



Pár slov na úvod

Prvý rozhovor v koučovaní, prvý rozhovor v poradenstve, prvý rozhovor s párom, prvý rozhovor s rodinou, prvý rozhovor v mediácii... je jún a v týchto news sa pozrieme na to ako viesť prvý rozhovor s dieťaťom. Okrem inšpirácie ako viesť rozhovor s dieťaťom vás čaká rozhovor (ale to už je interview[®]) s ikonou na telo zameranej psychoterapie Stanley Kelemanom a odporúčanie jednej skvelej knihy. No a potom komunikačné hry/aktivity ak náhodou trénujete/vediete skupiny a vtip na záver. Vieme že sme dobrí, inšpirujeme. Príďte sa na nás pozrieť aj osobne alebo nás podporte tým že o nás dáte vedieť vašim kamošom a kolegom. Ideme svojou cestou, Coachingplus - rozvíjame tých, čo pracujú s ľuďmi.

Metódy a techniky pre prax

Prvý rozhovor s dieťaťom

Viesť rozhovor s dieťaťom je náročné na techniku. Celý prvý rozhovor sa nedá urobiť bez otázok, preto sú potrebné. Efektívnejšie je však používať otvorené a nepriame otázky. Výskum ukazuje, že deti poskytujú presnejšie informácie, keď voľne rozprávajú, nie keď odpovedajú na priame otázky. Prvé interview s deťmi je teda odlišné od toho štruktúrovaného z dospelými. Otvorené otázky umožňujú deťom rozšíriť svoje myšlienky a dajú nám lepší prehľad o ich zmyslaní. Žiadať deti, aby opisali svoj domov, rodičov alebo čo radi robia, im poskytuje slobodu rozpracovať to do tej miery, ako sa rozhodnú. Nepriame otázky poskytujú určité bezpečie pre dieťa. Keď deťom kladieme otázky ako: „Niektoré deti si myslia, že všetci chlapi by mali bývať s ockom, čo si myslíš ty?“ alebo „Prečo by bolo dobre, keby sudca rozhodol _“, tak budú mať príležitosť komentovať vec bez pocitu, že priam odhaľujú svoje rozhodnutie. Ako hodnotitelia musíme skúsiť nájsť nepriamy spôsob, ako pomôcť deťom povedať dôležité informácie. Ak sa dieťa téme vyhýba, môže byť potrebné skúsiť iný prístup. Ako hodnotiteľ by ste mali deti povzbudiť, aby sa pýtali a aby povedali o sebe a o svojej rodine čokoľvek, čo chcú. Deti majú rady pocit kontroly nad tým, čo robia a hovoria. Ďalšou otázkou pri hodnotiacich rozhovoroch s deťmi je dôvernosť a mlčanlivosť. Na konci rozhovoru sa môžete spýtať dieťaťa, či je niečo, čo chce alebo naopak nechce, aby ste povedali rodičom, sociálnym pracovníkom či sudcovi.

Vývinové štádiá a techniky rozhovoru

Na začiatku rozhovoru je dôležité, aby ste odhadli vývinovú úroveň dieťaťa a rozhovor zarámcovali primerane jeho veku a vývinu. Dôležité je nezamieňať chronologický vek s normálnymi vývinovými štádiami. Vývinový vek dieťaťa sa nemusí zhodovať s tým, čo sa očakáva v jeho chronologickom veku. Musíte integrovať svoje vedomosti o vývine dieťaťa s tým, čo viete o vývine dieťaťa, jeho temperamente a jazykových schopnostiach. Niektoré z týchto informácií sa dajú získať z rozhovoru s rodičmi, alebo dotazníkov vyplnených rodičmi, konzultáciami s učiteľmi dieťaťa alebo vašimi pozorovaniami. Keď už máte predstavu o dieťati, bude pre vás ľahšie pochopiť jeho myslenie.

To, čo dieťa hovorí a robí, sa dá najlepšie interpretovať tak, že pochopíte vývinové kognitívne

schopnosti a emocionálny stav mysle dieťaťa. Pri formulovaní otázok dieťaťu je dôležité, aby boli otázky vhodné a primerané vývinovej úrovni dieťaťa. Nasledovné vývinové štádiá je dobré vziať do úvahy, keď pri plánovaní rozhovoru uvažujeme o vývine dieťaťa.

