opakujúci sa pohybový vzorec, ktorý je indikátorom toho, čo by Lynne Jacobsová nazvala „pretrvávajúca vzťahová téma“, a ja na to rada myslím ako na vtelenú vzťahovú tému, ktorá sa objaví v tomto opakujúcom sa pohybe, ktorý zbadáme, aj keď sa dívame na nahrávku päť minút. To povedie takmer okamžite k biografii. Je veľa spôsobov práce, ale jeden je, že pracujem s anamnézou tak, ako sa vynára v opakujúcom sa vzorci rodiča a pracujem aj s opakujúcim sa vynárajúcim sa vzorcom medzi nimi dvomi, medzi rodičom a dieťaťom, ktorý sa niekedy zakladá na biografickom vzorci. Možno by som navrhla aj iný spôsob matke, aby sa hrala s dieťaťom alebo ho krmila, aby sme videli, čo sa stane, keď zmeníte vzorec, čo urobí dieťa? Takže aj to je primárny spôsob práce: pracuješ s rodičovým vzorcom vo vzťahu k dieťaťu, ako ho drží, zdvíha, krmí, hrá sa s ním, čo potom vedie k zmene toho, čo sa v poli vynára. A to je dôležité: môžeš zmeniť vzorec dieťaťa tým, že zmeníš svoj vlastný. Poznám príklad ženy s dievčatkom, ktoré má tri roky, je vo vani a fakt sa vážne hnevá. Nechce ísť z vane von a je veľmi intenzívna, jej pohyby sú prudké, no matka má slabú intenzitu a príde a začne ju prstom hladkať po líci veľmi pomalým a postupným pohybom. To je zrážka, dieťa matke pohryzne prst, dieťa je nahnevané a matka neodpovedá tým, že hovorí: „Viem, aká si nahnevaná, vidím, aká si nahnevaná a musíš ísť z vane von, neviem, prečo nechceš ísť z vane, ale vidím, ako vášnivo nechceš ísť von“, čo je v súlade s hnevom dieťaťa, dieťa by sa cítilo vypočuté. Ale je to príklad nezhody v danom momente.

Zaujímá ma aj „prílišná zhoda“.

Ak sa príliš zhoduješ, povedzme, že si málo intenzívna ako matka a máš veľmi málo intenzívne dieťa a nedávaš dieťaťu dostatok stimulácie - a to sa stáva často - tak sa repertoár dieťaťa nemôže rozširovať. Hráte spolu málo nôt, skôr hráte každý zvlášť. Tak, ak je dieťa málo intenzívne a jeho pohyby sú veľmi postupné a pomalé, podobne ako aj matkine, obmedzujeme repertoár dieťaťa a naďalej obmedzujeme repertoár u matky a pamätaj, keď myslíš na pohybový vzorec, myslíš na pocity s ním spojené. Keď pracujeme s našimi klientmi, sledujeme, ako sa sami vedia utíšiť a ako interpersonálne komunikujú. Chceme teda rozšíriť ich repertoár utišovania sa a interpersonálnej komunikácie pomocou pohybu.

Keď hovoríš o zhode, je to aj o vyladení?

Áno.

Takže môžeš byť príliš vyladená aj ako matka?

Nepovedala by si príliš vyladená, tu sa zhoda a vyladenie líšia. Uviedla som príklad málo intenzívnej matky a málo intenzívneho dieťaťa, nemôžem povedať, že to je vyladenie, to je konfluencia, nepovedali by sme, že chronická konfluencia je nutne vyladenie. Môže sa to javiť, ako keby si sa vylad'ovala, ale vylad'uješ sa len na jednu notu, nevylad'uješ sa na celý potenciál dieťaťa. Pojem vyladenie má určité limity a ja ho veľmi nepoužívam.

Nedávno som mala niečo v hlave o tom, čo strácaš, keď máš perfektne vyladenú matku. Lebo sa mi vidí, že literatúra o rodičovstve niekedy vykresľuje perfektne vyladenú matku.

No, to je ten problém s vyladením, ako ho teraz definuješ. Nie som si istá, či by sa tak mal definovať, preto ja toto slovo nepoužívam. Keď sedíme s klientom, nesedíme iba s tým človekom, ktorým je v tomto momente, ale vždy cítime nasledujúci krok, kým sa stane. Kto si je vždy, kto si bola a kto budeš. Tak si myslím, že matka s dieťaťom budú mať vždy nasledujúci krok, kam pôjdu. Vyladenie znamená vedieť, kto si v tomto momente a kým budeš: vždy tieň potenciálu, ktorý sa drží v tomto momente. Pri intervencii s klientom ho to vždy môže zaviesť k nasledujúcemu kroku, lebo vidíš odtiene nasledujúceho kroku narastat' v tomto momente.

Myslím, že v hlave som mala to, čo hovorí francúzsky psychoanalytik Jacques Lacan o deťoch rastúcich v priestore, ktorý im matka ponechá. Že keď sa matka pozrie inam, pozerá sa na niekoho iného, konkrétne sa zaujíma o otca, to takmer dáva dieťaťu priestor, v ktorom sa môže rozvíjať, takmer prázdnotu.

Áno, to je naozaj pekne povedané. Matky v tejto kultúre, ktoré prídu ku mne, nechávajú veľmi málo priestoru. Nenechávajú dieťaťku dost' zenového priestoru, či prázdneho priestoru, aby sa mohla vynoriť figúra v rytme dieťaťa a nie v rytme rodiča. Svoje dieťa stimulujú nadmerne tým, že sú neustále k dispozícii a javia sa ako prítomné, aj keď vôbec nie



sú prítomné. Pretože nesledujú dieťa, namiesto toho sledujú svoju ideu toho, čo dieťa potrebuje v danom momente.

To možno vychádza z populárnej idey o tom, čo je vyladenie. Že to znamená sledovať veľmi zblízka.

Myslím, že to vychádza z populárnej idey o tom, čo je vyladenie. Tak napríklad v mojej krajine: že vzťahová väzba je tým lepšia, čím dlhšie dieťa kojíš a keď spávaš s dieťaťom v posteli. To však nie je vzťahová väzba. Vzťahová väzba je schopnosť dieťaťa kontaktovať sa a potom sa odtiahnuť: kontakt, odtiahnutie sa. Odlúčenie a splynutie. A musíš dovoliť týmto momentom, aby sa stali. To vytvára dobrú vzťahovú väzbu, nie nevyhnutne to, že tvoje dieťa spí v tvojej posteli. Videla som bábätká s najťažšou vzťahovou väzbou a kojili ich naveky a spali v jednej posteli s rodičmi.

Aké vlastné kvality, ktoré považuješ za dôležité, vnášaš do práce s matkami a deťmi?

Istý čas som učila v Paríži a niekto mi povedal, že mám schopnosť meniť úroveň svojej energie s každým človekom, s ktorým som niečo demonštrovala. A myslím, že mám široký repertoár pohybov a pocitov a myslím, že to vnášam do svojej práce. Považujem za naozaj dôležité, aby terapeut mal čo najširší repertoár. Nevravím, že terapeut musí vedieť tancovať; vravím, že musíme vedieť svojich klientov cítiť a pracovať s tým, čo cítíme. Musíme sa vedieť s nimi pohybovať, ak je to nevyhnutné a poskytnúť im vzorec, ktorý im chýba, keď je to potrebné. Podobne ako matka a dieťa, ktoré majú podobný štýl, musíš vedieť, kedy si v zhode so svojím klientom a kedy moment volá po novom vzorci v tvojom repertoári. Viem, že my terapeuti to robíme.

Myslela som na tvoju prezentáciu v Manchestri a myslela som na to, aké zahanbujúce to mohlo byť, pozerat' sa na seba na videu.

Nikdy som nepracovala s nikým, kto by sa tak hanbil, že by sa cez to nevedel prepracovať. A nikdy by som nevyzvala nikoho, aby pracoval so mnou, keby som cítila, že by sa tak intenzívne hanbil, že by to nedal. Podobne ako u našich klientov v terapii, s videom alebo bez, vzniká hanba. Pozrime sa, ako to funguje a prepracujeme sa cez to. Ale vo väčšine prípadov je práca s ľuďmi a ich videonahrávkami absolútne užitočná. Nikoho by som nevyzvala, aby robil video, keby som si myslela, že mu to ublíži alebo nepomôže. Namiesto toho by som pracovala s matkou a dieťaťom bez videa a iba na sedení. Musíš to posúdiť.

No, myslela som na nejaké kvality, ktoré vnášaš, keď som ťa videla v Manchestri, vieš byť veľmi jemná a otvorená a viem si predstaviť, že to by facilitovalo ľudí, aby proces neprežívali ako zahanbujúci.

No, to je v očiach pozorovateľa. Sú aj ľudia, ktorí si myslia, že som drsná a tvrdá. Niekedy viem byť prudká a pre niektorých ľudí to môže byť tvrdé a drsné.

Povedala si, že ľudia bývajú často prekvapení, že

si malá.

Niektorí ľudia očakávajú, že som veľká a materská, ako stará žena, čo má tolko detí, že nevie, čo má robiť. Očakávajú, že budem korpulentná.

A nie si, si veľmi krehká.

Áno, som chudá. To je ich projekcia, aká by mala byť dobrá matka, srdečná, všeobjímajúca.

Je ešte niečo, čo by si chcela, aby ľudia vedeli o tebe?

Chcem, aby vedeli, že toto je skutočná Gestalt terapia. Ja som Gestalt terapeutka, veľmi dobre ma vycvičila Laura Perls a Richard Kitzler a nerobím nič iné okrem Gestalt terapie, ale svoje vzdelanie prinášam do Gestalt terapie. Prišla som k tejto práci vďaka svojej osobnej anamnéze, svojim potrebám a svojim záujmom, tak to vzniklo. Som presvedčená, že ak ľudia naozaj sledujú svoje záujmy, čo nimi hýbe, urobia niečo výnimočné pre nás všetkých a to je skutočne užitočné pre našu rozvíjajúcu sa teóriu a prax.

Keď si začala rozprávať, fráza, ktorú som mala v hlave, bola, že si gestalt terapiu „obalila mäsom“, no a potom som sa začala sama sebe smiať, pretože v mnohých rovinách je to pravda.

V New Yorku sme sa rozprávali o estetickom kritériu, pretože takto diagnostikujeme v Gestalt terapii - podľa toho, čo vidíme a čo cítíme. Vieš, že figúra je jasná, je pôvabná a je fluidná. Ja som prišla na to, ako analyzovať štruktúru momentu. Čo to znamená, že figúra je jasná, pôvabná a fluidná? Čo vidíme v druhom človeku? Dávam ľuďom spôsob nazierania tým, že ich učím rôzne pohybové kategórie, ktoré im zostria zrak. A keď máš ostrý zrak, tak aj tvoje vnemy a pocity budú ostrejšie. Myslím, že práve toto chýbalo v tejto fenomenologickej terapii zameranej na prítomnosť. Potrebovali sme vedieť jasnejšie, čo vidíme, obaliť mäsom fluidný kontakt a ako vyzerá prerušujúci pohľad. Čo vidím, z čoho pozostáva toto prerušenie medzi mnou a mojim klientom, aby sme to mohli priniesť do popredia? Čo obaja robíme - ako dýchame, ako sa posunky robíme, aby sme vytvorili túto interakciu, ktorá buď podporuje alebo znižuje naše spojenie?

