



news... 8

Milí naši čitatelia.

je vám horúco, že? Chodíte na pláž? Na záhradu? Na hory? Na letný festival, alebo maľujete byt ako ja (V.H.)? Ste na prázdninách s deťmi? Na tábore? Pracujete? Ak si predsa len nájdete trošku času, aj tento mesiac sme pre vás pripravili náš bezobrázkový, no nie bezobsažný newsletter. Čím žijeme, to píšeme. Ďakujeme za všetky spätné väzby, zdá sa, že žijeme aj tým, nad čím rozmýšľajú niektorí z vás. Takže toto je júlový pohľad do kuchyne Coachingplus.

Dobrú chuť.

Obsah našich news

- Čo to o nenásilnej, súcitiacej komunikácii
- Zopár poznámok o téme strach a obavy v manažmente
- Rozhovor Dr. Van Nuysa s profesorom Lesliem Greenbergom, Ph.D. o jeho psychoterapii zameranej na emócie
- Dva príbehy o bábätkách
- Informácie o tom, čo chystáme na jeseň 2010

Ako nenásilne komunikovať

...alebo, ako byť súčasťou súcitiacej komunikácie

Na našich workshopoch veľa trénujeme. Nielen „dobré otázky“, parafrázovanie, sumarizáciu, ale najmä empatické reflexie, fenomenologické pozorovanie, ja výroky... no proste, z každého rožku – trošku. Zdá sa mi, že to má hlavu aj päť, tak hovoria spätné väzby od účastníkov. Keď som sa však bližšie pozrel na koncept súcitiacej, nenásilnej

komunikácie, všimol som si, aha – veď toto je to, čo ponúkame, v jednom balíku. Aby sme však boli čestní, radi vám prinášame detailnejší článok o tomto našom obľúbenom komunikačnom balíčku.

Základné východiská

Koncept nenásilnej komunikácie rozvinul Marshall Rosenberg, pôvodne klinický psychológ, žiak Carla Rogersa, dnes popredný mediátor a facilitátor rôznorodých medziľudských napätí, či sporov na organizačnej, aj globálnej rovine. Nenásilná komunikácia sa dnes využíva v mnohých oblastiach ľudskej činnosti – pri vzdelávaní, pri riešení konfliktov, vo výchove, pri vedení a riadení ľudí, ale aj v obchode. Filozofickým východiskom nenásilnej komunikácie je humanistické presvedčenie o vzájomnej ľudskej radosťi z dávania a prijímania, ktoré vychádza zo vzájomného vcítania sa. Rosenberg si na začiatku svojej cesty položil dve kľúčové otázky: Čo nás odvádza od našej prirodzenej schopnosti vcítiť sa a vedie k násilnému, obviňujúcemu, či vykorisťujúcemu správaniu? A naopak, čo umožňuje niektorým ľuďom uchovať si schopnosť vcítania aj za najťažších okolností? Odpoveďou mu boli dve slová – naše uvedomenie a ocenenie hodnoty seba a naše uvedomenie a ocenenie hodnoty druhého. Rosenberg si zároveň všimol kľúčovú úlohu jazyka a slov v komunikácii, úlohu rozprávania a počúvania, ktoré nám pomáha dávať druhým „zo seba“ a udržiavať kontakt so sebou aj s druhými spôsobom, ktorý umožňuje rozvoj prirodzeného vcítania sa. Nenásilná komunikácia, alebo súcitiaca komunikácia sa tak stala odpoveďou na vyššie spomenuté otázky.

Zámerom nenásilnej komunikácie je

- Byť v súcitiacom spojení s hodnotami a potrebami seba a druhých
- Inšpirovať druhých a nechať sa nimi inšpirovať
- Komunikovať od srdca k srdcu

Slovami Marshalla Rosenberga, v každom momente sa všetci, najlepšie, ako vieme, pokúšame naplniť naše potreby. Odsudzovanie a násilie sú potom tragickým vyjadrením toho, že sa naše potreby nestretli. Súcitiaca komunikácia vedie predovšetkým k tomu, že počúvame a rešpektujeme svoje hlboké prania a potreby, ako aj prania a potreby partnera v dialógu. V takomto type rozhovoru transformujeme hodnotenie a obviňovanie, pričom sa snažíme neporovnávať, nekritizovať, nenálepkovať, či nediagnostikovať, neodsudzovať, netrestať, alebo nenariaďovať, čo by mal druhý robiť, resp. aký by mal byť.

Nenásilná komunikácia nie je o tom, aby sme boli milí, ale aby sme ostali sami sebou.

Cieľom nie je meniť druhých, alebo od nich dostať to, čo potrebujeme, cieľom je vytvárať

spojenie a vzájomné pochopenie. A napokon, nenásilná komunikácia nie je technika, ale proces, ktorý nás sprevádza zmenou z jedného stavu uvedomenia, k novému poznaniu a pochopeniu. Uvedomením si vlastných hlbších potrieb aj potrieb druhých prostredníctvom súcitia komunikácie nám umožní vnímať vzťahy v novom svetle.

Princípy a proces

Proces nenásilnej komunikácie pozostáva z štyroch zložiek. Najprv pozorujeme, čo sa v určitej situácii skutočne deje. Všimáme si, čo druhí hovoria, alebo robia, čo z toho nás obohacuje, s čím nesúhlasíme. Je bezpochyby ťažké pozorovať bez hodnotenia, bez diagnostikovania, bez nálepkovania, proste bez toho, aby sme v momente pozorovania boli s tým čo vidíme, či počujeme a nie s tým, aký máme názor na to, čo vidíme, alebo počujeme. Ak o pozorovaní chceme rozprávať, môžeme vetu začať slovami „Keď vidím, že...(popis)“, „Keď hovoríš... (popis)“, „Všimol som si... (popis)“. Veta „manžel bol na mňa včera bezdôvodne nahnevaný“ NIE JE popisom, veta „manžel mi včera povedal, že mi nesedí žltý klobúk, buchol dverami a odišiel z bytu“ však popisom JE.

Zameraním pozornosti na to, čo sa deje v nás, vznikajú pocity, ktoré si môžeme uvedomovať. Druhou zložkou po pozorovaní je vyjadrenie alebo reflexia pocitov, ktoré mám a za ktoré preberám zodpovednosť. Inak povedané, keď vnímam (počujem, vidím), čo hovoríš (robiš), cítim sa... (pocit). Presnejšie, nejde o vyjadrenie pocitu z niekoho, ale o vyjadrenie pocitu z toho, čo cítime vo vzťahu k tomu, čo pozorujeme. Vyjadrené príkladom, za svoje pocity preberáme zodpovednosť, ak napríklad namiesto vety „cítim sa nepochopený“, čo môže vyznieť obviňujúco, použijeme pocit – napr. „cítim sa sklamaný, alebo bezradný...“ Podobne aj hodnotenie „si protivný“ k ničomu nevedie, keďže nejde o pocit, ale odsúdenie. Vyjadrením pocitu by mohla byť veta „zdá sa, že sa nudíš“, alebo „možno si otrávený“. Opatrne však s interpretáciami pocitov tých druhých©

Po uvedení a vyjadrení pocitov, ktoré sú naše, ktorých podnetom je situácia, no nie je ich príčinou, ale v istom zmysle sú našou voľbou, nasleduje vyjadrenie potrieb a prání, ktoré v sebe rozpoznávame a súvisia s pocitmi, ktoré máme. Naše pocity nevyvolávajú tí druhí. Sú vyvolané a úzko spojené s našimi túžbami, hodnotami a postojmi, s našimi (často) nenaplnenými očakávaniami. Veta „som sklamaný, pretože ideš neskoro“ nevyjadruje potrebu, ktorú ten, kto je sklamaný, má. Vhodnejšie môže byť vyjadrenie „som sklamaný, že ideš neskoro, pretože som dúfal, že by sme mohli dostať lístky niekam do prvého radu“.