Usporiadanie rozhovoru v prípade že ho vediete v prirodzenom prostredí dieťaťa

Návšteva v domácnosti vám poskytne príležitosť vstúpiť do konkrétneho sveta dieťaťa a zistiť, aký je domov a prostredie dieťaťa. Pri návšteve v rodine si vždy berieme určité veci, ktoré môžeme pri rozhovore využiť. Veci závisia od veku dieťaťa a informácií, ktoré sa snažíme zistiť. Vždy si berieme papier na kreslenie (veľký i malý), plniace perá, farbičky, bábiky, hry a balíček kariet. Po úvodných pozdravoch požiadame dieťa, aby nám ukázalo svoju izbu a kde sa hráva a potom rozhovor pokračuje v miestnosti, ktorá je oddelená od zvyšku rodiny. Pred odchodom ešte pozorujeme dieťa s rodinou a zapojíme ich do nejakej spoločnej aktivity.

Začiatok rozhovoru

Počas úvodnej časti rozhovoru sa musíte zamerať na to, aby sa dieťa cítilo pohodlne a uvoľnene, vysvetliť mu, prečo sa rozhovor koná. Na úvod necháme dieťa explorať a necháme ho, aby nám povedalo niečo o sebe. Potom dieťaťu vysvetlíme svoju rolu v procese a použijem pritom kresby alebo tabuľku, ktorá sa dá zotrieť. Obyčajne na nej zobrazíme rozhovor s rodičmi dieťaťa a vysvetlíme, prečo je dôležité, aby sme poznali aj dieťa, lebo pomáhame rodičom napláňovať potrebné zmeny v ich živote, a tak povzbudzujeme dieťa, aby sa nás pýtalo, na čo chce. Ako spôsob redukcie napätia a zapojenie dieťaťa môžeme využiť „čmáracu hru“: požiadame dieťa, aby „nakreslilo seba“; alebo nakreslilo obesena (od troch rokov), alebo losujeme kartami.

Čmáranie

Túto hru zaviedol D.W. Winnicott. V tejto hre sa dieťa a terapeut striedajú a každý urobí „čmárancu“ na prázdny hárok papiera. Čmáranica je súvislá čiara do kruhu alebo iného tvaru. Dieťa tvorí kresbu z čmáranice a opisuje, čo kreslí. Niektoré deti vyfarbia každý tvar a iné urobia tvar, ktorý vyzerá ako nejaké zviera. Čmáranice sa môžu stať sugestívne a vyjadrovať skryté konflikty, keď sa v terapeutickú situáciu ro-



bia opakovane. My ich používame ako bezpečný, neohrozujúci spôsob zapojiť dieťa rôzneho veku. Winnicott opisuje čmáranice ako spôsob uvoľnenia obrán dieťaťa a začiatok komunikácie s dieťaťom.

Nakreslí sa.

Túto úlohu používame ako indikátor vývinovej úrovne dieťaťa a získanie predstavy o tom, ako sa dieťa vníma. Keď dieťa dokončí kresbu, požiadame ho, aby povedalo pár slov o tom, aké dieťa je, čo si myslí alebo cíti. Ak je to malé dieťa, napíšeme slová na obrázok, ak je dieťa staršie, požiadame ho, aby samo napísalo slová, ktoré nám napovedia, ako vie písať.

Obesenec

Väčšina detí od ôsmich rokov vyššie pozná hru na obešenca. Obvykle používame na to tabuľu, ktorá sa dá na sucho zotrieť a požiadame dieťa, aby nakreslilo šibenicu a zvolilo si slovo, ktoré mám uhádnuť. Ak je dieťa počas rozhovoru veľmi uvoľnené, požiadame ho, aby si vybralo slovo, ktoré mi napovie, ako sa cíti v tomto rozhovore, čo cíti k rodičom, ktorí nežijú spolu alebo o tom, že sa rodičia hádajú. Ak si dieťa nie je isté, ako sa niektoré slovo píše, zoženieme niekoho, aby mu ho napísal na papier. Dieťa potom nakreslí prázdne čiary pre každé písmeno slova pod šibenicu. Pomáhajúci začne hádať písmená a ak písmeno nie je súčasťou slova, dieťa ho napíše na kraj tabule a začne „vešať“ tým, že nakreslí časť tela na slučku každého písmena, ktoré nebolo správne uhádnuté. Ak písmeno uhádneme, napíše sa na správnú čiarku. Cieľom je, aby sme buď uhádli všetky písmená alebo slovo. Ak sme neuhádli slovo, a už je celé telo nakreslené, sme „obesení“ a dieťa prezradí slovo a vyhráva.