Keď si rozprávala, myslela som na to, že keď robíme s telesnou skúsenosťou, je na nej niečo, čo je priamejšie a možno rýchlejšie.

Pri experimentovaní s týmito vývinovými, somatickými pohybmi sa vynárajú veci, ktoré sa často neobjavujú v terapii. Subtilnosť vzorca je značne pozoruhodná, pozeráme sa na niečo zrejme, ale predsa nevidené. Mnoho týchto vecí je naozaj pre-verbálnych. Nepovažujem sa za na telo zameranú terapeutku, pretože všetko prežívanie je predsa v tele, Gestalt terapia je o tele, ja len prečesávam význam pohybu. Nepracujem s telom, pracujem cez pohyb veľmi účinným spôsobom. Dôvod, prečo učím, myslím, že dôvod, prečo každý učí, je lepšie uchopiť materiál. Vždy, keď učím, tak sa od študentov naučím niečo úžasné, takže cítim, že robím túto prácu, ktorá je stále ešte



v plienkach, s každým ostatným. Preto mám rada výcviky, lebo každý prichádza so svojou vlastnou odbornosťou. V poslednom výcviku mal najmladší účastník 28 a najstarší 68 rokov. Najmladší bol učiteľ jogy, najstarší učiteľ Gestalt teórie a terapie. Učili sme sa od

každého v skupine. Takže mám rada výcviky. Skutočne mi pomáhajú myslieť a myslenie je zábava.

„Nie je mierkou zdravia byť dobre prispôsobený vážne chorej spoločnosti.“ (Krišnamurti)

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

Revue psychoanalytická psychoterapie: 2014 XVI/2 zima

Psychoanalytické interview. První setkání s dospělými, dětmi a páry. Bol som v Prahe a nakúpil som. Doslova, aj obrazne. Skvelé číslo výnimočného časopisu. Vhodné pre všetkých psychodynamicky zameraných kolegov. Dozviete sa v ňom mnoho užitočných info nielen o tom ako viesť úvodné interview (čo býva povinná jazda všetkých dynamických a analytických výcvikov), ale aj ako viesť interview s párom, alebo rozhovor s dieťaťom. Samozrejmosťou sú preklady (napríklad aj od megastar súčasnej analýzy Thomasa Ogdena) a recenzie (napríklad aj na výbornú knihu o technike psychoanalytickej psychoterapie). Tým, že robím veľa iných vecí nemám čas venovať sa aj mnohému užitočnému dopodrobna, takže pre tých, ktorí hľadajú poctivé texty a hlboké myslenie - opäť opakujeme na stránkach našich news - toto je najlepší odborný časopis o psychoterapii v Československu.

Skrytá historie koučování. Leni Wildflower. Portal. 2015

Nájdete súvislosť? Dale Carnegie, Napoleon Hill, Werner Erhard, Timothy Gallway, Sigmund Freud, Carl Jung, Wilhelm Reich, Julio Ollala, Fritz Pearls, Carl Rogers, Richard Bandler, Albert Ellis, Erik Berne, Wilfred Bion, Gregory Bateson, Isabel Briggs Myers aby som spomenul iba niektorých. Iste, pochopili ste, autorka tejto knihy sa rozhodla urobiť zaváraninu, alebo lečo, alebo guláš. Trošku z tohto, trošku z tamtoho. Takže, aby ste vedeli, toto je história koučovania. Svojpomocné skupiny AA, motivační spikri prvej polovice 20 storočia, bývalí športovci, ktorých nadchla humanistická psychológia, na telo orientovaní psychoterapeuti, čelný predstaviteľ konfrontač-

nej práce v štýle bum bum geštal, mystický psychoanalytik... Inak nedivíme sa, že to koučovanie potom často vyzerá tak ako vyzerá. Autorka je/bola významná predstaviteľka ICF aj EMCC. Mimochodom, voláme sa Coachingplus, robíme dlhodobý výcvik v koučovaní a na koučovanie ako profesiu sme hrdí - považujeme ho za špecifickú formu reflexívnej práce s ľuďmi v organizáciách.

Úvod do dramaterapie. Sue Jenningsová. Jalna. 2015

Ste skôr terapeuti, ktorí sa zaujímajú o dramatické umenie a jeho využitie pri práci s pacientmi, alebo ste skôr umelci, ktorí využívajú umelecké prostriedky na to, aby nimi podporili samoliečiacie a seba-údržavné procesy u klientov? Alebo neviete kto ste a hľadáte sa. Čo napísať o tejto knihe? Sue je jednou matiek oboru dramaterapia. Zaslúžila sa a preto je zaslúžená. Knihu som prvý krát čítal, keď som si ju požičal v anglickom originály z knižnice - koncom 90tich rokov, prefotil som si ju..., no odpovede na moje otázky som nedostal. Žiadna istota. Viem, ako chápe dramaterapiu Jenningsová, neviem, čo je dramaterapia. Viem, o akých teóriách autorka rozmýšľa keď chce o niečo svoju prax oprieť, nevidím v tom však ideologickú konzistentnosť. Takže, keďže som dramaterapiu kedysi učil aj na vysokej škole, už od tých čias hľadám odpovede na otázku „čo to je“? Jeden z pohľadov, jeden z najvýznamnejších pohľadov a veľa odpovedí ponúka ikona oboru v českom preklade. Inak, kniha je tenká a sú v nej fotografie.

„Odvážnymi sme vtedy, keď sa staneme rovnocennými partnermi problému, ktorý leží pred nami.“ (Emerson)

Weby, blogy a iné odporúčané kliky

<http://www.cleanlanguage.co.uk>

Kam sa posúva NLP? Zaujímate sa o nové trendy? Napríklad aj sem. Čistý jazyk, čo to dopekla je? Vychádza to z neurolingvistického programovania a na človeka zameraného prístupu. Čistý znamená hodne fenomenologický, no to sa v biznis kruhoch nehodí a tak to marketujú ako čistý. Inak, divná kombinácia, nie? Keď si pozriete videá tohto smeru zistíte, že čávajú takmer identicky opakujú slová, ktoré klienti povedali, kladú otázky, ktoré obsahujú to, čo klienti povedali, pracujú s metaforami klienta... znie to simplexne. Znie to ako keby to robil každý. Znie to ako

keby to hovorili papagáje. A pritom to má zmysel. Ak vás nepresvedčí teória, pozrite si videá.

<http://coachingcommons.org/coaching-commons-bulletin-archive>

Je milión newsletterov o koučovaní. Jeden (nielen) o koučovaní čítate. Prečo sme z milióna vybrali práve tento? Už dávno mŕtvy? Napríklad preto, že v každom čísle je jeden odkaz na knihu z koučovacej histórie. To znamená, na knihu, ktorá je o koučovaní, no vyšla ešte v minulom storočí. Hľadajte rubriku coaching history. A zaujímavá je aj rubrika koučovacia otázka



na daný mesiac ☺. Nesmie chýbať citát na daný mesiac ☺ Toto je niečo ako staré vydanie Nového času o koučovaní. Ale klikajte, možno zaujme.

<http://jennyrogerscoaching.com/the-blog-4>

Múdra žena. Zaujali ma jej postrehy o tom aké mýty sa o koučovaní šíria, napríklad že: môžeme koučovať kohokoľvek a akúkoľvek tému, klienti budú unesení mojimi zručnosťami, technikami a kvalifikáciou,

môžeme sa uživiť iba koučovaním, nízka cena bude mojou výhodou, trh s „life koučovaním“ je veľký, z koučovania má každý profit, a podobne. Ale na jej stránke nájdete aj texty o: čiernych ovciach na pracovisku, rozdieloch medzi manažermi a odborníkmi... no proste dobré čítanie.

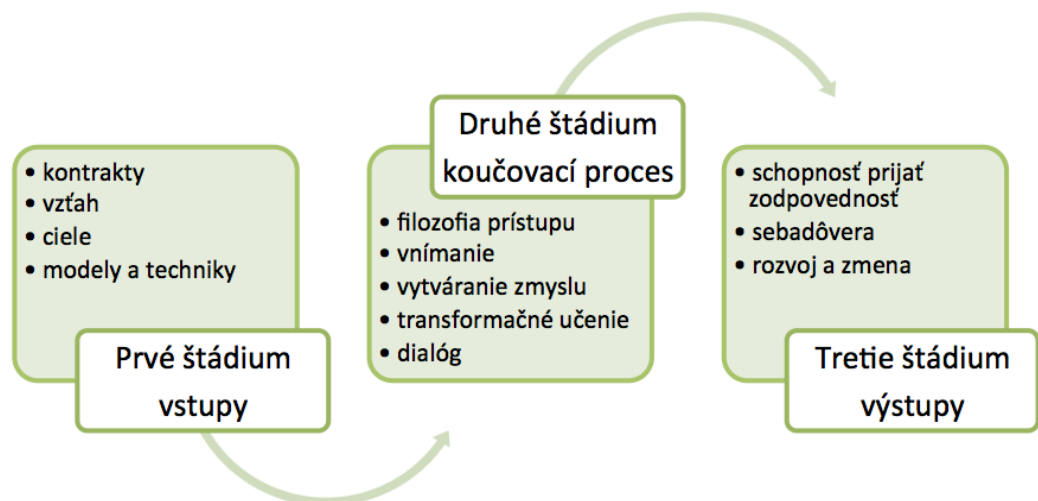
„Ťažko je možné žiadať od druhých, aby boli takí skvelí ako ja.“ (Wilde)

Čo je nové v obore?

Making Sense of Coaching.
Angelique Du Toit. 2014. SAGE

Rozhovor s Angelique Du Toit o kritickej teórii a jej aplikácii v koučovaní sme už u nás publikovali. Keďže autorka vyšla nová kniha a obsahuje napríklad tieto témy: rôzne pohľady na koučovanie, kritická teória a filozofia koučovania, reflexia spôsobov akými si vytvárame a udržujeme realitu, postštrukturalizmus, naratívita a rozprávanie v koučovaní, konštruktivistická perspektíva v koučovaní, princípy učenia

sa dospelých a transformačného učenia aplikované v koučovaní... rozhodli sme sa napísať vám o nej. Nestačí táto info na to, aby ste si knihu prečítali, alebo nebudaj kúpili? Naozaj. Potom nie ste takí fanúškovia teórie koučovania ako ja. Takže ešte vám ponúkame tento model. Je veľmi praktický a tvorí kostru pre všetky teoretické a filozofické úvahy, ktoré autorka ponúka. Má to zmysel. Ale to má aj veľa iných vecí a modelov. Utvorte si teda svoj, no nechajte sa inšpirovať.