Štvrtou zložkou je vyjadrenie špecifickej potreby. Napríklad po tom, čo rodič popíše situáciu, pocity a vlastné potreby „Michal, keď vidím špinavé ponožky pod stolom a ďalšie pri televízii, hnevá ma to (niektorých otcov to dokonca „strašne serie“), pretože by som potreboval mať v spoločných priestoroch (obývačka, chodba) viac poriadku (aby boli bez vecí)“, môže ponúknuť vlastnú požiadavku, pranie, resp. konkrétny čin, ktorý očakáva a žiada napr. „môžeš dať ponožky do svojej izby, alebo do koša na špinavé prádlo?“ Táto časť komunikácie si vyžaduje vedieť vyjadriť vlastnú potrebu – čiže, čo si želáme, aké správanie očakávame, prípadne, v čo dúfame. V niektorých situáciách ráznejšie, v iných podmieňovacím spôsobom.

Na tomto mieste by som chcel odlíšiť potreby a stratégie. Toto odlíšenie pridal do nenásilnej komunikácie Bill Hudson v kontexte svojho „mind model“ ľudskej mysle. Potreby sú charakterizované ako niečo, čo je dôvodom pre naše pranie vyjadrené požiadavkou (štvrtú zložku nenásilnej komunikácie). Požiadavka je vlastná stratégia ako môžeme v komunikačnom procese svoju potrebu vyjadriť a priblížiť sa tak k jej dosiahnutiu. Existujú aj iné stratégie, výhodné je využiť otázky, ktoré podporujú porozumenie dôsledkom, menej výhodné je používať manipulatívne stratégie, v kontexte súcitnej komunikácie však svoje potreby, prania vyjadrujeme priamo a hlavne pozitívne naformulované. Nejde o to, čo nemá byť, ale o to, čo si želáme, aby bolo namiesto toho, čo je. Ak poviete svojmu synovi, s ktorým hráte futbal, „nekop tú loptu tak do výšky“, nevie, čo má robiť inak. Lepšia je teda veta, „pri strele sa predkloň a kopni prihlavkom“.

A čo ďalej

Možno sa vám už stalo, že ste vyjadrili svoju požiadavku a nebola pochopená tak, ako ste ju mysleli. Ďalším krokom je teda požiadanie o spätnú väzbu. Aby ste sa uistili, že výrok, ktorý ste povedali, bol skutočne pochopený, požiadajte počúvajúceho, aby ho zopakoval. Pozor však na vety typu „to som nehovoril...“, alebo ty mi zle rozumieš...“, užitočnejšie preformulovať požiadavku, no pred tým povedať niečo o sebe, napr. „som rád, že si zopakoval, čo som povedal. Vidím, že som sa nevyjadril tak jasne, ako som chcel. Skúsím to opäť...“ Keď počúvajúci vyhovie vašej žiadosti a zopakuje, čo ste povedali, dajte mu najavo, že si jeho rozhodnutie vážite. Rosenberg odporúča, aby sme žiadali o úprimnosť. Keď otvorene povieme svoj názor, chceme často vedieť, čo počúvajúci cíti a prečo, čo si myslí a či by bol ochotní urobiť určitú vec, alebo sa nejako konkrétne správať. Na tomto spôsobe komunikácie oceňujem aj odlišenie prosby od rozkazu. Prosba je nielenže špecifická a úprimná, ale je vyjadrená konkrétnym činom. Problematický výrok môže byť „chcem, aby si prestal piť“, keďže hovoriaci úprimne a konkrétne

nevyjadruje, čo chce, ale skôr, čo nechce. Úprimný výrok by mohol znieť „chcel by som, aby si mi povedal, čo ti pitie dáva a porozprával sa so mnou, či je možné tvoje potreby naplniť aj inak.“

Zručnosti počúvania

Okrem štyroch vyššie spomenutých zložiek je pre nenásilnú komunikáciu typické empatické prijímanie druhého, pričom udržať blízkosť, ktorú si empatia vyžaduje, nie je ľahké, najmä vo vypätých vzťahových situáciách. Predpokladom je vnútorné stíšenie, vyprázdnenie mysle a srdca, ktoré chcete venovať tomu druhému. Namiesto empatie máme často silné nutkanie radiť, alebo uisťovať. Čisto intelektuálne porozumenie bráni empatii. Nech druhí hovoria čokoľvek, môžeme načúvať tomu, čo pozorujeme, tomu, čo cítia, čo potrebujú, alebo tomu čo žiadajú. Jednoducho povedané, počúvajte skôr to, čo ľudia potrebujú, namiesto toho, čo si o vás myslia. Ak zostávame empatickí, umožňujeme tým druhým, aby sa dotkli hlbších vrstiev vo vnútri seba. Ak dokážeme prejaviť dostatok empatie, pri pozorovaní druhého si následne môžeme všimnúť zmenšenie napätia, isté uvoľnenie a/alebo zastavenie prúdu slov.

Čo môže nenásilná komunikácia ponúknuť

Nenasilná komunikácia môže obohatiť váš pracovný, alebo súkromný život otvoreným rozhovorom o tom, čo sa aktuálne deje, rozhovorom o našich prianiach, potrebách a možnostiach, namiesto forsírovania toho, akí by sme mali byť. V procese súcitiacej, nenásilnej komunikácie je priestor pre uvedomenie si toho, čo pozorujeme, na čo myslíme, čo cítime, pričom obojstranný dôraz kladieme na vyjadrenie potrieb a hľadanie spoločných zámerov, možností a rozhodnutí. Tento typ komunikácie podporuje slobodnú voľbu namiesto toho, čo malo byť, alebo by sme mali robiť. Kľúčovými slovami sú aj sebaúcta a úcta k druhému. Záverom radi pripomíname jednu špecifickú tému, ktorá sa v tomto type komunikácie často vyskytuje – dávanie a prijímanie vďačnosti. V procese súcitiacej komunikácie vyjadrujeme vďačnosť tromi spôsobmi. Skúste si odpovedať na tieto otázky:

- Čo konkrétne druhý človek urobil, alebo robí pre to, aby obohatil váš život?
- Ako sa cítite, keď ste si uvedomili, že ste od druhého človeka dostali, alebo dostávate to, čo robí, alebo aký je?
- Aké potreby, priania alebo túžby vám tým, čo pre vás druhý robil, alebo robí naplnil, naplňuje?

Ocenenie, vďačnosť a záujem o seba a druhého môžu priniesť do vašich vzťahov nové poznanie, nové uvedomenie, novú kvalitu vzťahov. Ak chcete vedieť viac o tomto prístupe, kliknite na stránku www.nonviolentcommunication.com, prípadne si zadovážte knihu Marshalla Rosenberga Nenásilná komunikácia, ktorá vyšla v Portáli. Želáme veľa šťastia☺

Strach v manažmente

Prečo táto téma?

Pretože si myslíme, že je pri vedení a riadení iných ľudí často prítomná. Okrem toho je našou hypotézou predpoklad, že nerefektované úzkosti a obavy v organizáciách vedú k zhoršeniu pracovných výkonov, k zníženiu produktivity a k zhoršeniu vzťahov a klímy v organizácii. Niektorí manažéri, niektoré tímy, alebo niektoré organizácie neplánujú, neorganizujú, nestanovujú ciele, nedelegujú zodpovednosť, nemotivujú, alebo nehodnotia pretože majú strach. Nižšie sa pokúsime naznačiť, s akými rôznorodými strachmi a úzkosťami sa stretávame v organizáciách.

Ako súvisí poslanie manažmentu s presvedčeniami?

Predpokladajme, že organizácia, tím, alebo manažér má určité základné poslanie, či misiu. Ľudsky povedané, v pracovnom kontexte nachádzame túžby, z ktorých vyvstávajú potreby, pre ktorých naplnenie organizujeme seba, alebo sa organizujeme spolu s ostatnými. Ide teda o potreby jednotlivcov, ale aj celých skupín. V prípade, že sme konfrontovaní s týmito veľmi prirodzenými potrebami (napríklad niečo dosiahnuť, alebo sa o niekoho starať), prv než ku vedomej konfrontácii príde, pripomíname, že naša reakcia v konfrontácii s potrebou záleží na našich predchádzajúcich emocionálnych skúsenostiach, z ktorých sa vyvinuli presvedčenia o svete a našej úlohe v ňom. Presvedčenia sú našimi uzávermi, našim hodnotením seba, toho druhého, alebo situácie. Niektoré naše presvedčenia, ktoré sú aj nevedomé, alebo implicitné, čiže presvedčenia o nás, alebo o druhých podmieňujú našu emóciu úzkosti, alebo konkrétnej obavy.