Techniky a hry v rozhovore podľa veku dieťaťa

Pri rozhovore s deťmi je dôležité mať na pamäti, že to, čo pozorujeme, môže vypovedať o živote dieťaťa, ale musíme byť opatrní pri interpretovaní, aby sme nebrali ich slová alebo skutky doslova. Nechceme prísť k záveru na základe jednej informácie; najlepšie je využiť hru na to, aby nám pomohla sformulovať hypotézu, ktorú by sme mohli ďalej skúmať. Informácie, ktoré sa objavia pri hre, je potrebné potvrdiť aj z iných zdrojov, ako je ďalšie pozorovanie dieťaťa počas hry, konzultácie s učiteľmi, či rozhovory s rodičmi, súrodencami alebo inými príbuznými. Pozorujte citový tón hry a kontext, v ktorom sa cit vyskytuje. Keďže s úplne malými deťmi nie je možný „rozhovor“, navrhujeme nasledovný proces.

Priame pozorovanie dieťaťa

Pozorujte dieťa pri hre alebo všeobecne v kontakte s rodičom, aby ste získali predstavu o temperamente dieťaťa. Pozorujte vývin dieťaťa a sledujte reakcie dieťaťa na cudzieho človeka (hodnotiteľa). Pri odhade vývinového rozsahu využívajte vývinové škály, napr. môže byť užitočná Baleyho škála detského vývinu (Bayley's Infant Development Scale). Všimnite si, či dieťa udržiava očný kontakt (niektoré sa vyhýbajú uprenému pohľadu). položte si otázku: Aký je po-

cit tohto dieťaťa? Je dieťa svojhlavé? Prejavuje dieťa apatiu? Javí sa byť dieťa v pohode s rodičom? Bolo by toto dieťa spokojné s každým?

Pozorovanie interakcie rodič-dieťa

Dôležité je všimnúť si, ako sa rodič správa k dieťaťu. Všimajte si, či sa rodič javí byť pokojný, jemný, uvoľnený a dôveruje si ako rodič alebo či je rodič úzkostlivý, ľahko frustrovaný, nepozorný, ľahostajný alebo odtiahnutý. Všimajte si, čo rodič s dieťaťom robí a čo rodič dieťaťu komunikuje svojimi pohľadmi, dotykmi a gestami. Jeden diagnostický nástroj, ktorý môžete využiť, je farebný predmet (napríklad červená nezastrúhaná ceruzka) umiestnená medzi vami a rodičom, držiacim dieťa. Pozorujte reakcie dieťaťa a rodiča. Pohybuje sa dieťa smerom k predmetu? Odtahuje rodič dieťa alebo odstraňuje predmet pred dieťaťom, alebo ho k nemu približuje? Po pozorovaní sa spýtajte rodiča na názor. Bolo správanie dieťaťa typické alebo atypické. (Je dieťa choré? Zle spalo v noci?)

Rozhovory s ľuďmi, ktorí poznajú dieťa

Tento „rozhovor“ s dieťaťom a rodičom vám dúfajme poskytne predstavu o tom, ako bezpečne sa dieťa cíti a či je alebo nie je dieťa obozretné, či málo reaguje, je málo pružné a teda nie veľmi adaptované na meniacu sa situáciu. Tiež môžete získať predstavu, či rodič poskytuje dieťaťu primerané podnety, podporuje bezpečie dieťaťa a plní jeho potreby.

2 až 5 ročné deti

U tejto vekovej skupiny často najlepšie funguje stôl s hračkovými figúrkami (malí ľudia a zvieratá, malé domčeky, autíčka atď.) a pozvanie dieťaťa do hry. Toto sa dá urobiť s dieťaťom samotným a potom s každým rodičom, aby sme videli, či sa v hre dieťaťa vynoria určité témy alebo či ako sa budú líšiť tieto témy. Dialóg s dieťaťom musí byť v súlade s vývinovým štádiom dieťaťa. Nasleduje niekoľko návrhov, ktoré sa ukázali byť efektívne:

- Ak je to možné, používajte krátke a jednoduché vety, ktoré obsahujú slová dieťaťa.
- Ak nepoznáte slová dieťaťa, spýtajte sa ho: „Ako voláš _?“ alebo „Povedz mi o _.“
- Používajte radšej vlastné mená ako zámená (napríklad „strýko Samo“, radšej než „on“).
- Preformulujte otázku, ktorej dieťa nerozumie, radšej ako by ste ju zopakovali (ak otázku opakujete, dieťa si môže myslieť, že po prvýkrát odpovedalo nesprávne a zmení odpoveď).
- Vyhýbajte sa otázkam, ktoré obsahujú čas.