„Najvhodnejšie sa v každej situácii zachováme iba vo svojich spomienkach.“ (Marcuse)

Pohľady z praxe, alebo skúsenosti nás a našich kolegov

SUPERVÍZIA AKO REAUTORIZUJÚCI ROZHOVOR

Úvodné poznámky k téme

V tejto rubrike sa budeme venovať supervízii z pohľadu dnes už zosnulého zakladateľa naratívnej terapie - Michaela Whitea. Text je inšpirovaný a vychádza z podkladov ktoré napísal ako kapitolu knihy *Narratives of Therapists' Lives* (Dulwich Centre Publications, 1997). Hoci je jeho kapitola nazvaná 'supervízia', tento termín tu môžeme uchopiť všeobecnejšie a opisuje vzťah medzi osobou, ktorá vyhládala konzultáciu v oblasti svojej práce (tu sa označuje ako terapeut) a osobou, ktorá konzultáciu poskytuje (tu sa

označuje ako konzultant). Termín supervízia evokuje hierarchický vzťah, v ktorom vedomosti jednej strany sa označujú ako 'super' vízia, a v ktorom je druhá strana subjektom tejto super-vízie v otázkach práce a identity terapeuta. Naše pojmy (nech už sú akékoľvek) - super-vízia, ko-vízia, inter-vízia, peer-koučovanie... vypovedajú o spôsobe bytia s kolegom, napríklad aj o privilegovanej pozícii osoby poskytujúcej konzultácie. Napríklad pojem ko-vízia môže byť problematický, nakoľko zatemňuje mocenský vzťah, ktorý sa týmto privilégiom vytvára, mocenský vzťah,



ktorý významne ovplyvňuje výsledok konzultácie. Zakrývanie mocenských vzťahov môže byť nebezpečné. Kvôli faktu mocenského vzťahu má osoba poskytujúca konzultáciu má etickú zodpovednosť voči osobe vyhľadávajúcej konzultáciu, ktorú táto osoba nemá voči osobe poskytujúcej konzultáciu - táto etická zodpovednosť nie je recipročná. Ak je mocenský vzťah zakrytý, je menej pravdepodobné, že osoba poskytujúca konzultáciu bude schopná spozorovať túto etickú zodpovednosť. V akýchkoľvek, špecificky potom v pracovných konzultáciách považujeme za užitočné moc a s ňou spojené fenomény neskrývať, pomenúvať a reflektovať ju. Zároveň sa nám dôležité odhaľovať negatívne dôsledky a problematický potenciál mocenského vzťahu, a stanovovať hranice vplyvu mocenskej dynamiky vo vzťahu. Hodnotu vidíme aj v tom, že sa konzultant/supervízor pokúša nielen reflektovať, ale aj problematizovať danú dynamiku, aby mohol učiniť kontext supervízie rovnoprávnym, než by inak bol. Týmto úvodnými poznámkami chceme akcentovať špeciálnu etickú zodpovednosť, ktorá vyplýva z uplatňovania moci.

Re-autorizujúci rozhovor

Terapeuti (pomáhajúci vo všeobecnosti) vyhľadávajú konzultáciu o svojej práci z mnohých dôvodov. Môže to byť požiadavka ich zamestnávateľa alebo vec registrácie či akreditácie. Môže to byť prejav záväzku neustále sa pracovne rozvíjať. Môže to súvisieť so všeobecnou nespokojnosťou s prácou alebo kvôli konkrétnym ťažkostiam, ktoré v práci prežívajú. Alebo je to vyprovokované novými výzvami, ktorým čelia. Nech už je prvotný popud akýkoľvek, veľa z toho, čo terapeuti do tohto kontextu prinášajú, súvisí so starosťami jedného alebo iného druhu: veci sa v ich práci nevyvíjajú tak, ako dúfali, pocity sa zasekli, čelia ťažkej dileme ohľadne hodnôt alebo praktických otázok a tak ďalej. V súvislosti s týmito a inými starosťami nie sú terapeuti zraniteľnejší voči vnútorným aj vonkajším internalizujúcim rozhovorom, než ľudia, s ktorými konzultujú. Pri týchto internalizujúcich rozhovoroch terapeuti často umiestňujú zdroj ťažkostí na rôzne miesta svojej identity a/alebo na miesta identity ľudí, s ktorými konzultujú. Podľa mojich skúseností s terapeutmi, ktorí vyhľadali supervíziu u mňa, častejšie je ten prvý prípad - to jest, terapeut častejšie umiestňuje ťažkosť na miesto svojej identity a svoj život posudzujú na kontinuu normality a abnormality - kompetencie/nekompeticie, závislosti/nezavislosti a tak ďalej. Výsledkom sú zjednodušené závery o osobnom neúspechu alebo neprimeranosti. Súvisí to s tým, že (ako hovoria mnohí postmoderní myslitelia) máme tendenciu objektivizovať seba, pričom sa tak stávame nie subjektmi, ale nástrojmi, ktoré „objektívne, účelne a účinne konajú“. Práca (a to aj práca s ľuďmi) sa následne simplifikuje, manualizuje a tým aj ochudobňuje o subjektívne rozmery. Pri zrkadlení praktík naratívnej terapie naratívny prístup ku konzultovaniu pomáha terapeutom vymaniť sa z týchto internalizujúcich rozhovorov, a z praktík self, ktoré sú spojené s týmito rozhovormi. Prostredníctvom včlenenia externalizujúcich spôsobov

rozhovoru do supervíznych konzultácií majú terapeuti možnosť vyjadriť svoje prežívanie rôznych udalostí z práce, rozprávať o významoch, ktoré sa týmto udalostiam pripisujú a explorať skutočné účinky týchto skúseností a významov pri vytváraní svojej práce a všeobecnejšie pri vytváraní svojho života. Nie sú to oni, ich self, ich identity a ktorých sa vedie dialóg - sú to skúsenosti a zážitky, ktoré môžu, no nemusia byť privlastnené. V priebehu týchto rozhovorov sa dekonštruujú obmedzujúce uzávery, ku ktorým terapeuti dospeli v oblasti svojej práce a identity. Takto potom tieto zjednodušujúce závery menej utvárajú, utvrdzujú a obmedzujú terapeutovu identitu. Dekonstrukcia týchto negatívnych „práv“ o identite poskytuje možnosti opätovného dojednávania významu mnohých udalostí v terapii, opätovné vyjednávanie, ktoré poskytuje iné čítanie udalostí a činov, ktoré sa stali. Dekonstrukcia utláčajúcich záverov tiež oslobodzuje terapeutov, aby sa mohli zapojiť do explorovania 'ďalších' udalostí terapie - udalostí, ktoré boli zanedbané, udalostí, ktoré protirečili niekedy až prostoduchým záverom, ktoré sú dôsledkom negatívnych práv fixovanej identity. Aj „najstrašnejšia“ terapeutická konzultácia by mala byť podrobená reflexii a dekonštrukcii, pretože v sebe obsahuje mnoho možných hodnotných a potenciálne pozitívnych skúseností, ktoré sa dajú použiť pri vytváraní odlišných príbehov o sebe a svojej role pomáhajúceho. Protiklady poskytujú možnosť vstúpiť do alternatívnych teritórií terapeutovej práce a života, a v týchto teritóriách sa dajú vystopovať terapeutom preferované poznatky a zručnosti - stopy, ktoré možno explorať pomocou laterálnych a longitudinálnych dimenzií života (toto je naozaj najpresnejšie pomenovanie, no použite slovník cudzích slov), poznatkov a zručností, ktoré možno bohato popísať prostredníctvom re-autorizujúcich rozhovorov. Tento bohatý popis prezentuje možnosti a návrhy na konanie terapeuta v terapeutickom kontexte a všeobecnejšie v živote, možnosti, ktoré doteraz neboli pre neho dostupné. Po slovensky pomenované - nemusíme byť obeťou našich skúseností, naše skúsenosti nám môžu slúžiť ako rámec pre také organizovanie tejto skúsenosti a jej interpretácie, ktoré nás obohacujú a dobre nám slúžia. Skúsenosti nás povzbudzujú k interpretáciám, pričom my si môžeme voliť také príbehy, ktoré potvrdzujú našu preferovanú identitu. V nasledujúcej časti textu načrtujeme možnosti reautorizačných rozhovorov v supervíznej konzultácii.

Mária

Mária je zamestnaná v zdravotnom a poradenskom centre pre ženy. Pracuje tu so ženami, ktoré boli a sú zneužívané. Stretáva sa s týmito ženami v skupinách, ako aj individuálne. Mária si vybrala prácu v tejto oblasti, pretože si je vedomá nespravodlivosti, ktorá sa deje v tomto kontexte rodových mocenských vzťahov, pretože si uvedomuje účinky tejto nespravodlivosti na život žien a detí a pretože má dlhodobý osobný záväzok byť aktívna pri riešení tejto nespravodlivosti. Hoci si uvedomuje fakt, že ju v tejto práci so ženami, ktoré sú vystavované násiliu, ktorý väčši-



nou páchajú muži, občas čaká distres, Mária si robila starosti kvôli faktu, že v poslednej dobe bývala zraniteľnejšia, cítila zúfalstvo a strácala kontakt s niečím, čo bolo predtým pre ňu vzácné. Ďalším zdrojom obáv bolo práve to, že tieto skúsenosti zraniteľnosti a zúfalstva mala v organizácii, ktorá ju veľmi podporovala v práci a bola známa svojimi hodnotami, ktoré preferovala vo svojom živote aj Mária. A hoci realita bola taká, že finančných prostriedkov na tieto služby pre ženy v obci bolo málo, Mária bola presvedčená, že na jej problémy súvisia ešte aj s niečím iným. Kvôli tomuto vyhľadala supervíznu konzultáciu. Supervízie sa zúčastnili aj jej kolegyne, ktoré tvorili akúsi „otvorenú skupinu svedkov“ (pojem ktorý úzko súvisí s teóriou naratívnej praxe, pričom východisko pre zapájanie aj iných ľudí ako klientov do konzultácií súvisí s tým, že ich svedectvá o klieťoch/supervidovaných môžu pomôcť potvrdzovať zdroje klientov a iniciovať procesy zmeny), žien, ktoré pracujú v zdravotnom a poradenskom centre pre ženy. Máriine kolegyne boli prítomné počas trvania rozhovoru, z ktorého je nasledujúci prepis vyňatý. Supervíznu konzultáciu viedol Michael White.