Ako vznikajú presvedčenia spojené s obavami?

Odpoveď je jednoduchá – väčšina našich presvedčení o svete a nás samotných vzniká v detstve. Ide najmä o to, či sme otvorení tomu, vlastné „detské“ presvedčenia skúmať,

premýšľať o nich, prípadne ich nahradiť inými, novými, možno dospelejšími a hlavne funkčnejšími presvedčeniami, ktoré nám lepšie poslúžia pre našu prácu a vzťahy v nej. To, čo je, to, čo prichádza, môžeme vnímať ako niečo, čomu sme otvorení, čo môže byť výzvou, prípadne niečo, čo chceme vnímať, premýšľať o tom, niečo o čom môžeme slobodne rozhodovať na základe vlastných skúseností. Pri takomto správaní je náš uzáver, naše presvedčenie otvorené korekcii vlastnou skúsenosťou. Tu platí veta: „Aha, môže to byť aj inak!“ Tomu, čo prichádza sa tvorivo prispôsobujeme, reagujeme na vlastné potreby v súlade s možnosťami prostredia, kde sme. Na druhej strane, niektoré potreby v nás (jednotlivcoch, tímoch a organizáciách) vyvolávajú obavy, strach, či úzkosť. Je to preto, že z mnohých podobných negatívnych skúseností v minulosti (áno, nie predvčerom, ale v detstve) sme si vytvorili závery sformované do rigidných, fixných presvedčení o sebe a druhých. Na to, čo prichádza, na to, čo je výzvou, tak naša organizácia, tím, alebo my, manažéri reagujeme cez závoj týchto skúseností – čiže s nedôverou, s obavami. Naša schopnosť tvorivého prispôsobenia stagnuje, nové situácie predstavujú ohrozenie, nejde nám o to, ako dobre žiť, skôr o to, ako prežiť. Cítíme úzkosť z nového, konzervujeme súčasné, pričom nachádzame rôznorodé stratégie ako nevnímať to, čo ohrozuje, ako si nevšímať to, čoho sa bojíme. Naše skúsenosti tak recyklujeme a na reakciách okolia sa opakovane „utvrdzujeme“ o ich platnosti.

*Ponúkame príklad, ktorý pre ilustráciu pridáva konzultant Frans Meulmeester
Manažér, ktorý na základe svojich negatívnych skúseností dospel k záveru, že musí svojim zamestnancom vysvetliť všetko do najmenšieho detailu, pretože v opačnom prípade nikdy nič neurobia, bol vo svojom presvedčení neustále utvrdzovaný. V okamihu, keď ľuďom neposkytol podrobné inštrukcie, ľudia čakali a nič nerobili. „Nevieme, čo máme robiť... nič nám nepovedal.“ A manažér si iba vzdychol: „Vidíte?!“*

Myslím si, že tu platí to okrídlené – správanie vyvoláva správanie. K správaniu však vedie rýchla, no pritom dostatočne dlhá cesta. Možno sa vám už stalo, že vaše pôvodne tvorivé prispôsobenie a s ním spojené presvedčenie ste si zafixovali natoľko, že ho používate aj v situáciách keď nemusíte. Použiť niečo nové, nájsť novú perspektívu neviete, alebo máte obavu z toho, že...

Z čoho teda máme obavy?

Jedna z obáv je spojená so strachom uvedomiť si niečo. Napríklad uvedomiť si potrebu, či pranie. Jednotlivci tímy, alebo organizácie majú tendenciu nevnímať seba a to, čo sa v nich deje. Zároveň nechcú a nevnímajú signály z okolia, sú akoby „odstrihnutí“ od

reality. Ak im niekto ponúkne obrázok o ich organizácii, či tíme, medzi ich typické odpovede patrí:

- *Také problémy nemáme*
- *Možno také problémy máme, ale nie je to tak zlé*
- *Možno také problémy máme, ale kto ich dnes nemá*
- *Máme takéto problémy, ale to je normálne. S týmito ťažkosťami nikto nič nedokáže spraviť*
- *Áno, máme tieto problémy, ale nič sa s nimi nedá robiť, pretože...*

Manažéri, alebo tímy vďaka svojim úzkostiam nie sú v kontakte so sebou, s druhými, ani s témou, ktorá je predmetom konania, správania, alebo vedenia, či riadenia.

Ďalšou formou strachu je strach z druhého človeka, z neznámeho, alebo z inakosti. Niektorí manažéri, či skupiny v organizáciách sú pevne stotožnené so svojimi „pravdami“ vtesnanými do rigidných presvedčení, a tak nedokážu vnímať potreby alebo argumenty druhej strany. Majú obavy, že ak neovládnu druhých a nebudú víťazi budú „zničení“ – bude ohrozená ich sebahodnota, alebo identita. Ide o iracionálny strach z predpokladu, že „ten druhý“ (iný tím, klient, organizácia) mi môže ublížiť, a preto ak nebudem mať ostré lakty, nedosiahnem naplnenie potreby alebo svojej bezpečie. Za postojom ja som OK, ty nie si OK je teda strach o seba. Základným obranným mechanizmom je projekcia. Kets de Vries nazýva inštitúcie s častými projekciami slovom paranoidná organizácia. Možno ste sa už stretli s manažérmi, ktorí namiesto toho, aby iných viedli, prípadne riadili, ustupujú. Nevnímajú svoje potreby a prania, nezastupujú svoj tím a organizáciu, vzdávajú sa autority a legitimacy rozhodovať a v konečnom dôsledku nadmieru zohľadňujú potreby a záujmy iných (kolegov, lobistov...). K takémuto postojom ich vedie strach z toho, že budú odmietnutí, že budú v konflikte, že budú „tými zlými“ a nepopulárnymi, jednoducho, že prídu o vzťah, prípadne že budú videní v „zlom svetle“. Merry a Brown hovoria o takýchto tímoch a organizáciách ako o systémoch z nízkou energiou. Prevládajú v nich výhovorky, uvažovanie „keby sme mohli...“, prípadne postoj „počkáme a uvidíme“, chýba akcia. Najčastejšími obrannými mechanizmami sú introjekcia, popretie alebo vytesnenie. Tento typ manažéra obracia negatívne pocity do seba. Kets de Vries opisuje depresívne tímy a depresívne organizácie zložené z takéhoto typu manažérov a ich kolegov. Na individuálnej aj tímovej rovine, rovno ako aj v celej organizácii pozorujeme pocity menejcennosti, neschopnosti, beznádeje, ľudia majú negatívne sebahodnotenie a nie sú schopní zmeny. Obavy z konfrontácie a akcie tieto organizácie paralyzujú.

Niekedy sa manažéri zo strachu byť v kontakte s druhými, ale aj so sebou utiekajú k formálnym postupom, nariadeniam, predpisom a záväzným normám. Tieto často

byrokratické „barličky“ im pomáhajú udržiavať predstavu o objektivite, o tom čo a ako má byť, pričom redukujú úzkosť a obavy z neznámeho a tvorivej akcie. Strach z prevzatia zodpovednosti a rizika vedie k pevnej byrokratickej štruktúre a k prísne nepriepustnej formalizovanej hierarchii.

Príkladom môžu byť zamestnanci jednej štátnej organizácie, ktorí, aby zachovali ilúziu, že usilovne pracujú a sú skutočne nepostrádateľní, riešili všetky veľmi „dôležité záležitosti“. Ukázalo sa tu, že manažéri riadia prácu svojich podriadených až do najmenšieho detailu a takmer okamžite „s dobrými argumentmi“ zamietnu čokoľvek, čo ich ľudia urobia alebo napíšu. Zamestnanci tak majú dobrý dôvod svoju prácu znova prepracovávať a manažéri ďalšiu možnosť prekontrolovať a napokon vytvárať nové postupy a nariadenia pre „zlepšenie“ výkonu. Kontakt manažérov a podriadených je obmedzený na formálne úkony, pravidlá chránia a je na ne hodne odkazované.