Hoci niektoré 2 a 3-ročné deti nemusia mať veľmi dobré verbálne zručnosti, opätovné vytvorenie situácie alebo udalosti môže stimulovať ich pamäť. Nasleduje niekoľko príkladov štrukturálnej hry, ktorá môže poskytnúť dôležité informácie o tom, kto je ústrednou postavou v živote dieťaťa, ako aj o pocitoch dieťaťa ku konkrétnej osobe. Malé deti sa často pustia do hry s bábikou a zvieratkami (plyšovými alebo bábkovými), pričom je možné prehrať špecifické situá-



cie. Deti, aj keď nie sú veľmi verbálne, možno ich požiadať, aby umiestnili figúrky tam, kde si myslia, že patria. Vedia tiež reagovať na: „Ukáž mi, prosím, čo sa deje, keď príde ocko pre teba a ty odchádzaš od mamy“. Niektoré deti zamávajú mame na rozlúčku, keď odchádzajú. Jedno dieťa, s ktorým som robila rozhovor, uchopilo figúrku mamy a povedalo: „Mama povedala: ‚Nechod, Milka, nechod; ostaň s mamičkou.‘“ Ťažké je vedieť, či si dieťa premieta do hry vlastné pocity odporu voči odchodu s ockom alebo napodobňuje mamu. Poskytuje to však kľúč na ďalšiu exploračnú. Čajové večierky môžu poskytnúť príležitosť na to, aby sme videli, koho dieťa pozve a koho nepozve. Dieťa môžeme požiadať, aby vybralo vypchaté zvieratko, ktoré bude predstavovať každého hosta na čaj. Požiadajte dieťa, aby vybralo také zviera, ktoré bude pripomínať toho človeka. Umiestnite zviera na „čajovom večierku“ a potom nechajte dieťa, aby pokračovalo v hre. Ak dieťa nezahrne rodičov, môžete sa spýtať, či by boli radi. Aj vy môžete byť hosťom a potom budete mať príležitosť vidieť, ako sa dieťa správa k novým ľuďom. Deti radi dávajú figúrky do auta alebo lietadla a potom niekam cestujú. Tieto scény možno navrhnuť napríklad takto: „Kto pôjde autom? alebo Kam pôjdete?“ Môžete tiež navrhnuť, že autom sa pôjde k druhému rodičovi domov a uvidíte, či to dieťa zahrá. Dieťaťu môžete klásť otázky o ceste autom, ako napríklad: „Čo je zábavné na ceste autom s mamou/ ocom?“ „Kto je ešte v aute, keď pre teba mama alebo ocko príde?“ Niekedy dieťa nechce ísť k druhému rodičovi domov, čo je ďalší kľúč, ktorý je možné skúmať.

Hra na „cítim“

Táto hra je veľmi neohrozujúca a niektoré deti ju poznajú, takže sa ju rady zahrajú. Môže vydlážiť cestu ku skúmaniu pocitov dieťaťa. Použite papierové vrečko s niekoľkými predmetmi, ako napríklad kúsok priadze, gumu, kameň, ceruzku s ostrým hrotom alebo malú guľku, atď. vyzvite dieťa, aby ohmatalo predmet a opísalo, aký je: „Je malý, veľký, mäkký, tvrdý, dlhý, krátky?“ po vyťahnutí všetkých predmetov z vrečka, pozvite dieťa, aby nakreslilo alebo mu pomôžte nakresliť niekoľko tvárí, ktoré ukazujú, ako dieťa vyzerá, keď sa cíti napríklad smutné alebo šťastné (niektoré nakreslia iné tváre). Každá tvár musí byť na samostatnom papieri, blízko k dieťaťu. Potom ukážte dieťaťu vhodný obrázok (z Tématicko-Apercepčného Testu, alebo obrázky vystrihnuté z časopisov) a opýtajte sa dieťaťa, ako by sa cítilo, keby sa jemu stalo to, čo sa deje na obrázku. Alebo požiadajte dieťa: „Ukáž mi tvár, ktorá ukazuje, ako sa cítiš, keď sa to deje. (Ja potom opišem udalosť, ktorá sa deje alebo by sa mu mohla stať.) Miešame ťažké udalosti s bezpečnými („Ako sa cítiš, keď ideš spať s mamou?“ alebo „keď ideš do parku hrať sa?“). Je užitočné pripraviť si otázky vopred.

Čítanie knihy s príbehom, ktorý sa viaže na jeho situáciu

Napr. pri rozvode prečítame dieťaťu vhodnú knihu o rozchode alebo o rozvode (napríklad Rozvod dino-

saurov) a keď čítame, pýtame sa: „Stalo sa to aj vo vašej rodine?“ „Cítil si sa niekedy takto?“ „Čo robíš, keď mama/ oco?“

Telefonická hra

Potrebné sú dva telefóny alebo nejaké predmety, ktoré by mohli reprezentovať telefóny (napríklad dve kocky). Rozličné telefonáty by sa mohli dieťaťu predstaviť napríklad takto (opäť príklad je rozvodová situácia rodičov):