Prepis rozhovoru

Tolko zážitkov bolo... čo sa ma dotkli alebo vyvolali pocit zúfalstva. Prevládajúci pocit 'Ako môžem pomôcť tejto žene, čo môžem urobiť?' Musím sa priznať, že to tak bolo v poslednej dobe viackrát. Mám pocit, že strácam kontakt s niečím, viete...

Strácate kontakt s ... ?

Strácam kontakt so svojou schopnosťou veriť, že tejto žene pomáham, že to na niečo je... veriť, že aj tie najmenšie úspechy sú dôležité. O tomto rozprávam ženám, a predsa začínam strácať samu seba. Cítim sa z toho naozaj vystresovaná. Nie je to to, čo znamená. Nepáči sa mi to. Viac, než len nepáči. Skutočne ma to stresuje. A áno, má to vplyv aj na iné oblasti môjho života. Tento distres vlastne presakuje aj do inej práce, ktorú robím. Občas, keď idem domov, tak na to myslím. Viete, mám pocit, že sa príliš zameriavam na negatívne veci, na mnoho vecí, s ktorými nedokážem nič urobiť. Urobiť niečo so širším systémom, ktorý nepodporuje ženy, ktoré zažívajú násilie. Tak, mám predstavu, kde by som chcela byť, ale cítim, že medzera medzi týmto a tým ako to je, je príliš veľká. A súčasne viem, že ženy, ktoré prišli za mnou, rozprávajú o tom, aké je naše spojenie pre ne užitočné, keď to s nimi preberám. Ale potom sa stane, že ženy za mnou prídu kvôli situáciám, ktoré sú také komplikované, také zúfalé a vlastne s tým nemôžem z praktického hľadiska nič urobiť. Urobila som všetko, čo môžem. Cítim sa veľmi vystresovaná z faktu, že už nemôžem nič urobiť. Cítim sa naozaj zle, cítim sa ako...

Ale, čo urobím?

Čo urobím?

Áno. Cítite, ako keby sa nedalo nič urobiť a čo robíte vtedy?

Strávím veľa času so ženou, s ktorou sa rozprávam alebo počúvam, jej zážitky. A veľmi si vážim jej zážitky, jej snahu udržať rodinu pokope, alebo udržať

chod vecí, alebo udržať si život pokope. Viem, že sa veľmi na to zameriavam. Počúvam a niekedy to je všetko, čo cítim, že môžem urobiť.

Čo ona prežíva s vami v týchto rozhovoroch? Čo si myslíte? Keby som sa rozprával s jednou z týchto žien, o ktorých si myslíte, že pre ne nemôžete nič urobiť, čo by prežívala s vami v tom samotnom rozhovore?

Myslím, že by... alebo dúfam, že by, že by povedala, že som ju podporila. Počúvala, počula, čo hovorí. Tak, že ste človek, ktorý ju vie počúvať a človek, ktorý ju vie podporiť?

A vážim?

Vážiť čo? Čo by povedala, že prežívala, že si vážite?

Vážim si fakt, že nech už sa rozhodla akokoľvek... nehodnotím ju ako človeka, ako dobrého alebo zlého človeka. Že si vážim jej snahu...

Ste s ňou a vážite si tú snahu?

Áno. Neodsudzujem ju za veci, ktoré by možno aj ona sama označila za nesprávne. Nehodnotím to, alebo že neurobila... o čom bola presvedčená, že mala spraviť.

Keby som sa jej spýtal, či to bol pre ňu neobvyklý zážitok, alebo pravidelný zážitok, byť s iným človekom na inom mieste v živote a neprežívať odsúdenie, a prežívať úctu týmto spôsobom, čo myslíte, čo by povedala? Že to bola obyčajná vec alebo neobvyklá vec pre ňu?

Pravdepodobne by povedala, že to bolo neobvyklé. Myslím, že toto by vo všeobecnosti ženy povedali.

Správne. Tak...

Ale ja to nepovažujem za... ja to chápem len ako začiatok, nechápem to tak, že to stačí na sedenie. Ja ...

Iste. Nenarážal som na to, ale chcel som získať nejakú predstavu o tom, čo ženy prežívajú v rozhovoroch s vami a aký záver by si z toho urobili. Chceli ste povedať niečo iné?

Len som povedala, že to nechápem tak, že to stačí na sedenie, ale myslím si, že niekedy som to považovala za dostatočné. Niekedy by ženy povedali, určili by mi, že toto je vlastne to, čo chcú. Nechcú počuť čokoľvek, čo by znamenalo návrhy, alebo riešenie, alebo rady a tak. Nič také, čo by narážalo na dávanie návrhov, alebo dokonca ako kontrola: 'Vyskúšali ste to a to?' alebo: 'Môžem vám dať návrh?' dokonca kontrolovať nie je pre niektoré ženy v poriadku.

To je pre mnohých hodnotenie, myslím, keď to počujú.

Áno. Bola by som zvedavá, čo to stačí na sedenie. Viete, možno to stačí... niekedy. To je časť toho, čo si už necením, dokonca aj keď to robím. Strácam s tým kontakt. Strácam ocenenie účinku, ktorý tieto rozhovory majú na ženy, s ktorými pracujem.

Môžem sa s vami podeliť o niekoľko myšlienok o možných rozhovoroch? Je to v poriadku?

Áno.

Práve ste mi objasnili, kam sa veci za posledných pár rokov podľa vás uberajú a niečo z toho naozaj neseďí s tým, kde chcete v tejto práci byť. Rozmýšľal som o tom, čo ste hovorili na začiatku nášho rozhovoru o návrate pocitu spojenia, že to naozaj vo svojej práci



chcete. Premýšľal som, že vám položím niekoľko otázok o spojení, čo to znamená pre vás, a ako sa vlastne darí v týchto zručnostiach spájania sa s ľuďmi. Premýšľal som aj o tom, čo ste povedali o presvedčení, že pomáhate, a o silách, ktoré sú v hre, ktoré vlastne blokujú toto ocenenie toho, čo robíte. A potom sme hovorili o tom, ako ste na to so ženami, ktoré s vami konzultujú, ako môžete byť s týmito ženami. O tom, že im nedávate rady, keď viete, že by to mohli prežívať ako niečo, že mohli zlyhať a tak ďalej. Som zvedavý, ktorý z týchto rozhovorov by ste najviac chceli, aby sme prebrali?

Ten, čo ste hovorili tesne predtým. Ten predtým.

Ten predtým... ten druhý? Spomenul som možný rozhovor o tom, čo vám stojí v ceste, že nie ste presvedčená, že pomáhate, o tom, čo vás odvádza od tohto presvedčenia. O tom by ste najviac chceli hovoriť?

Áno.

Tak, začali by ste hovoriť o tom?

Keď na to myslím, prvá vec, ktorá mi prichádza na um, je pocit sledovania seba, ktorý sa snažím spochybnit' pravdepodobne tak dlho, ako sa pamätám. Sledovanie seba?

Hej. Sledovanie seba. Je to skoro ako pravidelná kontrola, či to, čo robím, naozaj stojí za to. Určitým spôsobom zisťujem že vo všetkom, čo sa deje okolo mňa, obzvlášť na pracovisku, mám tendenciu naozaj sa zameriavať na všetko, čo by mohlo osvetliť môj pocit, že som azda nie dost' schopná, alebo nerobím toho dost', alebo to nerobím tak efektívne, ako by som mohla. Alebo že by sa termín poradenstvo mohol skrátiť a ušetriť nejaké zdroje na pracovisku. Naozaj by som to rada vylúčila, ale... Celá tá vec s tou efektívnosťou - naozaj by som sa toho rada striasla, ale... Je to ako... Ako by ste to popísali? Je to ako hlas účinnosti alebo je to...? Ako by sa to mohlo volať?

Hlas byť efektívna?

Hlas efektívnosti?

Hej.

Ok. A to vám robí ťažkosti?

Absolútne!

To vás núti sledovať sa, kontrolovať sa, merať sa vo vzťahu k nejakej idey o tom, aká by ste mali byť? Núti vás to klásť si otázky o svojich schopnostiach a tak ďalej?

Hej.

Tak, hlas efektívnosti. Je to dobré meno pre to?

Myslím, že áno. Hej.

Ok. Tak, mohli by ste povedať viac o tom, ako ten hlas rozpráva?

Nuž, rozpráva v mnohých rozličných oblastiach môjho života. Myslím, že rozpráva aj na osobnej úrovni. Vlastne celkom nahlas. Hej.

Ako obviňovanie alebo...?

Hej. Dokonca aj ako... Vlastne mám dieťa. Je už dospelý, má takmer dvadsať. Viem, že ten hlas ma ako si hnal alebo mi vládol po celý život, pokiaľ sa pamätám, pretože dokonca aj teraz si dokážem spomenúť na niektoré aspekty môjho rodičovstva. Myslím, že som sa vždy snažila a vychádzala z pozície, že som naozaj efektívny rodič, alebo účinný rodič - že veľa stíham a robím to tak, že by to mohli oceniť a vážiť

si aj iní ľudia. Že ich dokážem spojiť so sebou tak, že to stojí za to, byť ich priateľkou a matkou môjho dieťaťa. Ako keby som vždy, keď som sa podujala na nejakú úlohu, ktorá súvisí s mojou prácou alebo s mojím osobným životom, hlas efektívnosti prehovoril poriadne nahlas. Hovorí mi, že pokiaľ nie som 'efektívna', nerobím to správne.

Nerobíte to správne. Ok. A čo ešte vám hovorí o vás?

Že ostatní potom vidia.

Že 'ostatní vidia do mňa'?

Hej. A aj to vidia.

Čo by videli?

Videli by moju neefektívnosť.

'Moju neefektívnosť'?

Myslím, že do toho prichádza aj neprímeranosť. Ako pod-hlas.

Ok. Neprímeranosť ako pod-hlas: 'Uvidia, že som neprímeraná'. Je to tak? Tak, To je celkom mocný hlas. Vyvoláva veľa strachu... strachu zo zlyhania a že nebudem dost' dobrá v tom, čo robím. Niekedy sú vo mne dve časti, ktoré sa hádajú kvôli tomu. Jedna časť hovorí: 'Vieš, že odvádzáš dobrú prácu. Vieš, že si cenný človek a skutočne robíš kus dobre roboty', 'A vieš, že si dobrý rodič'. Potom je tu tá druhá časť, ktorá stále trvá na tom, aby sa k slovu dostala aj opozícia slovami ako: 'Ale čo tie prípady, keď vieš, že si zlyhala?' alebo 'A čo vtedy, keď si to neurobila tak, ako si to chcela urobiť?' 'A čo fakt, že si nemusela mať také zručnosti alebo vedomosti ako niekto iný?' A potom nastane veľké porovnanie.