Čo pomáha nebáť sa

Manažérom pomáha nebáť sa, ak sú presvedčení, že svet okolo je v princípe OK, ak si cenia, vážia a akceptujú seba, keď veria tomu, čo je pre nich dôležité, keď sú ochotní porozumieť druhému, keď si vážia a akceptujú druhého, sú ochotní viesť dialóg a ak sú presvedčení, že nad životom nemáme úplnú kontrolu, no nenapíňa ich to beznádejou a bezmocnosťou. (Vlado Hambálek)

Rozhovor s Lesliem Greenbergom

Opäť je tu náš známy Dr. Van Nuys, ktorý sa tentoraz rozpráva s Lesliem Greenbergom, Ph.D. o jeho psychoterapii zameranej na emócie (Emotion-Focused Therapy, EFT). Dr. Greenberg je pôvodcom britský psychológ, má 62 rokov, žije a pracuje v Toronte. V minulom newsletteri sme napísali zopár slov o jeho „Na emócie zameranej terapii“ Ak ste to nečítali a rozhovor vás zaujme, čeknite si júnovú sedmičku na našom webe www.coachingplus.org. Greenberg vraj nechce zavádzať nový druh terapie, ale podľa mňa (V. H) to robí ☺ Sám hovorí, že sa cítil povinný zabaliť svoju prácu takýmto spôsobom, aby ju dostal do povedomia v prostredí, kde prevažuje kognitívno-behaviorálny modus terapie. Cieľom EFT je podpora pacientov v tom, aby prežívali a chápali svoj emocionálny proces prostredníctvom kognitívneho uchopenia emócie a priameho prežívania emócie v terapii. Práve pojmový rámec a veľká databáza výskumu diferencuje túto terapiu od starších na emócie zameraných terapií ako sú gestalt terapia, alebo rogeriánska, klientom centrovaná terapia. Prístup chápe emócie ako tendencie ku konaniu, ako motivujúce správanie a ako najzákladnejšie uchopenie situácie u ľudí. EFT sa snaží dostať ľudí opäť do kontaktu s fundamentálnymi emóciami,

ktorým sa vyhýbajú, ale bez kontaktu s nimi sú bezradní a dezorientovaní. Mnohé výskumné štúdie na emócie zameranej terapie potvrdzujú jej účinnosť.

David Van Nuys: Víťajte v Múdrom poradenstve, relácii, ktorú sponzoruje Mentalhelp.net, a kde sa vysielajú rozhovory o duševnom zdraví, pohode a psychoterapii. Volám sa Dr. David Van Nuys. Som klinický psychológ a váš hosťiteľ.

V dnešnej relácii sa budeme rozprávať s Dr. Leslie Greenbergom o terapii zameranej na emócie. Leslie Greenberg, PhD, je profesorom psychológie na Yorkskej Univerzite v Toronte. Je riaditeľom Výskumnej kliniky Yorkskej Univerzity. Vypracoval na emócie zameraný prístup k terapii. Je spoluautorom mnohých textov o liečebných prístupoch zameraných na emócie, včítane svojho najnovšieho, ktorým je Párová terapia zameraná na emócie; dynamika emócií, lásky a moci (Emotion-Focused Couples Therapy; The Dynamics of Emotion, Love and Power).

Dr. Greenberg je zakladajúcim členom Spoločnosti pre skúmanie integrácie v psychoterapii (Society of the Exploration of Psychotherapy Integration) a bývalým prezidentom Medzinárodnej spoločnosti pre výskum v psychoterapii (International Society for Psychotherapy Research), od ktorej dostal v roku 2004 cenu za vynikajúci výskum. Od Kanadskej psychologickkej asociácie dostal vyznamenanie za prínos k psychológii ako profesii a cenu za vynikajúci profesionálny výcvik. Najnovšie dostal Cenu Carla Rogersa Americkej psychologickkej spoločnosti pre humanistickú psychológiu. Dr. Greenberg je tiež členom redakčných rád mnohých odborných časopisov.

D: Ste autorom prístupu, známeho ako terapia zameraná na emócie. Ako dlho ste vyvíjali tento prístup?

LG: Nuž, trvalo to mnoho rokov. Nezačínalo to ako prístup k terapii. Začalo to vlastne ako snaha skúmať, ako sa ľudia menia. Takže, vlastne, prvá dôležitá publikácia bola pravdepodobne niekedy v roku 1979 a potom sa to postupne, pomaly vyvíjalo a okolo roku 1993 sme napísali knihu nazvanú Facilitovanie emocionálnej zmeny v individuálnej terapii (Facilitating Emotional Change in Individual therapy) a v 1998 knihu o Párovej terapii zameranej na emócie (Emotionally Focused Couples Therapy). To teda môžeme považovať za začiatok.

D: Niekde som čítal, že ste na nej pracovali vyše 30 rokov.

LG: Správne.

D: Áno, teraz sú tony terapií, tak prečo ste si mysleli, že potrebujeme novú?

LG: Nuž, nemyslel. Vlastne som bol proti tomu. Ale politický duch doby v oblasti, bohužiaľ, je taký, že ak terapia nemá názov, tak to, čo hovoríte, nikto nepočúva.

D: Áno, som si toho vedomý.

LG: Správne, takže som bol dosť proti tomu, aby sa to volalo čo i len párová terapia, na emócie zameraná párová terapia, ale bol tu taký tlak v oblasti a dokonca požiadavky vydavateľov a tak ďalej na pomenovanie kníh. A potom s príchodom liečby postavenej na výskumných dôkazoch, začalo byť podstatné mať entitu a názov. Stále si myslím, že by bolo lepšie nemať ho.

D: OK. No, keď už má názov a spĺňa požiadavky terapie postavenej na dôkazoch, povedzte nám, čo to terapia zameraná na emócie je.

LG: No, v podstate je to terapia, ktorá sa skutočne zameriava na prácu so živými emóciami na sedení. Takže tam, kde má psychodynamická a kognitívna terapia sklon viac pracovať s vedomými kogníciami, v EFT sa kladie dôraz na prácu s reálnymi pocitmi ľudí počas sedenia a potom na to, ako pracovať s meniacimi sa emóciami na sedení, takže skutočný dôraz sa kladie na snahu pochopiť emocionálne procesy a ako sa emócie menia.

D: Hej, všimol som si, že ju nazývate EFT. Myslím, že ste počuli o inom prístupe, ktorý sa tiež volá EFT, či znamená Emotional Freedom Technique (Emocionálna slobodná technika)?

LG: Správne. Tak to je problém.

D: Stavím sa, že áno.

LG: Pretože vlastne tí ľudia majú copyright alebo urobili niečo s takým istým názvom, takže vlastne ... Chcem povedať, že my sme začali používať EFT, myslím, skôr, než oni vyvinuli svoj prístup, takže dávam prednosť názvu na emócie zameraná terapia.

D: Áno. Tak, je to veľmi integratívny prístup, ako ho ja chápem, kombinuje na klienta zamerané, gestalt a kognitívne princípy. A potom spája humanistické názory s empirickou perspektívou.

LG: Správne.

D: Tak nám môžete o ňom povedať trochu viac?

LG: Dobre, a obsahuje aj interakčné systémové perspektívy, ktorými sa dívame na párový prístup. Myslím, že najlepšie je sledovať môj vlastný vývin: že som bol najprv vycvičený ako klientom centrovanej terapeut. Potom som sa vycvičil za gestalt terapeuta. Veľmi ma zaujímal výskum a študoval som piagetovský kognitívny vývin a skutočne ma zaujímal skúmanie procesu zmeny, takže som začal ako výskumník procesu. Takže to bolo spájanie všetkých týchto vplyvov. A kedysi som bol inžinier. Vyštudoval som strojarinu skôr, než som sa dal na psychológiu, a tak ma veľmi zaujímal stavanie modelov a študoval som Piagetove výskumy ľudí - detí - ich prístupy k riešeniu problémov a potom som sa snažil aplikovať to na afektívnu oblasť, ako vlastne riešia ľudia problémy v psychoterapii.

A tak som to potom dal všetko dohromady a pomaly sa to syntetizovalo do prístupu. Teda, vzťah, psychoterapeutický vzťah som považoval za najdôležitejší, za taký dôležitý a základný, ako v človekom centrovanom alebo klientom centrovanom prístupe a potom som sa zameril na procesy zmeny, ktoré sa zameriavali na emócie. A, keďže som bol inžinier, prišiel som do psychológie s myšlienkou, že vieme viac, ako dokážeme povedať a to sa napokon v psychológii stalo známe ako implicitná vedomosť alebo procedurálna vedomosť. A myslím, že som prišiel ako inžinier s tým, že racionalita nie je riešením ľudských problémov a že emócie sú veľmi dôležité. Takže som poskladal všetky tieto vplyvy.