1. „Zahrajme sa, že oco volá mame, aby sa opýtal, či si môže prísť pre teba.“
2. „Zahrajme sa, že mama ti volá, keď si u otca.“
3. „Zahrajme sa, že oco ti volá a mama sa na neho hnevá.“
4. „Zahrajme sa, že voláš mame, keď si u otca.“
5. „Zahrajme sa, že ti volá oco. Čo ti povie?“

6 až 9-ročné deti

Mladšie deti v tejto vekovej skupine dobre reagujú na niektoré z vyššie uvedených techník: hra s domčekom pre bábiky, bábkové divadlo, čajový večierok, cesta autom alebo lietadlom, telefonická hra a čítanie knihy. U tejto vekovej skupiny pomáha, keď sa snažíte zistiť, či dieťa rozumie otázke, požiadať dieťa, aby zopakovalo, čo ste povedali, radšej ako sa ho pýtať: „Rozumieš?“ My, pomáhajúci máme tendenciu klásť opakované na seba nadväzujúce otázky. Skúste nepoložiť ihneď ďalšiu otázku po každej odpovedi. Namiesto toho radšej zopakujte a komentujte čo dieťa povedalo, požiadajte dieťa, aby to rozviedlo, alebo jednoducho potvrdte odpoveď dieťaťa. Keď spoznáte rutinné činnosti dieťaťa, budete mať príležitosť odvolať sa na niektoré aktivity, ktoré môžu dieťaťu pomôcť spomenúť si na konkrétne udalosti, o ktorých sa budete chcieť dozvedieť viac. Nasleduje niekoľko techník, ktoré sa používajú na získavanie informácií o situácii v rodine dieťaťa, pocitoch dieťaťa a/alebo ich pocitoch voči rodine.

Tri želania

„Keby sa ti mali splniť tri želania, čo sa týka tvojej rodiny, čo by to bolo?“ Bežné odpovede bývajú: „Aby mama a oco žili spolu, aby sa prestali hádať, alebo aby sme všetci bývali v jednom dome.“

Kúzelná palička

„Keby si mal kúzelnú paličku (je pekné, ak máte ozajstnú kúzelnú paličku!) a mohol by si zmeniť čokoľvek chceš, čo by si zmenil a) vo vašej rodine, b) na mame alebo ocovi, alebo súrodencoch c) kde bývaš a d) na sebe.“ Keďže tieto deti potrebujú mať pocit moci nad svojím životom, radi „menia“ rodičov. Niektoré povedia: „Začaroval by som ich, aby na mňa nekričali.“ Alebo „Začaroval by som otca, aby bol zábavnejší.“ Alebo „Začaroval by som mamu, aby nebola stále taká unavená.“

Nakresli rodinu (kinetická kresba rodiny)

Toto vám často poskytne idealizovanú predstavu dieťaťa o rodine. Môžete dieťa požiadať: „Porozprávaj mi o svojej rodine.“ Alebo „Povedz mi niečo o mame



a ocovi. "Potom požiadajte dieťa, aby nakreslilo svoju rodinu, ako robí niečo aktívne. Môžete sa opýtať: „Ako sa cíti na tejto kresbe?“ Ak dieťa nakreslí obrázok len s jedným rodičom, požiadajte ho: „Nakresli mi obrázok rodiny doma.“

Nakresli mamu/ocka

Keď je kresba hotová, povedzte dieťaťu: „No, teraz vidím, ako vyzerá tvoja mama a oco. Môžeš mi teraz povedať pár slov o tom, akí je mama a oco a ja napíšem to slovo vedľa ich obrázka.“ (Niektoré deti potrebujú, aby ste im uviedli príklad takých slov alebo môžete mať ich zoznam na baliacom papieri, kde bude veľa prídavných mien, z ktorých si môžu vybrať.) niektoré deti rýchlo použijú výrazy ako: podráždený, veľa kričí, zábavný a vodí ma všelikde. Iné deti sú málovravné. Ak dieťa zápasí s prídavnými menami, môžem skúsiť hádať a spýtať sa: „Je mama zábavná, veľmi smutná, tichá alebo nudná?“ Niekedy dostaneme iba pozitívne označenia o jednom rodičovi a len negatívne o tom druhom. Alebo sa stane, že dostaneme rovnaké prívlastky u oboch rodičov. Táto technika často dá predstavu o názore dieťaťa na každého z rodičov. Môžeme ju využiť aj pri explorácii iných blízkych, napr. súrodencov.