V mojej práci je taká situácia, ktorá urýchľuje také obvinenia, keď zistím, že nielen ja, ale aj iní pracovníci okolo mňa sú pod takým tlakom. Vyvíjajú sa na nás vonkajšie tlaky, aby sme postupovali podľa reštrukturalizácie organizácie a ďalšie veci. Viem, že pracujem na naozaj výnimočnom pracovisku a viem, že ostatným ženám na mne záleží. A predsa, niekedy mám pocit, ako keby sa ľudia ku mne správali trochu odlišne kvôli mojej 'neprímeranosti'. A potom si to automaticky v hlave identifikujem ako: 'No, musí to tak byť, lebo som neprímeraná'... Niežeby ľudia niekedy za mnou prišli a povedali mi to, alebo mi to dokonca navrhli. Ale je to niečo, čo zisťujem, že robím a to je to sledovanie seba, o ktorom som hovorila. Stáva sa to najmä vtedy, keď mám robiť individuálne... Moje sedenia majú tendenciu byť dlhšie ako hodinu... Dokonca aj to mi akosi posilňuje ten pocit, že by som mala byť schopná urobiť to za hodinu, a potom sa v tom zaseknem, ak sa ma niekto v dobrej vôli spýta: 'Och, to bolo ale dlhé sedenie'... automaticky si pomyslí: 'Och božemôj! Všimli si moju neprímeranosť. Všimli si, že som to nebola schopná ukončiť skôr'...

Tak, môže to byť celkom presvedčivý hlas, a on akosi - ten hlas - sa pasuje do roly autority o vašej identite a to v mnohých oblastiach vášho života?

Hej.

Mám niekoľko otázok, ktoré by som vám rád položil. Ale skôr, než to urobím, rád by som si overil, kam sa tento rozhovor doteraz dostal.

Je dobrý. Myslím, že je užitočný.

Prečo je taký? Čo je na ňom užitočné?



Lebo mi začína byť jasnejšie, aký mocný ten hlas je a aký je prenikavý... Je mi jasnejšie, že ide skôr o hlas než o ľudí. Vždy som to vedela, ale mala som pocit, ako keby to celkom dostalo. Hoci cítim, že som to vedela, teraz mi je jasnejšie, že sa to súvisí s tým druhým hlasom, ktorý sa vždy zobudí alebo znovu obnoví alebo...

Skutočne vám hovorí celkom negatívne veci o vás všeobecne a správa sa k vám niekedy drsne. Správal sa k vám odmietavým spôsobom? Alebo čo by ste povedali? Ako sa k vám správal? Nechcem vám tu vnucovať nejaké slovo. Je odmietavý... ?

Hej. Odmietavo. To by sedelo.

To by sedelo? Z toho hľadiska, ako sa ten hlas k vám správal?

Čo by bol opak uznanlivého?

Diskvalifikujúco?

Diskvalifikujúco. Áno.

Správal sa k vám diskvalifikujúco?

Hej.

Áno? Viete, aké sily stoja za týmto hlasom, historicky... alebo kedy... ?

Áno. Práve, keď ste pred minútou rozprávali, prišiel mi na um tento konkrétny incident. Pravdepodobne som nemala ani desať rokov, ale pamätám si jeden konkrétny deň - bolo to v Taliansku, v jednom malom mestečku, kde som vyrastala - spomínam si, že sme naša trieda išla na malú exkurziu. Kráčali sme po hlavnej ulici a pamätám sa, že môj brat, ktorý bol vtedy na strednej škole... on a pár jeho kamarátov zvykli zastat' pred nami, najmä keď išli dievčatá. Tak, práve nás zbadali, že ideme a toho dňa - ja som mala blízku kamarátku, ale ona bola v ten deň preč - práve som išla na konci hlúčka a bola som sama. A pamätám sa, že to skutočne bolelo. [slzy] Pamätám sa, že môj brat a jeho dvaja kamaráti povedali: 'Och, kto by už len chcel s tebou ísť?' Ani si nepamätám presné slová, pamätám si len tú bolesť. To 'Niet divu, že nemáš kamarátky' a smiali sa na tom. Môj brat to viedol a bola to jeho životná chvíľa. Mám pocit, že nevedel, ako veľmi ma to zranilo... Viem, že keď sa cítim naozaj odmietavo k sebe alebo tak, tak sa mi toto vracia. Ani nie tak obraz, ale pocit, že 'No, tak to je, vieš, skupina ľudí to povedala'.

Tak v istom zmysle...

Malo to svoj zrod, keď som bola malá a ľudia to na mne videli. Preto na tom musí niečo byť. Myslela som si: 'Nie som dost' dobrá. Nezaslúžim si mať priateľov'. Ja ... je to také silné. Ani neviem prečo.

Je to však silné, nie? Bolo to pravdepodobne v takom období vášho života, keď ste boli dost' zraniteľná...

Áno, vlastne som bola! Vyrastala som na malej farme ďaleko od mesta a toto bol vlastne prvý rok, keď som začala chodiť do dedinskej školy. Cítila som sa naozaj ohrozená a mala som strach. A cítila som sa dost' zraniteľná. Áno. Tak...

Tak, vy sta vyrastali na malej farme a toto bolo po prvýkrát, čo ste boli vo väčšej spoločnosti?

Prvé tri roky som chodila do miestnej, veľmi malej školy... rodinný dom, ktorý sa zmenil na malú školu, a bolo to skutočne neohrozujúce. Musela som ísť autobusom sama do tejto druhej školy a stretávať

sa s novou skupinou ľudí. A v meste panovalo aj také presvedčenie o ľuďoch z vidieka, ku ktorým sa správali s veľkou dávkou diskriminácie. Bolo úplne bežné, že k ľuďom z vidieka sa správali ináč... neúctivo alebo ako k pod-ľuďom... Určite som to cítila. Že niekedy padali poznámky, že vidiečania sú hlúpi alebo všelijakí: nevzdelaní, sprostí a všetko možné. Takže, áno, ja som sa cítila zraniteľná v tom čase.

Prišli ste zo školy, kde ste mali spojenie s ostatnými a boli to dobré spojenia?

Áno. Boli dobré. Mala som naozaj dobrú kamarátku, ktorá v ten deň nebola v tej dedinskej škole, ale išla do inej, pretože sa presťahovali.

Ako sa volala?

Mária (2).

Mária?

Áno. Tak, to bol len môj prvý rok na tej dedinskej škole... Podarilo sa mi nadviazať spojenie len s jedným dievčaťom, ktoré bolo v ten deň preč, a pamätám sa, že som sa cítila veľmi osamelá. Veľmi som si uvedomovala, že ostatní nemali záujem priateľiť sa so mnou. A potom, samozrejme, keď mi to brat a jeho kamaráti vykričali, malo to na mňa neuveriteľne bolestný dopad...

Ako by ste to nazvali? Čo by bolo dobré slovo na to, čo ste prežívali od svojho brata v tom čase, keď ste boli taká zraniteľná a cítili ste sa taká vylúčená a... ? Nie je mi jasné slovo, ale myslím, že to bolo naozaj traumatické pre mňa.

Naozaj traumatické?

Áno. Naozaj traumatické. Bol to útok na mňa ako na človeka a ja si dobre pamätám, ako som si to niesla so sebou, keď som sa vrátila domov. Mame som o tom stručne porozprávala. Ona obyčajne dokáže vystihnúť veci, ktoré sú nesprávne, čo sa mi deje v živote. V tomto prípade povedala: 'No, to bolo od nich naozaj nesprávne', čo bolo príjemné počuť. Ale ona potom povedala aj: 'No, to je tvoj brat, vieš, aký je. Pusť to z hlavy'. A vtedy som samozrejme vedela, že to je koniec tejto veci. S bratom som nemohla urobiť nič, lebo by ma ponižil ešte viac. Bol to ponižujúci útok.

Tak, to je to slovo. 'Poniženie'. Aké to je nazvať ponižením? Je to dôležité?

Áno. Naozaj je.

Prečo je to tak?

Pretože je to pocit, ako keby na mňa uvalil, než že by to bolo naozaj vo mne, čo som si vzala so sebou. Fakt, že som sa cítila zraniteľná, môžem sa s tým identifikovať a potom on... na mňa uvalil to poniženie. Malo to pretrvávajúci účinok...

Dostávame sa trochu viac k histórii toho hlasu a koho hlas reprezentoval. A rozprávali sme sa o hlase efektívnosti, ktorý sa k vám správal odmietavým spôsobom.

Čo je však naozaj trochu záhadné v tejto chvíli, že sa snažíš myslieť na brata, ako sa vyvinul v dospelosti. Boli zmeny... Hoci si nie sme blízki, máme určitú úctu voči sebe a uznávame, že sme k sebe úctivi. Hovorí sa vám kvôli tomu ťažšie takto, pretože sa zmenil?

Áno. Istým spôsobom. Myslím, že radšej ostávam re-



zervovaná kvôli tomu. Volím si nemať taký kontakt s ním, pretože nechcem byť zranená. Snažím sa vyhýbať situáciám, kedy by som sa znovu cítila zranená. Tak, sa chránim, myslím. Myslím, že mi to trochu dodáva pocit, že sa mi vrátilo trochu moci v jeho očiach, lebo myslím, že on ma teraz rešpektuje. Dal to najavo rozličnými spôsobmi v rozhovoroch s inými ľuďmi, ale nikdy to nepovedal mne.

Čo keby mu vaša kamarátka Mária (2) povedala, že počula o tom ponížení? Čo by mu povedala?

Bola by naozaj šokovaná.

Bola by šokovaná a... ?

[hovoriť za Máriu (2)] 'Ty predovšetkým nevieš, aká je ona kamarátka... Alebo, ako...'

Ty predovšetkým nevieš o... ?

'Ty predovšetkým nevieš, aké toto dievča je.'

Aké toto dievča je? 'Vybrala som si ju za kamarátku, pretože...'

'Pretože je dobrosrdečná a veľkorysá'. [slzy]

Vybrala si vás, pretože ste dobrosrdečná a veľkorysá a... ?

'Úctivá.'

'Dobrosrdečná, veľkorysá a úctivá.'

'Hodnotná.' A že som jej chýbala.

'Chýba mi?'

Áno. Chýbala som jej, to viem. Možno aj niečo iné, na čo si teraz nespomeniem.

'Chýbala by mi, keby sme nemohli byť spolu, pretože môj život je v niečom iný, odkedy som spoznala Máriu (1).' Čo by ste povedali, ako sa zmenil váš život, odkedy ste poznali Máriu (2)? A čo by povedala ona, akým spôsobom sa zmenil jej život, odkedy spoznala vás?

So mnou sa mohla rozprávať. Aj ona mala dvoch bratov, ktorí boli mladší ako ona a rodičov, ktorí pre ňu nikdy neboli dostupní. So mnou sa vedela porozprávať...

Tak, 'Na mne sú nejaké veci, ktoré môžem oceniť, ktoré by som inak oceniť nevedela, moje spojenie s Máriou (1) ma s nimi skontaktovalo?' Aké veci?