D: No, od inžiniera by sa dal očakávať opak: že budete orientovaný viac na racionalitu a akýsi mechanický prístup k veciam, ale zdá sa, že to nebol váš prípad.

LG: Správne, pretože som mal určité významné skúsenosti s riešením matematického problému a nemal som ani potuchy, ako som ho vyriešil; nemal som potuchy, ako som postupoval pri riešení toho problému; že čosi implicitné riadilo ten proces. To ma teda veľmi ovplyvnilo a myslím, že vieme viac, ako dokážeme povedať a že to nie je racionálny proces, ale že existuje akési poznanie, ktoré je väčšie, než čo dokáže vysloviť racionalita. A tuším som vždy videl, že ľudí nemožno najlepšie opísať ako racionálnych; že existujú aj iné sily, ktoré motivujú ľudí.

D: Áno. To je fascinujúci príbeh o tom riešení matematického problému. Teraz nazývate svoj prístup na emócie zameraný. No kladie sa v ňom taký dôraz na kognície ako v kognitívno - behaviorálnej terapii. Prečo terapia zameraná na emócie?

LG: No v podstate, myslím, že preto, že duch doby sa stal taký dominantne kognitívno-behaviorálny a potom tu boli interakčné a systemické terapie, takže čo chýba? Chýba zameranie na emócie a ja som študoval aj systemickú interakčnú terapiu na Inštitúte mentálneho výskumu (MRI) v Palo Alto a zakaždým, keď som narazil do dominantnej paradigmy, bolo mi jasné, že jej chýba to, čo som považoval za najdôležitejší prvok, a to boli emócie. Tak sa stalo rozumné, nazvať to terapia zameraná na emócie a tiež dať to do kontrastu s kognitívnou terapiou.

D: Áno, myslím, že možno na to mohla mať vplyv aj vaša skúsenosť s gestalt terapiou. Zdalo sa mi, že veľa... keď bola gestalt terapia na vrchole – a nemyslím, že teraz je na vrchole – ale, že vtedy sa kládol veľký dôraz na vyjadrovanie emócií, emocionálnu abreakciu, ak chcete.

LG: Áno, absolútne. Všetky humanistické terapie hodne pracovali s emóciami, klientom centrovaná terapia pracovala s prežívaním, čo bolo kombináciou pocitu a významu. A potom gestalt terapia kládla veľký dôraz na emocionálne prežívanie a vyjadrovanie a ja som vyrastal, tak povediac, začiatkom sedemdesiatych rokov s humanistickým hnutím. A myslím, že tu boli veci ako prvotný výkrik a bioenergetika a gestalt a všetky podporovali rozličné variácie emocionálneho vyjadrovania, ale nikto nemal jasnú teóriu alebo chápanie alebo súbor princípov na usmernenie práce s emóciami.

D: Zaujímavé. Vyrastal som v tej istej tradícii, takže dosť dobre poznám všetko, o čom hovoríte. Pokračujte. Myslím, že ste ešte nedokončili svoju myšlienku.

LG: Správne, tak ste spomenuli abreakciu a katarziu, to mi akosi nezachytávalo to, čo sa naozaj dialo. A niekedy som videl veľmi dobré procesy zmeny, ktoré sa udiali, keď ľudia vyjadrili emóciu, ale emócie boli niekedy aj rušivé a neboli užitočné. Tak som si začal všímať to, čo ... chcel som diferencovanejší pohľad na to, ako emócie fungujú. Ale to jasne pochádzalo z mojej gestalt terapie a tiež z mojej klientom centrovanej terapie a práce, správne.

D: Jedna z vecí, ktoré som v tom období pozoroval, zdalo sa mi, že je tu možná pasca, keď sa ľudia zaháčujú alebo oddávajú emocionálnemu reagovaniu.

LG: Správne, teda len emocionálny prejav pre prejav je podľa niektorých ľudí dobrá vec. Pretože teória gestalt terapie v skutočnosti nebola o tom; bola o tom, že uvedomovanie je kľúčom. Ale bolo tam veľa kriku a plaču, plno hluku a zúrivé prejavovanie ničoho.

D: Áno, a tak hovoríte, že ste chceli vypracovať diferencovanejší prístup. Povedzte niečo o tej diferenciácii?

LG: No, tak sme začali... skutočne ma zaujímalo - a to pochádza z mojej skúsenosti s gestaltom - že moji učitelia akosi dokázali odlíšiť niektoré emócie ako autentické - niektoré emocionálne prejavy ako autentické - a niektoré ako neautentické, v podstate. Tak som sa snažil pochopiť to v najširšom možnom význame. Začal som na klinickej úrovni definovať, poučený svojím chápaním teórií emócií, že existujú primárne emócie, čo sú tie emócie, ktoré cítite najskôr, a potom sú sekundárne emócie, ktoré akosi reagujú na primárne emócie, čiže sú aj emócie o primárnych emóciách. To, že vyjadrujete hnev, keď ste vlastne primárne zranený.

A potom bolo dôležité odlíšiť, že niektoré emócie sa používajú pre efekt. Sú inštrumentálne; existujú za účelom dosiahnuť cieľ; alebo by mohli byť manipulatívne. Ale nejako sa vyjadrujú, aby ovplyvnili toho druhého, ako napríklad, keď niekto roní krokodílie slzy. Tak sa stalo dôležité odlíšiť to ako primárnu, sekundárnu alebo inštrumentálnu emóciu. A potom, keď sa dostanete k primárnym emóciám, v podstate je to adaptívna emócia, ktorá vám poskytuje dobrú informáciu, ktorej môžete dôverovať a spoľahnúť sa na ňu. Alebo je to maladaptívna emócia, ktorá kvôli traumatickému poznatku alebo nejakej minulej skúsenosti, sa stala maladaptívnou a už jej nemôžete dôverovať, ani sa na ňu spoliehať.

A to humanistické hnutie neobsahuje, tento typ rozlišovania rozličných druhov emócií.

D: To je veľmi užitočná odpoveď. Skutočne objasňuje, čo hovoríte, keď hovoríte o diferencovaní, o diferencovanejšom modeli. Bol som na vašej webstránke a zaujal ma zoznam vecí, na čo všetko je terapia zameraná na emócie dobrá. Možno by sme si mohli prejsť niektoré z týchto odrážok, ktoré som videl na vašej stránke; napríklad u tých, čo sa nutkavo snažia ovládať svoje emócie.

LG: Áno, svojím spôsobom to je priama... takmer najľahšia cesta, ako porozumieť, čím je užitočná pre týchto ľudí. Ľudia, ktorí sa príliš ovládajú alebo intelektualizujú, nemôžu používať svoje emócie ako sprievodcu. Myslím si, že dôležité môže byť urobiť ďalší krok dozadu a jednoducho povedať, že revolúcia v chápaní emócií spočíva v tom, že emócie považujeme v zásade za adaptívne; pomáhajú nám prežiť; je to pomoc interpersonálna aj intrapersonálna. Emócie sú teda skutočne v základe adaptívne.

Takže, ak nemáte prístup k svojim emóciám, chýba vám veľmi inteligentný zdroj informácií, ktorý vo všeobecnosti sprevádza adaptívne správanie. Tak, keď príliš ovládáte svoje emócie, ak príliš rozumujete, nemáte prístup k tomu, ako vlastne reagujete na situácie, nie ste vo svete dobre orientovaný. Mám na mysli, že keď cítite hnev na niekoho alebo na niečo, ale nevíete, že ste nahnevaný, budete vo svete dezorientovaný.

D: Je to skôr otázka hornej strednej triedy a vyššej anglosaskej triedy, než iných populácií?