Zvieracia projekcia

Spýtajte sa dieťaťa, aké zvieratko majú doma alebo aké je jeho obľúbené zviera. Potom sa pýtajte: „Ktoré zviera ti pripomína mamu/ocka? Prečo?“ Alebo požiadajte dieťa, aby nakreslilo zviera, ktoré mu pripomína mamu či otca. „Keby si sa mohol zmeniť na zviera, ako zviera by to bolo? Prečo?“

Projektívne rozprávanie príbehu

Navrhmem rozprávanie príbehu spolu s dieťaťom. Poviem dieťaťu, že poviem časť príbehu a potom zastanem a dieťa príbeh doplní. Takto sa striedame, až kým jeden z nás zakončí príbeh. Obvykle začínam: „Kde bolo tam bolo, žila Anička s mamou a ockom v _ (dieťa doplní). Anička, mama a ocko idú spolu _ (dieťa doplní). „Potom jedného dňa ocko“ atď. Príbeh vám poskytne viac informácií o tom, ako dieťa vníma svoju životnú históriu, alebo schopnosti dieťaťa fantazírovať! Takto majú deti možnosť menej ohrozujúcim spôsobom porozprávať o sebe.

Nakresli mamin/otcov domov

Požiadajte dieťa, aby napísalo zoznam všetkých členov domácnosti a potom k nim priradili, čo sa im najviac páči a nepáči, keď sú u nich. Môžete sa ich tiež spýtať, čo si myslia o ostatných, čo tam bývajú. To vás môže informovať o vzťahoch so súrodencami a významnými ľuďmi v rodine

Obľúbené veci

Vezmite tri hárky papiera a nadpíšte ich Mama, Oco a Ja. Požiadajte dieťa, aby na každý papier napísalo obľúbené veci toho človeka (napríklad TV program, chuť zmrzliny, šport, aktivitu atď.). každá odpoveď je príležitosť dozvedieť sa od dieťaťa viac o ňom. Keď sú tri zoznamy hotové, budete mať predstavu

o tom, ako sa dieťa identifikuje s rodičom. Opäť tu musíme mať na pamäti, že deti sú citlivé na porovnanie mamy a otca, pomáha pýtať sa na činnosť len u jedného rodiča a potom sa pýtať na inú činnosť u druhého rodiča. Keď sa pýtate na mamu a otca, striedajte otázku na mamu s otázkou na otca, striedajte aj to, na koho sa pýtate ako na prvého, či na mamu alebo otca; najlepšie je vybrať si aktivitu, ktorú chcete použiť u tohto dieťaťa a vyhnúť sa viacerým ako dvom aktivitám, ktoré si vyžadujú porovnanie.

Ako sa cítiš, keď...

Pripravte si zoznam použiteľných situácií pre dieťa, pomiešajte situácie ako napríklad: „Ako sa cítiš, keď dostaneš dobrú známku? Ako sa cítiš, keď mama/oco vidí, že si dostal zlú známku? Ako sa cítiš, keď môžeš zostať večer tak dlho hore, ako chceš? Ako sa cítiš, keď príde mama po teba, keď si ocka?“

Deti viac reagujú na tieto otázky, keď máte tabuľu, baliaci papier alebo iný veľký papier a na ňom je nakreslená horizontálna čiara, na ktorej jednom konci je napísané „Úžasne“, na druhom konci „Strašne“ a „OK“ v prostriedku. Požiadajte dieťa, aby nakreslilo zvislú čiarku tam, kde chce zaznačiť odpoveď. Ku každej zvislej čiarky napíšte číslo otázky, ktorú ste dieťaťu položili. Čiarkovanie namiesto verbálnych odpovedí je niekedy pre deti bezpečnejšie a ľahšie takto vyjadrujú svoje pocity.

Životný príbeh

„Napíšme krátky príbeh o živote...“ To sa dá urobiť buď na baliaci papier prilepený na stene alebo na veľký papier. Písať môže dieťa alebo vy. Dieťa môžete vyzvať: „Začnime tam, keď si sa narodil. Vieš, kto tam vtedy bol, keď si sa narodil? Jožko sa narodil v _ . Býval s _ .“

Cesta života

Požiadajte dieťa, aby nakreslilo cestu a vyznačilo na nej dôležité udalosti, ktoré sa stali v jeho živote. Na začiatku cesty napíšte dátum a miesto narodenia dieťaťa. Požiadajte dieťa, aby nakreslilo nárazy, jamy, kamene alebo iné prekážky na ceste, ktoré reprezentujú choroby alebo iné ťažkosti, čo sa stali počas jeho života - zaznamenajte ich na cestu tak, ako o nich povedalo. Na konci Cesty sa pýtajte dieťaťa, čo vidí pred sebou (napríklad Čo bude robiť? Kde bude bývať?, atď.).

Doplňovanie viet

Pripravte si vety, ktoré bude dieťa doplňovať. Sformulujte vety, ktoré sa budú týkať situácie dieťaťa.