Myslím, že sa cítila ako hodnotná ľudská bytosť, niekto, kto má pocity. Hovorievala mi to. Kedykoľvek sa pokúsala rozprávať s bratmi, len si robili žarty. Tak sme sa rozprávali o tej frustrácii. Ale aj jej rodičia odmietali jej potreby a požiadavky a čo mala. Nemala sa s kým porozprávať. Chodila ku mne a rozprávali sme sa. Male sme veľa podobného. Raz mi povedala, že... nikdy nemala takú priateľku, s ktorou by sa mohla tak porozprávať.

Wow! Nikdy nemala takú priateľku ako vy?

Hej.

Také kamarátky ako vy boli dosť zriedkavé?

Tuším to tak cítila. Áno.

Mohli by ste povedať niečo k tým slzám, ktoré prežívate?

Jedna časť mňa cíti, ako keby som nevedela, odkiaľ prichádzajú, a druhá časť samozrejme vie. Myslím, že sú o tom, že si uvedomujem, že som odmietala toľko dobrých vecí, viete.

Áno. Áno.

Sú o smútku. Smútku, ktorý... Nech už je tá sila za tými hlasmi, ktoré ma vždy pomeriavali podľa nieko-

ho iného, podľa noriem alebo... cítim sa fakt oklamaná, viete.

Hovorili ste o norme, hodnotení a aká ste sa cítili oklamaná kvôli tomu?

Hej.

Tak, Mária (2) mohla dať vášho brata do laty. Dokonca aj keby nepočúval, mohla ho nejakou usmerniť.

Bola by niečo povedala. Nebola som s ňou v kontakte s ňou od dvanástich rokov. Ona ostala v Taliansku, keď som prišla ja sem. Bola by to naozaj asertívna žena. Zvykla byť naozaj asertívna. Mojim bratom povedala celkom jasne, kam majú ísť. Aby sa správali...

Z toho, ako to hovoríte, sa mi zdá, že obidve ste mali jasno v tom, čo je nespravodlivosť. Mohla by to byť pravda? Vedomie, ktoré ste obidve prijali?

Hej. Myslím, že áno. My sme si určite uvedomovali nespravodlivosť, aspoň tú, ktorej sa dopúšťali naši bratia.

Dokonca aj vaša matka vám povedala: 'Vieš, aký je', ale vy ste to nevzali?

Nie, nevzala. Viem, že som si priala, aby sa dala urobiť ešte niečo, ale súčasne som cítila beznádej. Vedela som, že keby som to povedala otcovi, možno by si pohovoril s bratom, ale už bola medzi nimi veľká roztržka... nechcela som robiť ďalšie problémy a pomstiť sa mu. Nie preto, že by som ho chcela chrániť, ale chcela som si uchovať bezpečie.

Uchovať bezpečie?

Hej.

A keď vaša mama povedala: 'Vieš, aký je', to akosi akceptovali aj ostatní. Ale vy ste nedovolili, aby vás to odradilo od toho, že ste si boli vedomá nespravodlivosti, je to tak? Uchovali ste si pravdivosť tohto vedomia?

Hej.

Čo sa vo vás deje teraz?

Myslím, že je to pocit nespravodlivosti, ktorý... Áno. Stala sa mi aj iná vec. Tiež v detstve. Viem, že som sa vždy snažila akosi zabudovať do svojho života niečo, čím by som riešila... snažila sa a robila niečo s nespravodlivosťou, keď sa deje.

Je to súčasť toho, prečo robíte túto prácu, čo robíte? Hej.

Tak pocit nespravodlivosti má dlhú históriu. Som zvedavý, čo by ste vedeli oceniť na svojej práci, čo do nej vnášate, keď nepočujete ten hlas, čo hovorí, že to, čo robíte, nemá zmysel alebo že to nestačí?

'Kto by sa už len chcel so mnou baviť?'

V čom by bol rozdiel v tom, čo by ste mohli oceniť na tom, čo robíte, keby ste to nepočuli? Čo by ste dokázali oceniť?

Myslím, že by som sa mohla viac zamerať na moju snahu a na to, čo robím. Ako napríklad v práci... Neporovnávala by som.

Ok, tak toho by ste sa zbavili.

Hej. Zbavila by som sa porovnávaní. Zbavila by som sa sledovania seba. Zbavila by som sa merania toho, čo robím...

Takže, zbavili by ste sa celej tej orientácie na mernie. Oslobodili by ste sa od toho? Tuším, že to nebola miera vášho priateľstva s Máriou (2). To bolo niečo iné.



Nie. To sa nikdy nemeralo. To bolo niečo iné. Myslím, že ďalšia vec, ktorej by som sa mohla zbaviť, je ten automatický predpoklad, že ak niekto povie: 'To bolo dlhé sedenie' alebo 'Tá a tá ešte k tebe pride?' tak to je hodnotenie. A možno by som mohla byť na inom pracovisku a keby mi niekto povedal niečo naozaj nevhodné, uvidela by som, či ma ten hlas neovplyvňuje a ja by som si pomyslela: 'Tak, nič mi nevadí' a ja by som jasne vedela, kedy je niekto neprimeraný alebo neúctivý. Nebolo by to tak, že len odtiaľ odídem s neprijemným pocitom... Povedala by som: 'Hej, prečo si to myslíte?' Zatiaľ čo teraz ma niečo zastaví a nespravím to. Ten hlas ma vlastne umlčí... Reagujem, ale vlastne to nepočujem.

Tak, pravdepodobnejšie by ste povedali: 'Nie som si istá, či ma porovnávate s niečím, alebo či vaša odpoveď znamená niečo iné, možno uznanie mojich zručností?'

Áno. Povedala by som niečo. Opýtala by som sa, čo tým vlastne myslela.

Aké by to bolo, keby ste to urobili?

Myslím, že by som cítila... nemuselo by to byť, že cítiť sa mocná, ale akosi mi toto slovo prichádza na um. Mám pocit, že by som znovu získala rovnováhu moci v sebe. Hej.

Tolko je toho, o čom by sa dalo rozprávať v týchto rozhovoroch. Chcem sa teraz dotknúť bázy môjho rozhovoru s vami, aký je pre vás.

Je dobrý. Veľmi dobrý.

Prečo hovoríte, že je dobrý? Môžete mi priblížiť, čo tým myslíte?

Áno, iste. Keď sme sa začali rozprávať, cítila som, že je tu ten neveriteľný zmätok. Ako som už spomenula na začiatku nášho sedenia, snažila som sa pripraviť, snažila som sa o tom premýšľať, ale čím viac som o tom premýšľala, tým som v tom mala väčší zmätok. Ale... teraz sa cítim omnoho jasnejšie. Cítim sa omnoho jasnejšie a cítim, že je to úľava. Hovorím o vplyve presvedčenia, nie že je to niečo vo mne, čo som o tom čítala predtým, ale toto je iné, pretože to práve prežívam. Hej.

Je to dobrý zážitok?

Absolútne. Áno. Je to veľmi silný pocit úľavy a uvoľnenia. Totálne iný pocit tu. Teraz môžem inak dýchať. Mám iný pohľad na to, ako by som mohla robiť veci úplne ináč a spochybniť ten hlas, spochybniť tie hlasy. A mohla by som dokonca, keď na budúce stretnem brata, porozmýšľam, ako by som sa mohla pripraviť na rozhovor s ním... chcem na budúce, keď sa s ním stretnem, byť iná, reflektovať trochu tento proces...

Mám taký nápad, aké by to bolo, keby ste mali Máriin (2) hlas v tejto záležitosti vy vo svojom živote. Dokonca že by ste napísali list bratovi, list od Márie (2), ktorý by ste napísali vy. Možno niečo ako: 'Všimla som si, že si ponižil moju najlepšiu priateľku, ktorá je pre mňa veľmi dôležitá a to je skutočne neprijateľné. Je to jedna z nespravodlivostí vo svete, proti ktorým Mária (1) a ja vystupujeme' a 'Chcem, aby si sa obrátil priamo na Máriu (1) a porozumel jej'. Nie je nutné poslať mu ten list, ale...

Práve som sa vás na to chcela spýtať...

Ale možno dať si ho do vrečka na blúzke, aby ste ho mali pri srdci. Aké by to bolo prekonzultovať pri takých príležitostiach, keď vás tento hlas efektívnosti začne obťažovať? Čo myslíte, aký efekt by to malo, keby ste dali viac privilégii hlasu Márie (2), pozdvihli jej hlas týmto spôsobom?

Myslím, že by to malo silný efekt. Bola by to pripomienka tohto dnešného veľmi špeciálneho procesu. Bola by to pripomienka toho, koho chcem predstavovať, o kom som presvedčená, že ho predstavujem. A faktu, že som niekto, kto je hodný toho, že s ním niekto chce byť a kto niečo prináša a je hodnotný. Mohla by som si to nosiť so sebou.

Práve som myslel na to, že niekoho požiadam, aby vás požiadal o také dlhé sedenie a vy by ste povedali: 'Mám vám čo povedať, ale najprv si musíte prečítať tento list'.

[smiech] Absolútne!

Keď som vás spýtal, aké by to bolo, keby tam nebol hodnotiaci hlas efektívnosti, keby ste sa ho zbavili, čo by ste potom mohli robiť, zdalo sa mi, že to okamžite viete. Nepovedali ste: 'Nuž, neviem'. Presne ste vedeli, čo by ste povedali. Veľmi jasne ste sa vyjadrili o takých zručnostiach. Ako by ste pomenovali tie zručnosti, ktoré sa týkajú riešenia ťažkostí? Čo by bolo dobré meno pre také zručnosti?

Ako by som sa rozhodla ich nazvať? Hm ...

Keby ste boli slobodná konať tak, aby to bolo v súlade so všetkým, čo Mária (2) vedela o vás.

No... podľa mňa by to bola schopnosť byť ozajstná v tom, kto som a čo som... ozajstná v tom, čo predstavujem, ale ozajstná nemusí znamenať... zručnosti. S tým sa spája know-how... tak sa vás povypytujem na to viac. Ale nie teraz. Teraz chcem vedieť, či takéto veci ľudia, čo od vás odchádzajú, zažívajú alebo nie. Napríklad silnejšie vedomie, kým sú alebo nejaké možnosti, čo by mohli urobiť vo svojom živote, čo sa týka toho, čo vo svojom živote chápu ako skutočne ozajstné. A nediktujú im to očakávania iných ľudí. Odchádzajú ľudia od vás, z konzultácií s vami s niečím takým?