LG: Nie, myslím, že je to komplikovanejšie. Ten druh populácie je očividne obmedzenejší v prejavovaní emócií, ale nemusí to platiť na emocionálne uvedomovanie. To sa môže ťahať celým spektrom, takže najmenej psychologicky sofistikovaní alebo intelektuálne vyvinutí ľudia, obzvlášť muži, majú slabý prístup k svojim emóciám, bez ohľadu na socioekonomickú triedu, do ktorej patria. Myslím si teda, že nižšia socioekonomická trieda si môže menej uvedomovať svoje emócie.

D: Takže môžete prejavovať svoje emócie, môžete byť veľmi emocionálny človek, ale nemusíte si to uvedomovať?

LG: Správne. To ste vystihli. Iný problém s neuvedomovaním si svojich emócií je ten, že ich môžete skutočne prejavovať, takže môžete byť násilní; môžete robiť impulzívne veci. A to naozaj preto, že si neuvedomujete svoje emócie a nemáte schopnosť ich symbolizovať a reflektovať ich. Len ich prejavujete.

D: Dobré. Ďalším bodom na vašej webstránke bolo, že na emócie zameraná terapia je dobrá na diferencovanie medzi nekonštruktívnymi a konštruktívnymi nepríjemnými emóciami. Takže hovoríte, že nepríjemné emócie môžu byť nekonštruktívne, ale aj konštruktívne? Porozprávajte nám o tom.

LG: Áno, to je naozaj rozdiel medzi adaptívnymi a maladaptívnymi emóciami. Hnev môže byť posilňujúci, teda konštruktívny a zdravý, alebo môže byť maladaptívny a deštruktívny. To je skoro ako hnev vyjadrený ja-jazykom, teda "ja sa hnevám", je veľmi odlišný od hnevu vyjadreného v ty-jazyku, čo znie "ty si... xyz," hej? Môžete toho druhého napadnúť alebo očierniť. Takže je posilňujúci hnev a je deštruktívny hnev.

Hovoríme o akomsi plačlivom type 1 a plačlivom type 2. Existuje plač, ktorý je znakom prepracovania sa cez distress a existuje plač, ktorý je znakom distressu, takže to je distress z distressu. Môže byť teda zdravý plač a žiaľ a nezdravý plač a beznádej, beznádejný plač. Takže vo

všetkých prípadoch môže byť adaptívna alebo maladaptívna, konštruktívna či nekonštruktívna emócia.

D: To je jasné. Teraz, hovorili ste aj o prístupe k riadiacej múdrosti emócií. Čo myslíte tým výrazom – riadiaca múdrosť (directional wisdom)?

LG: Nuž, emócie sa vo svojej ranej forme väčšinou charakterizujú ako tendencie konať. Keď som teda prišiel ako inžinier do psychológie, pamätám sa, že som myslel na emócie, ako na čosi, čo je vnútri vo mne. Ale ako som ich začal študovať a chápať, uvedomil som si, že emócia je vo svojom základe tendencia konať - tendencia niečo urobiť. Teda v strachu sme nastavení utiecť; v smútku sme nastavení plakať za strateným objektom; v hneve sme nabudení a odhodlaní vykročiť, aby sme bránili svoje hranice. Takže to nám dáva pocit smeru. To je súčasť toho, ako nami emócie hýbu a informujú nás. To ma teda nastavuje konať určitým spôsobom a hovorí mi to, ako reagujem na situáciu, pretože, čo som ešte nepovedal, emócia nie je len adaptívny, ale rýchlo konajúci adaptívny systém a je automatický. Emocionálne teda reagujeme veľmi rýchlo a takto nám to dáva pocit určitého smeru.

D: A predsa je v tom slovo "múdrosť". To ma zaujíma; hovorili ste o riadiacej múdrosti. Kde je múdrosť? Ako nás to vedie k múdrosti?

LG: Pretože emócie sú naším najzákladnejším spôsobom spracovávaní... Emócia je napokon vysokoúrovňová syntéza všetkého, čo sa deje automaticky. Vieme oveľa viac, ako dokážeme povedať a tak emócia je ako... v psychológii bol taký pojem, ľudia študovali "uvedomenie" (apprehending). Je to ako globálne pochopenie; číta to vzorce z nášho vedomia.

D: Áno, to mi pripomína knihu Malcolma Gladwella Blink (Žmurknutie), ktorá hovorí o výskume niečoho podobného tejto myšlienke.

LG: Presne, presne. Áno. To je takmer ten istý pojem.

D: OK, teraz hovoríte aj o zapriahaní sily emócií do pozitívnej zmeny. Povedzte nám niečo o tom.

LG: Nuž, otázka je, či môžeme získať prístup k našim adaptívnym emóciám, ktoré nám pomáhajú hýbať sa dobrým smerom a informujú nás, čo sa spája s pravdepodobne najzákladnejším princípom terapie zameranej na emócie, ktorý znie, že najlepší spôsob, ako zmeniť emóciu, je pomocou inej emócie, možno silnejšej a opačnej emócie. Teda jednoduchými slovami, hnev môže zmeniť strach, pretože v strachu sme nastavení ustúpiť alebo sme nastavení utekať. V hneve sme nastavení vykročiť vpred. Tak, ak sa bojíte a dokážete dosiahnuť svoj posilňujúci hnev, hnev zmení strach. Takže takto, týmto procesom, mobilizujeme zdravé emócie, aby pomáhali transformovať nezdravé emocionálne reakcie.

D: Niečo, čo ste povedali predtým, ma priviedlo na myšlienku, že by som sa vás mal spýtať, aká je vaša teória zmeny a myslím, že ste práve začali o tom hovoriť, ale keby som vám položil tú otázku

– aká je vaša teória zmeny – povedali by ste ešte niečo, okrem toho, čo ste práve teraz povedali o nahradení jednej emócie druhou?

LG: Áno, pretože na tom sa vlastne zakladá EFT, na emócie zameraná terapia, že študujeme zmenu. Takže o zmene toho vieme povedať veľa. Vlastne o tom je najviac výskumov, ako sa v terapii deje zmena. Teda, na najglobálnejšej úrovni, naša hypotéza, ktorú sme testovali a podložili dôkazmi, je, že hlavným procesom zmeny je reflexia vzbudeného pocitu. Takže cieľom je vzbudiť pocity u ľudí a potom ich prežiť, aby ich symbolizovali, reflektovali a napokon zmenili narácie, príbehy o sebe a svete. Takže tu máme kombináciu emocionálneho nabudenia a potom kognitívnej reflexie vzbudenej emócie.

D: A potom zmena narácie. Myslím, že to je zaujímavá tretia časť, ktorú ste sem vložili.

LG: Tak je, tak je. Život je teda proces nachádzania zmyslu v našich pocitoch a tak pomáhame ľuďom v terapii hľadať zmysel ich pocitov. To je najglobálnejší princíp. Potom som stanovil šesť fundamentálnych princípov a všetky sa týkajú procesov zmeny, a sú to: uvedomenie si emócie, vyjadrenie emócie, regulácia emócie, reflexia emócie, transformácia emócie inou emóciou a korektívna emocionálna skúsenosť s inými ľuďmi. To je teda šesť základných princípov zmeny.

Aby toho nebolo priveľa, keď skúmame konkrétne procesy zmeny, teda celá terapia sa zakladá na tom, že ľudia majú rozličné emocionálne typy problémov a že každý problém sa rieši veľmi konkrétnym procesom. Je to ako, že sebakritika je jeden problém a ten sa líši od problematických reakcií. Problematické reakcie sú tie situácie, v ktorých ľudia nevedia, prečo reagovali určitým spôsobom, zatiaľ čo sebakritika je to, keď sa negatívne hodnotia. To sú teda dva rozdielne stavy mysle a potom sme skúmali, ako sa ľudia menia v každom z týchto kontextov. Takže máme veľmi konkrétne procesy zmeny.

Takže jeden z problémov s rozličnými terapiami bol – a terapeutickými vojnami, keď jeden prístup bujuje s druhým – je ten, že akosi vedú k jedinému procesu zmeny a všetko sa deje tak, že sa nevedomé stáva vedomým. Je to iba meniac sa kognícia? To je príliš všeobecné a jednoduché. Terapia má omnoho komplexnejšie procesy a sú v poriadku a sú v poriadku len v niektorých konkrétnych situáciách.