Nakresli ostrov

„Pustý ostrov“ má niekoľko rozličných variácií. Dieťa fantazíruje o živote na ostrove, kde má všetko, čo potrebuje, ale je tam osamelé, pretože tam nie je nikto iný. Čarovná víla dá dieťaťu možnosť vziať si na ostrov, koho chce. Fantázia končí návratom na pevninu, kde všetci žijú šťastne až do smrti. Možno takto získate predstavu o tom, kto je pre dieťa najdôležijší



tejší. V inej verzii pustého ostrova žiadame dieťa, aby nakreslilo ostrov a umiestnilo tam len to, čo tam chce mať. Keď je hotové, požiadame ho, aby nakreslilo na ostrov aj ľudí, ktorých tam chce mať so sebou. Staršie deti tam možno umiestnia len svojich priateľov, v takom prípade sa potom spýtam: „Keby museli byť na ostrove aj tvoji rodičia, kam by si ich dal?“ V jednom prípade tejto hry dalo dieťa jedného rodiča na ostrov a druhého ďaleko do mora. Dieťa malo čln, ale len ono mohlo prevážať rodičov z miesta na miesto. Malo tak moc nad tým, či sa rodičia môžu k sebe priblížiť!

Stavebnice

Lego, Lincoln Logs, Connect, Merkúr, kocky, Tinkertoys atď. môžu poskytnúť príležitosť, aby dieťa porozprávalo príbeh o tom, čo postavilo.

10 až 13-ročné deti

Mnohé z uvedených hier sú vhodné aj pre túto vekovú skupinu. Myslím, že najužitočnejšie sú Nakresli ostrov; Ako sa cítiš, keď...?; Cesta života a variácia Obesenca. Pri tej poslednej požiadajte dieťa, aby myslelo na slovo, ktoré vám prezradí, ako sa cíti vo vzťahu alebo čo si myslí o... (napríklad o tom, že bude bývať u otca, ako rodičia spolu vychádzajú, množstvo času stráveného s mamou alebo otcom). U tejto vekovej skupiny je už vyvinuté logické myslenie, takže sa ho snažíme nejakou podnietiť. Používam pritom tieto dve techniky:

Hádaj

Po zoznámení sa s dieťaťom ho zapojíme nasledovne: „Budem hádať niečo o tvojom živote. Dúfam, že mi povieš, či som uhádla alebo nie.“ Potom pokračujem nejakou takto: „Hádzam, že by si radšej išiel k otcovi, lebo nevychádzaš s nevlastným bratom. Mám pravdu?“ Často poviem niečo, o čom viem, že nie je tak, aby ma dieťa mohol opraviť. Radi mi dokazujú, že nemám pravdu.

Debata

Vezmeme ako príklad situáciu a vysvetlíme dieťaťu, že prednesieme niektoré dôvody, prečo by určitá situácia mala byť taká alebo taká. Ak si dieťa myslí, že náš dôvod je oprávnený, dostaneme bod. Debatuje sa o situácii a získavajú sa body, ktoré sa zapisujú na tabuľu alebo na hárok papiera. Ak dieťa nesúhlasí s našim výrokom, požiadame ho, aby povedalo svoje dôvody, prečo by mala byť situácia inak. My rozhodneme, či má dôvod dieťaťa dostatočné oprávnenie získať alebo nezískať bod. Niekedy naschvál nedáme bod, aby dieťa ďalej obhajovalo oprávnenosť svojho dôvodu. Táto hra je dobrá na to, že vtiahne dieťa do situácie, ktorej by sa radšej vyhlo. Obvykle požiadame dieťa, aby zaujalo stanovisko, ktoré nechce obhajovať (ak mám pocit, že chce odísť, požiadam dieťa, aby argumentovalo v prospech neodchodu).

Talk Show

Povedzte dieťaťu, že sa budete hrať na interview alebo vystúpenie v televíznej talk show. Požiadajte

dieťa: „Aký je váš názor na deti (na Slovensku), ktoré majú ťažkosti s rozchodom alebo rozvodom rodičov?“ Potom požiadajte dieťa: „Čo by ste poradili televíznym divákom, čo by pomohlo deťom, ktorých rodičia už nežijú spolu.“ Témy môžu byť aj iné, podľa potreby.