Áno. Zaujímavé je, že o tom som nikdy nepochybovala. Vždy som vedela, že s tým ľudia odchádzajú a predsa bol ten hlas taký silný, vždy sa ma snažil presvedčiť... Ale, nie. Teraz je to omnoho jasnejšie. To znamená, že to, čo funguje u mňa, funguje aj... nemôžem byť iná. Moja viera v spravodlivosť a v úctivé zaobchádzanie s ľuďmi, a to robím. A robím to vo všetkých oblastiach môjho života a práce.

Tak, to, o čom hovoríme, sa týka aj vás samotnej, vášho života, v prejavoch tých vedomostí a zručností? Slobody robiť to?

Áno. A vidím sa, ako sa oslobodzuje aj moja tvorivá schopnosť alebo moja umelecká schopnosť, ktorá tuším chvíľu spala. Myslím, že ju môžem prebudiť. Tento rozhovor by mohol otvoriť väčší priestor aj pre ňu. To mi práve prišlo na um.

Ako vám to prišlo na um?

Keď som sa pozerala na tie farby. [ukazuje na pestrofarebný mexický podnos z papierovej drte] Prišlo mi na um, ako veľmi ma bavia umelecké formy. Robievala som to ako dieťa. Malovala som. Po čase som



s tým prestala. Cítim, že keď sa zbavím toho hlasu a uvedomím si, že to je niečo, čo prichádza zvonku, budem mať viac priestoru pre tú schopnosť vo svojom živote.

To je úžasné!

Často som maľovala ovocie. Nikdy sme nemali veľa ovocia, ale ja som ho veľa kreslila. [smiech] Už dlho som na to nemyslela. Môžem do svojej práce zaradiť viac tvorivosti. Nemusí to byť maľovanie, ale tvorivosť.

Post scriptum (autorizované Máriou)

Pamätám sa, že spočiatku som v prítomnosti svojich kolegyň pociťovala trochu obavy. Ale čoskoro som si uvedomila, že som sa posunula do iného priestoru, kde bolo bezpečné cestovať späť mojím životom, hovoriť o pochybnostiach o sebe, sebakritike a ukázať 'zraniteľnosť'. Toto rozhodnutie podeliť sa takto o svoj život s inými ľuďmi sa rýchlo posilnilo. Jedna z prvých vecí, ktoré som si uvedomila, keď som počúvala svoje kolegyne, ako to znovu rozprávajú, že to má vlnový efekt - moje kolegyne prežívali potvrdenie aspektov seba a svojej práce. Osobne sa ma dotýkalo to, čo moje kolegyne prerozprávajú. Jedna z týchto kolegyň, Monika, hovorila o svojej nebohej starej mame - o tom, aký dôležitý bol hlas tejto starej mamy pre Moniku, ako niekedy vo chvíli zvláštnej potreby jej táto prítomnosť starej mamy dodávala silu a pocit obnoveného záväzku. Monika povedala, že si myslí, že jej stará mama by mala o mne vysokú mienku a podporovala by to, kto som a moju prácu. Cítila som sa nesmierne privilegovaná, že som nielen dostala vzácny dar, ale aj sa mi splnilo želanie. Pretože pred nejakým časom, keď mi Monika po prvý krát rozprávala o svojej milovanej starej mame, pamätám sa, že som si pomyslela, ako jej je dobre a ako by som si aj ja želala poznať ju. Cez Monikino prerozprávanie sa mi dostalo príležitosti spoznať ju a zažiť si jej múdrosť a lásku. Neskôr som rozmýšľala o iných 'Máriách' (aj o tých, čo už nežijú), ktoré hrali dôležitú rolu v mojom živote pri oceňovaní a potvrdzovaní toho, kto som, ako aj pri obohacovaní môjho života.

Odniesla som si ich prítomnosť so sebou do práce aj do osobného života. Uvedomila som si reťazec činov odporu vo svojom živote, ktoré v ňom boli prítomné od mladosti. Vplyv týchto ľudí udržoval šnúru tohto reťazca. Aby som privilegovala ich hlas vo svojom živote, nedávno som za ne navrhla vyhlásenie hodnôt, vyhlásenie hodnôt, zručností a vlastností. Vo svojej práci prinášam ženám možnosť znovu si pripomenúť ľudí vo svojej minulosti, ktorí buď priamo, alebo nepriamo priaznivým spôsobom ovplyvnili ich život a nachádzať spôsoby, ktorými by mohli privilegovať hlas týchto ľudí pred hlasom ľudí, ktorí ich devalvovali a odmietali. Premýšľala som nad možnosťami, ktoré do rozhovoru navrhol Michael, jednu, ktorú by mohla tvoriť otázka, čo pre mňa znamená spojenie s ľuďmi, a aké zručnosti sú v tom obsiahnuté. V priebehu tejto reflexie sa mi vyjasnilo, čo je na spojení pre mňa dôležité, že to, čo je dôležité na spojení so ženami, ktoré so mnou konzultujú, je zviditeľnenie mojich hodnôt a úmyslov. Potom sa dokážem s nimi spojiť, nielen v potvrdzovaní ich zážitkov zápasu a odporu, ale aj v podpore, aby dosiahli želané zmeny vo svojom živote. Som presvedčená, že moje skúsenosti s diskrimináciou a izoláciou mi poskytnú schopnosť porozumieť a vcítiť sa do iných ľudí, ktorí prežili ťažkosti vo svojom živote. Viac si cením svoje 'dedinské hodnoty' a moju etnickú a kultúrnu príslušnosť - uvedomujem si, že toto nielen tvaruje, ale aj obohacuje môj život. Som ochotnejšia podeliť sa o ne s inými ľuďmi, ak je to vhodné, tak aj so ženami, ktoré so mnou konzultujú. Zistila som, že to často pomáha ženám znovu objaviť dôležité hodnoty, s ktorými stratili spojenie a znovu ich zaradiť do svojho života. Lepšie dokážem oceniť svoj príspevok tým ženám, ktoré so mnou konzultujú a do svojej práce som zaradila viac tvorivých nástrojov, čo je výsledok pocitu opätovného spojenia s mojou obľubou rozprávok, kreslenia, maľovania a obkloповania sa farebnými vecami v detstve.

„Zatiaľ čo my stojíme pevne za svojimi názormi a presvedčeniami, svet ide dopredu.“ (Haring)

Metódy a techniky pre vašu prax

ROZPOZNANIE RODINNÝCH PRÍBEHOV

Diagnostická arte aktivita *Čln-búrka-maják* začína tým, že vysvetlíte členom rodiny, že majú zaplniť jeden papier (napríklad na flipchartovej tabuli) kresbou člna, búrky a majáka. Úlohu majú splniť potichu. Po dokončení požiadajte každého z nich, aby napísal príbeh o tom, čo si myslí, že sa stalo pred búrkou, počas nej a po búrke. Malé dieťa môže potichu nadiktovať svoj príbeh terapeutovi. Keď každý porozpráva svoj príbeh, terapeut prevedie rodinu diskusiou o strachu, záchrane, nebezpečenstve a o tom, ako získať podporu, keď je potrebná. Terapeut môže rodine pomôcť prežiť proces skúmaním nasledujúcich otázok:

1. Čo myslíte, aké by to bolo byť na člne počas búrky s vašou rodinou?
2. Kto vám najviac pomáhal v búrke?
3. Viete pomenovať tri svoje pocity, ktoré ste prežili, keď bola búrka najväčšia?
4. Ak veríte, že by ste sa zachránili, ako by sa to stalo?
5. Ako by ste požiadali o pomoc?

Aktivita poskytuje pohľad do vnútorného sveta členov rodiny, na ich črty, postoje, správanie a osob-



nostné klady a zápory. Okrem toho sa pomocou tejto kresby terapeut i ostatní členovia rodiny môžu dozvedieť, také veci, ako kto má sklon k optimizmu a prekonaniu ťažkostí a kto je skôr pesimistický alebo morbidný. Odkrýva sa aj schopnosť mobilizo-

vať vnútorné zdroje a získať pomoc zvonka zoči-voči nebezpečenstvu a konfliktu.

„Slová ešte nič neznamenajú. Je potrebné vedieť z akých pohnútok slová vychádzajú.“ (Černyševskij)

Hry a aktivity...

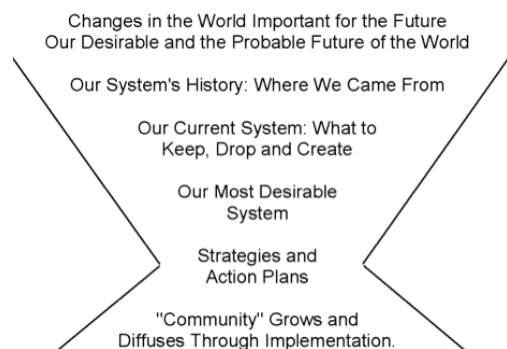
SEARCH CONFERENCE

Tento mesiac vám ponúkame (opäť po čase) jeden facilitačný model. Je ním „konferencia zameraná na prieskum a hľadanie“. Blbý názov v preklade. Takže ho nebudeme prekladať. Search Conference je participatívny proces, ktorý umožňuje relatívne veľkej skupine ľudí kolektívne vytvárať plán preferovanej budúcnosti organizácie, ktorý jej členovia následne sami realizujú. Search Conference je inovatívny plánovací proces, ktorý využívajú spoločnosti a organizácie na celom svete. Funguje tak, že sa vytvorí participatívne spoločenstvo, ktoré spolupracuje na dosiahnutí spoločnej bázy pre porozumenie, pričom účastníci spolu vytvárajú plány do budúcnosti, založené na spoločných ideách. Výslednú víziu tvoria kolektívne. Nejde o dávanie výstupov/vstupov vyšším riadiacim zložkám v hierarchii, ktoré majú na starosti plánovanie. Účast' v search conference znamená to, že skupina vypracuje riešenia a realizuje plán bez vytvorenia ďalších pracovných skupín. Ohnisko pozornosti sa zameriava na budúce možnosti, nie na minulé problémy.

Formát

Ideálna veľkosť skupiny je 20-35 účastníkov, ktorí sú zodpovední za plánovanie a riadenie organizácie. Patria sem všetky riadiace, dozorné a výkonné zložky organizácie. Rovnováha účastníkov sa dosiahne krížovým výberom. Stretnutie/porada sa normálne koná dva a pol dňa a dva večery. Nejde o počet hodín, ale o rozloženie skmania toho, ako sa veci majú, vytvárania alternatív a preberania záväzku, či prevzatíu zodpovednosti za činy. V procese práce sa zároveň vytvára akýsi „spoločenský ostrov“, čo je prostredie, v ktorom sa tvoria nové vzťahy a záväzky. Dôležité je teda nielen zameranie na obsah, ale aj na vzťahy. Všetko na search conference je navrhnuté tak, aby sa vytvorilo spoločenstvo, ktoré sa spolu učí a plánuje. Proces má takú štruktúru, aby poskytlo prostredie, v ktorom je účasť rovnocenná a otvorená pre všetkých bez ohľadu na hierarchiu alebo pozíciu. Všetky informácie sa vyslovujú nahlas a zaznamenávajú na papier, aby o nich mohli všetci uvažovať. Ľudia pracujú spolu buď ako celá skupina alebo v malých samoriadiacich skupinkách s konkrétnymi úlohami. Skupiny si volia vlastného facilitátora, sledovača času, zapisovateľa a hovorca. Nekonajú sa žiadne prednášky, príhovory alebo prezentácie. Účastníci sú experti a delia sa o svoju odbornosť ešte pred prvým stretnutím skupiny alebo v kontexte skupinovej aktivity. Priebeh tejto aktivity obsahuje štyri hlavné segmenty - explorácia otvorených systémov, želateľná budúcnosť, plánovanie krokov a realizačný návrh.