D: Áno, a tak jedna vec, čo počujem v tom, čo hovoríte, znie to skoro, ako keby bol diagnostický proces na začiatku, kde musíte stanoviť, aká je tu emocionálna ťažkosť, a znie to, ako keby to nemuselo súvisieť s DSM.

LG: Absolútne. Navrhli sme teda niečo, čo nazývame diagnostika procesu ako protiklad diagnostiky osobnosti, a tá je ešte viac prepracovaná ako konceptualizácia prípadu. Tak, áno, DSM nie je užitočný ako návod, ako sa má terapeut správať k ľuďom. Ako náhle viete, že niekto je depresívny, nehovorí to nič o tom, ako ho liečiť. Ľudia môžu byť depresívni kvôli mnohým príčinám a okrem toho sa ešte budú rôzne prejavovať a budú rôzne vyladení, keď budú na terapeutickom sedení.

A my pracujeme s tým, ako ste vyladený na terapeutickom sedení. Aký je najlepší spôsob, ako s vami pracovať, keď ste na terapeutickom sedení sebakritický?

D: To je fascinujúce a dáva mi to veľký zmysel. Predtým ste spomínali, že ste napísali knihu o párovej práci.

LG: Správne.

D: Ako pracujete s pármí?

LG: No, podstatou nášho prístupu k párovej terapii je, že páry sa dostávajú do negatívnych interakčných cyklov ako je obvinenie-útok-obrana alebo dominuj-podriadiť sa a že toto je poháňané neschopnosťou odhaliť hlbšie ležiace zranené emócie súvisiace so vzťahovou väzbou a identitou, takže ak sa cítim smutný a osamelý, pretože ty si vzdialený, moja partnerka je vzdialená, často skončím tým, že ťa obviním. A čo neurobím? Nepoviem ti, že som smutný a opustený. Máme teda veľké ťažkosti odhaliť naše hlbšie ležiace zranené pocity a končí to tým, že zaútočíme na seba navzájom.

A tak je základným procesom zmeny pomôcť ľuďom odhaliť ich hlbšie položené pocity súvisiace so vzťahovou väzbou – teda tie, ktoré sa týkajú blízkosti a vzdialenosti – a hlbšie položené pocity súvisiace s identitou, ktoré sa často týkajú potvrdenia hodnoty alebo znehodnotenia; takže, ak sa cítim tebou znehodnotený, cítim hanbu, ale vyústi to do odtiahnutia sa alebo útoku. Ale nie sme schopní jeden pred druhým skutočne odhaliť svoje jadro, ale keď sa odhalíme nepožadovačným a neútočným spôsobom, u milovaných partnerov to obyčajne evokuje súcit, a nie obranu alebo protiútok.

D: Fascinujúce. Ja som už dlho ženatý, a tak veľmi dobre viem, o čom hovoríte.

LG: Dobre. Viete, jedna z vecí v našom prístupe je to, že v mnohých ohľadoch sme sa pokúsili vyjadriť explicitnejšie to, čo mnoho ľudí pozná, čo sa naučili ako terapeuti, ale nikdy to nebolo usporiadané takým konkrétnym a priamejším spôsobom. Takže istým spôsobom je to snaha o explicitné vyjadrenie implicitných terapeutických znalostí.

D: Áno a vlastne na vašej webstránke je vymenovaný aj výskum... dovoľte mi začať ešte raz. Na Yorkskej univerzite ste uskutočnili výskum účinnosti terapie zameranej na emócie. Čo ste zistili?

LG: No, v zásade sme dokázali, že terapia zameraná na emócie je účinná u depresí; že je účinnejšia než empatický terapeutický vzťah samotný. Pri zmene interpersonálnych problémov je účinnejšia než kognitívna terapia; moja kolegyňa a bývalá študentka Jeanne Watsonová porovnávala terapiu zameranú na emócie s kognitívnou terapiou. Dokázali sme tiež, že je účinná pri riešení neukončených záležitostí alebo toho, čo nazývame emocionálne zranenia; že navodzuje odpustenie. Tak toto sú základné výsledky výskumu.

Nedávny výskum potvrdil jej účinnosť pri poruche príjmu potravy, u bulímie. Teraz prebieha práca o liečbe úzkostnej poruchy a potom ďalšia z mojich bývalých študentiek, Sandra Paivio, dokázala jej účinnosť pri komplexnej traume a konkrétne skúmala ženy, ktoré boli sexuálne zneužívané alebo znásilnené, a ukázalo sa, že je tiež účinná. Takže počet štúdií účinnosti a ich rozmanitosť rastie, a párová terapia sa ukázala byť vhodná aj v prípade manželského distresu ako hlavnej zložky, pri nevere a emocionálnych zraneniach. Takže to je celý rad výsledkov výskumu.

Ale dôležitejšie je to, že sme sa snažili skúmať procesy zmeny, takže vo všeobecnosti to nie je len o tom, či terapia funguje. Podľa môjho názoru väčšina terapií je úspešná. Takže skutočnou otázkou ostáva, čo je proces zmeny v tejto terapii a či je to naozaj to, čo spôsobuje zmenu? Tak sme sa pokúsili skúmať konkrétne procesy zmeny a niektoré z nich som už spomínal.

D: Nuž, to znie ako úžasný výskumný proces, ktorý ste vykonali a máte niekoľko vynikajúcich výsledkov. Aké uznanie nachádzate – alebo nesúhlas – vo svojej oblasti? Myslím, že je ťažké uspieť s týmito myšlienkami, hádam.

LG: Absolútne. Oblasť je založená na politike a moci. Určití ľudia ovládajú časopisy, výskumné granty a napokon to prenikne aj do praxe a výcviku. Takže, bohužiaľ, kognitívno-behaviorálna terapia sa stala novou psychoanalýzou. Kedysi ovládala pole psychoanalýza, teraz ho ovláda kognitívno-behaviorálna terapia. A celé hnutie založené na dôkazoch, hoci začalo s dobrým úmyslom alebo motiváciou ukázať účinnosť psychoterapie zoči-voči medicínskej liečbe, sa v podstate, podľa môjho názoru, stalo hrou o moc v tejto oblasti, a to je veľmi nešťastné.

Takže psychoterapia je veľmi zložitá oblasť. Identita ľudí je natoľko zrastená s terapiami a ľudia v zásade chránia svoje územie a identitu a vyhlasujú to za znalosťami podložené, ale podľa môjho názoru to tak nie je, takže je veľmi ťažké presadiť sa voči dominantnej paradigme.

D: Áno, a počul som to aj od iných odborníkov v týchto rozhovoroch, takže naozaj vidím, že to je najväčší problém v oblasti. Teraz, my máme dva druhy poslucháčov tejto relácie: terapeutov a aj ľudí, ktorí sú potenciálnymi klientmi, ľudí, ktorých zaujíma psychoterapia, azda ľudí, ktorí hľadajú psychoterapiu pre seba alebo pre niekoho zo svojej rodiny či priateľov. A tak mi dovoľte opýtať sa za tých prvých, za terapeutov, keby chceli zistiť viac o tomto prístupe alebo sa dostať do výcviku, ako by to mohli urobiť?

LG: No, vlastne mám novú webstránku, jej adresa je www.emotionfocusedclinic.org. To je najlepší spôsob, ako sa dostať do výcviku. Robím intenzívne týždňové výcviky tu v Toronte a robím aj rozličné druhy výcvikových workshopov. Takže je naozaj dôležité získať skutočný výcvik. Existujú aj knihy a videopásy. Väčšinu kníh a videonahrávok možno dostať cez Americkú psychologickú spoločnosť. To sú dobré výcvikové zdroje, ale inak si myslím, že ozajstný výcvik... A výcviky sú zážitkové, takže ľudia vlastne prídu a učia sa zručnosti prácou so svojimi spoločníkmi. Takže vlastne sa cvičia skutočné zručnosti; nie je to len teoretické učenie sa z kníh.

D: Áno, to je veľmi dôležité. A ako nájde poslucháč praktického terapeuta vo svojom okolí?

LG: Podobne, na tejto stránke, www.emotionfocusedclinic.org, je aj zoznam všetkých ľudí, ktorých sme vzali do výcviku a na akej úrovni výcviku sa nachádzajú. Tak to by bolo... a oblasť, kde sú. Tak to sa buduje ako zdroj.

D: Vynikajúce. No, a keď sme sa už dostali až sem, je ešte niečo, čo by ste radi povedali?

LG: Myslím si, že každý akosi intuitívne vie, že emócie sú veľmi dôležité v ľudskom živote. A predsa, jedna z vecí, keď som cestoval po svete, vyučoval na mnohých miestach, jeden z ozajstných ľudských javov je to, že ľudia sa boja emócií, pretože emócie môžu byť veľmi bolestivé. A tak jedna z mojich doktorantiek dala svojej dizertácii názov "Ako môže zlý pocit viesť k dobrému pocitu?" Teda väčšina ľudí sa vyhýba negatívnym emóciám a predsa terapia zameraná na emócie nám hovorí, že musíme prekonať toto vyhýbanie sa a musíme čeliť svojim bolestivým pocitom a že to je cesta k zmene. A tak si myslím, že obaja máme emócie; sme naprogramovaní mať emócie; sme aj naprogramovaní obávať sa emócií. Vyhýbanie sa emóciám je vážny problém. Potrebujeme bezpečný vzťah – ľudia potrebujú bezpečný vzťah a musia vedieť čeliť bolestným emóciám. A to je veľmi dôležitý ľudský proces.

D: No, to je veľkolepý záver. Dr. Leslie Greenberg, ďakujem vám za to, že ste boli mojím hosťom v Múdrom poradenstve.

LG: Ďakujem.

D: No, ako ste si už mohli všimnúť z nášho rozhovoru, Dr. Leslie Greenberg sa mi zdá ako veľmi príbuzný duch. Obaja pochádzame z tradície humanistickej psychológie. On však venoval značnú časť svojho profesionálneho života boju za založenie empirického základu mnohých myšlienok, ktoré humanisticky orientovaní terapeuti považovali za blízke a drahé, viac ako výsledok svojich hodnôt a klinickej praxe, než za výsledok výskumu. Pre tých, ktorí sa zaujímajú o výcvik alebo hľadajú vycvičeného terapeuta v praxi, nová webstránka, ktorú Dr. Greenberg spomenul, má adresu www.emotionfocusedclinic.org.

(Rozhovor z anglického originálu na:

www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=36618&cn=91 Jun1st 2010 preložil PhDr.

Ivan Valkovič)

Príbeh o bábätkách

V brušku tehotnej ženy boli dve bábätká. Prvé sa pýta toho druhého: „Veríš na život po pôrode?“ „Samozrejme. Niečo po pôrode musí byť. Možno sme tu práve pre to, aby sme sa pripravili na to, čo bude potom.“ „Hlúposť žiadny život po pôrode nie je. Ako by mohol vôbec vyzeráť?“ „To presne neviem, ale určite tam bude viac svetla ako tu. Možno budeme chodiť a jesť ústami.“ „No, to je ale nezmysel! Chodiť sa nedá a jesť ústami? To je smiešne. Živí nás predsa pupočná šnúra. Niečo ti poviem. Život po pôrode je vylúčený. Pupočná šnúra je už teraz moc krátka.“ „Ale nie, určite niečo bude. Len asi bude všetko iné, než sme si tu zvykli.“ „Ale nikto sa predsa odtiaľ nevrátil. Pôrodom proste život končí. A vôbec život nie je nič iné iba dlhá stiesnenosť v temnote.“ „No ja presne neviem, ako život vyzerá, ale každopádne uvidíme mamu a tá sa o nás postará.“ „Mamu? Ty sa tešíš na mamu? A kde má akože podľa teba byť?“ „No predsa všade okolo nás! V nej a vďaka nej žijeme. Bez nej by sme vôbec neboli.“ „Tomu neverím! Žiadnu mamu som nikdy nevidel, takže je jasné, že žiadna mama nie je.“ „No ale niekedy, keď sme ticho, môžeme počuť ako spieva, alebo cítiť ako hladí náš svet. Vieš, ja si fakt myslím, že skutočný život nás čaká až potom...“

Príbeh o Hakuinovi

V malej rybárskej dedinke v Japonsku porodila mladá slobodná žena dieťa. Jej rodičia to považovali za hanbu rodiny a chceli vedieť, kto je otcom dieťaťa. Bála sa a nechcela im to prezradiť. Rybár, ktorého milovala, jej tajne povedal, že odíde hľadať bohatstvo a potom sa vráti a zoberie si ju za ženu. Rodičia naliehali. V zúfalstve označila za otca Hakuina, mnícha žijúceho v horách. Pobúrení rodičia odniesli novorodené dievčatko pred jeho dvere, búšili, dokiaľ im neotvoril, a podali mu dieťa so slovami: "To dieťa je Tvoje, musíš sa o neho starať." "Tak takto to je?" povedal Hakuin, zobral dieťa do náručia a zamával rodičom na rozlúčku. Uplynul rok a pravý otec sa vrátil, aby sa s matkou dieťaťa oženil. Hneď sa vydali za Hakuinom a prosili ho, aby im dieťa vrátil. "Chceme svoju dcéru," povedali. "Tak takto to je?" povedal Hakuin a dieťa im dal naspäť.

Akcie a podujatia 😊 na jeseň a zimu 2010

- V septembri začíname s témou **ako pracovať s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore** a to hneď **10 – 11 a 12**
Tréning ocenia tí, čo pracujú s ľuďmi, ktorí si ich nenašli, ale spolupráca im bola nariadená, napríklad psychiatrom, súdom, školou, rodičom... Zároveň sa budeme podrobne venovať rôznym formám odporu a tomu, ako s odporom a obranami zaobchádzať. Ako byť citlivým poradcom, terapeutom, koučom, facilitátorom, trénerom..., ktorý je pozorný k procesu, netlačí rieku, no motivuje k zmene.
- V októbri pokračujeme témou **efektívny pomáhajúci rozhovor**, víkendom **15 – 16 – 17** Toto je základ vhodný pre všetkých. Nie jednoduché keyy lektorov, žiadna paralingvistika, ale poctivý tréning komplexných zručností aktívneho počúvania, prehĺbenie empatie v trojiciach, intrapsychické, vzťahové a cirkulárne dopytovanie od mapovania očakávaní až po prácu na cieľoch. Workshop je alfou a omegou pre všetkých, čo chcú viesť rozhovor ako poradcovia, kouči, organizační konzultanti, terapeuti, vychovávatelia, alebo sociálni pracovníci.
- November venujeme **práci s emóciami v poradenskom procese** Ako zvládať seba a svoje vlastné emócie, ako sa tíšiť, vnímať, ako reflektovať emócie klienta, ako reagovať na to, čo silné emočné pole vytvára, ako ho „nezabiť“ a pomôcť partnerovi v rozhovore k tomu, aby si bol vedomý toho, čo žije a prečo a mnohé iné zažijete na vlastnej koži **19 – 20 a 21 novembra** Opäť sa neobraciame iba na psychológov, ale aj na pedagógov, sociálnych pracovníkov, liečebákov, ľudí z korporácií a biznisu, prosto na všetkých, ktorí vedú zásadné rozhovory s kýmkoľvek
- Darčekom pre vás je naša jednodňová mikulášska **6. 12.** konferencia s témou **Ako počúvame? Pohľady rôznych terapeutických škôl.** Za pätnásť evri sa zoznámite ústami predstaviteľov rôznych

terapeutických a koučovacích škôl s tým, čo a ako počúvajú, keď sú v kontakte s klientmi, na čo sa zameriavajú, na čo kladú vo výpovediach svojich klientov dôraz a prečo. Šesť hodín reflexie praxe praktikov. Konferencia Coachingplus plná hostí.

- Rok 2010 uzavrieme workshopom **Skupinová dynamika**. Hej vy, všetci, čo pracujete so skupinami, viete, v čom ste namočení? Viete s tým zaobchádzať, reagovať na nevedomé aj celkom vedomé potreby a prania účastníkov? Viete štruktúrovať svoju prácu so skupinou tak, aby boli účastníci spokojní, aby sa im to dalo zmysluplné? Viete intervenovať nedirektívne? Dajte si predvianočný darček v podobe trojdňového workshopu **10 – 11 a 12** decembra.

Prihlášky a bližšie informácie na hambalek@coachingplus.org, alebo na 0905323201