Proces



Explorácia otvorených systémov. Počiatkové aktivity skúmajú vonkajší svet - vzťah organizácie k zmenám a udalostiam vo svete. Účastníci sa pozerajú na turbulentné globálne prostredie a diskutujú o tom, čo tieto zmeny znamenajú pre budúcnosť organizácie. Potom analyzujú tie zmeny vo svete, ktoré ovplyvňujú ich oblasť záujmu, alebo podnikania, zemepisný región alebo obec. Potom ľudia hľadajú v minulosti a prítomnosti svojho systému, aké efektívne programy a udalosti by sa dali realizovať. Účastníci hodnotia súčasný systém organizácie a navrhujú, čo by sa malo zachovať, zmeniť alebo vytvoriť.

Želateľná budúcnosť. Riešenie problému ľudí drží zaseknutých v línii „toho, čo je“, kým tvorba vízií ich posúva k plánovaniu a záväzkom. Tieto aktivity zapájajú ľudí do tvorivej spolupráce na konsenzuálnom pohľade do budúcnosti ich organizácie alebo obce. Skúmajú sa alternatívy a riešia sa obmedzenia. Výsledkom je usporiadaný zoznam cieľov, ktorým každý rozumie a preberá zodpovednosť za ich plnenie.

Plánovanie krokov. Počas tejto aktivity účastníci identifikujú konkrétne kroky, ktoré premenia ich víziu na realitu. Skupiny identifikujú obmedzenia a rozpracovávajú konkrétne plány na dosiahnutie cieľov.

Realizačný návrh. V poslednej fáze conference navrhujú účastníci štruktúru na realizáciu svojho plánu. Skupiny sa obvykle snažia dosiahnuť ten istý pocit sebariadenia a participatívnej demokracie, ktorý prežili počas search conference. Namiesto formálnych pracovných skupín stanovujú účastníci koordinačné štruktúry, ktoré sú otvorené a neformálne. Výsledkom samoriadiacich skupín je obyčajne plán realizácie plus koordinačný výbor zvolený bez ohľadu na formálne pozície.

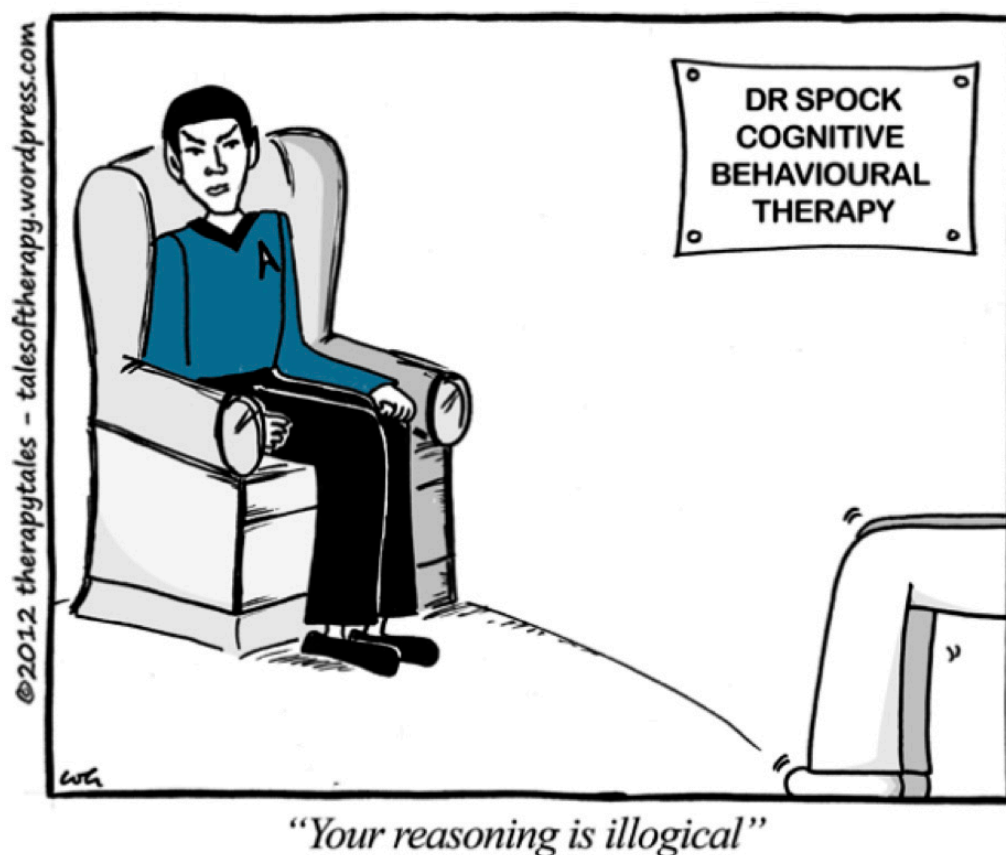


Hoci je každá search conference jedinečná, všeobecný priebeh pripomína lievik. Začína od najširšej perspektívy mimo nás a našich úloh skúmať možnosti. Potom sa zužuje na špecifické stratégie a činy, vzápätí sa opäť rozširuje, keď sa skupina rozptyluje a rea-

lizuje plány v rámci jednotlivých funkcií a križom cez celú organizáciu.

„Niekedy čelíš ťažkostiam nie preto, že robíš niečo zlé, ale preto, že robíš niečo správne a dobré.“

Pár slov na záver



*Kognitívna behaviorálna terapia dr. Spocka:
„Uvažujete nelogicky“*



Akcie a podujatia

Stratégie odbornej práce s klientmi v zariadeniach I.
Stratégie odbornej práce s klientmi v zariadeniach II.

/ 15 - 16. máj
 / 19 - 20. jún

Presvedčanie, ovplyvňovanie, práca s motiváciou, vyjednávanie dohôd s klientmi, práca v režime, poskytovanie informácií, poradenstvo a pomoc, sociálna terapia a v kontexte terapeuticko-komunitnej, rôzne formy arteterapie, psychoterapeutické poradenstvo... toto všetko sa týka mnohých z vás, ktorí pracujú v detských domovoch, domovoch sociálnych služieb, krízových centrách, liečebno-výchovných sanatóriách, stacionároch, na oddeleniach v nemocnici, alebo v rôznych iných organizáciách, kde k vám klienti nemusia chodiť na hodinu, pretože s nimi žijete, alebo ste často. Ak nie vy, tak vaši kolegovia. Ako sa z toho nezbláznit? Ako byť klientom užitočným, aj keď niečo musia, pretože sa to od nich očakáva, či vyžaduje? Ako byť pomáhajúcim (odborníkom) v systéme kontroly? Na tieto a mnohé iné otázky vám dá odpoveď séria dvojdníkov pre pomáhajúce profesie, ktoré sa venujú práci s klientmi v semi, alebo úplne rezidenčných zariadeniach. Vhodné pre všetkých, ktorých klientmi sú deti, adolescenti, dospelí s rôznymi typmi problémov a postihnutí. Na konci programu budete vedieť nielen komunikovať s klientmi a získať ich pre spoluprácu, ale (okrem iného) aj komunikovať s kolegami a získať ich pre klienta. A to preto, že okrem individuálnej a skupinovej práce sa budeme venovať aj otázkam ako ovplyvňovať kolegov v zariadení, aby sme ich získali pre dobrú vec a tak menili organizačnú kultúru. Mini výcvikom vás budú sprevádzať Zuzka Zimová a Vlado Hambálek. Dovidenia.

Miesto a čas konania: Bratislava, Štúrova 3, 1. deň 9:30 - 18:00 a 2. deň 8:30 - 15:30

Lektori: Vlado Hambálek, Zuzana Zimová

Cena: 79 Eur (69 Eur pre tých, ktorí už absolvovali aspoň jeden workshop Coachingplus)

Sympóziu PCA: individuálna a skupinová práca s mladými dospelými

/ 21. - 23. máj

Ako každý rok - konferencia. Ako každý druhý, o PCA. Ako každý štvrtý, na Slovensku. To znamená, že vás pozývame na stretnutie absolventov, frekventantov a zaujemcov o PCA. Viac, aj program sa dozviete časom - osobne, alebo mailom. Zahraniční hostia (až z Ameriky), priatelia, stretnutia, workshopy, prednášky, proste klasika. Téma je tiež zaujímavá - individuálne aj skupinovo.

Coachingplus klub

/ 2. jún

V lete sa ponoríme do hĺbín. Na klube vás čaká tip top téma: Potrebujeme psychoanalýzu? Ak vás zaujala otázka, verte, že ak prídete na júnový klub, stretnete hostí, ktorí budú diskutovať o tom, či má psychoanalýza na Slovensku zmysel, ako funguje, prečo a čím je výnimočná, ale aj o tom, čo psychoanalýza priniesla svetu a čím všetkým inšpiruje psychológov, sociológov, kulturológov a umelcov.

Miesto a čas konania: Bratislava, Centrum Salvator, Jakubovo nám. 4, od 16:00 do 20:00

Integratívna práca s motiváciou a zmenou v Košiciach

/ 3 - 5. júl

Hej vychodňare. Už nemušice za nami cestovac ickékom. My sme sa rozhodli skúsiť to s vami tam niekde u vás. Toto je ponuka výberového workshopu do nášho elitného výcviku akreditovaného Ministerstvom školstva SR. Ak chcete vedieť ako sa pracuje s nemotivovanými, nespokojnými a nedobrovoľnými klientmi, ak chcete porozumieť štádiá zmeny, ak chcete vedieť viesť rozhovor s klientmi efektívne aj účelne, skúste to s nami v Košiciach. Pozývame všetkých vás, ktorí nás mohli zažiť na našich workshopoch, naša práca ich zaujala a chceli by pokračovať učiť sa u nás, pričom majú do Košíc bližšie ako do Bratislavy.

Lektorský tím: Ivan Valkovič, Vlado Hambálek a Zuzka Zimová za vami vycestuje

Toto je ochutnávka s možnosťou voľby

Miesto v Košiciach bude spresnené

Coachingplus
 Cabanova 42
 841 02 Bratislava

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

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