Teenageri

Mnohí ste zažili teenagerov, ktorí sú nahnevani, hostilní a defenzívni. Teenageri obvykle neradi kreslia a nehrajú sa radi ani hry, takže rozhovor musí byť starostlivo zarámčovaný. Dôležité môžu byť otázky dôverylosti a mlčanlivosti a teenageri musia vedieť, že budete písať správu. Podobne ako u mladších detí musí byť rozhovor v záujme duševného zdravia dieťaťa. Veľmi dôležité sú aj potreby a konflikty u tejto vekovej kategórie. Niektorí adolescenti sa odťahujú od rodiny, aby sa uchránili pred bolesťou a môžu kázať veľký odpor voči akýmkoľvek otázkam. Vo väčšine prípadov by sa mala prvá časť rozhovoru zameriavať na povzbudzovanie teenagera, aby rozprával o veciach, ktoré sú pre neho najdôležitejšie a netýkajú sa problému, ako napríklad chodenie s dievčaťom (chlapcom), priateľstvá, spolužiaci, šport a mimoškolské aktivity. Diskusiu s teenagerom môžu vyvolať napríklad takéto otázky:

- Opýtajte sa ich, čo si myslia o tom, čo sa deje v ich rodine.
- Môžete povedať: „Počula som, že sa stalo ... Aké to bolo pre teba?“ „Tvoja mama (otec) mi už povedal(a), čo chceš. Povieš mi, ako to vie?“
- Požiadajte teenagera, aby vám povedal svoju prvú spomienku.
- Opýtajte sa ho, čo sa pre neho zmenilo, od kedy rodičia nežijú spolu.

Len málo teenagerov reagovalo kladne na moju požiadavku, aby mi niečo nakreslili, ale keď som ich požiadala, aby mi nakreslili svoju rodinu, ale namiesto postáv ich žiadam, nech použijú symboly (ovocie, zvieratá, čokolky), ktoré reprezentujú niečo o rodičovi. Jeden teenager nakreslil zemiak na gauči, aby znázornil svojho nevlastného otca, počítač namiesto mamy, hudobný nástroj ako svojho brata a detské karaoke rádio s mikrofónom namiesto jednej zo svojich sestier. Kresba podnietila zaujímavú diskusiu o jeho rodine. Teenageri mávajú radi, keď majú k dispozícii papier a tužku, aby si pri rozhovore mohli čmárať; a niekedy tie čmáranice odhalia niečo o ich konfliktoch. Teenagerov hodnotte starostlivo; snažte sa rozlíšiť normálnu adolescentnú nezávislosť od stiahnutia sa alebo depresie či hnevu kvôli problémom. Odpovede môžu byť zrejme, ak tam bude chýbať empatia alebo štiepenie, ako napríklad keď má teenager silnú väzbu na jedného z rodičov a odmieta toho druhého.

Syntéza informácií

Po zbere údajov o dieťati, ktoré hodnotíte, nastáva bolestivá úloha pokladať to, čo ste sa dozvedeli o dieťati od iných ľudí a vlastné názory. Čím viac kľúčov máte, tým lepšie budete dieťaťu rozumieť. Je to ako skladačka. Máte kúsky a musíte z nich vy-



tvoriť celkový obraz, ktorý bude dostatočne jasný na to, aby vám umožnil sformulovať odporúčanie. Niekedy sú však kľúče protichodné - kúsky, ktoré nepasujú k sebe. Veľmi dôležité je neprísť k záveru predčasne alebo dovoliť jednej informácii, aby ovplyvnila vaše názory skôr, než si ich potvrdíte aj z iných zdrojov. Pomáhajúci musí starostlivo preosiť informácie, uvedomovať si svoje predsudky a protiprenos. Obzvlášť v traumatizujúcich alebo rozvodových situáciách. Je možné, že nejakým spôsobom reagujete na rodiča, ktorý vás ovplyvňuje, aby ste interpretovali hru dieťaťa takým spôsobom, ktorý bude v prospech nejakého názoru alebo stanoviska. Musíte si položiť otázku, čo v rozhovore s dieťaťom vidíte, počujete a prežívate. Napríklad prejav antipatie dieťaťa voči jednému rodičovi môže reprezentovať

- presnú reflexiu pocitov dieťaťa voči rodičovi, ktorý mu nie je sympatický,
- rodiča, ktorý nemá blízke spojenie s dieťaťom,
- dieťa, ktoré premieňa pocity jedného rodiča do

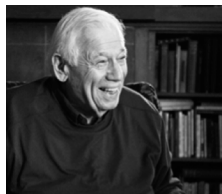
druhého rodiča,

- dieťa, ktorému „vymyli mozog“ negatívami o druhom rodičovi alebo
- dieťa, ktoré sa cíti opustené týmto rodičom.

Mal by byť dieťaťom opakovaný prejav preferencie rodiča v rozhovore tým najdôležitejším faktorom, ktorý vezmeme do úvahy? Otázku treba pochopiť v kontexte konkrétnej rodiny. Potrebné je porozumieť prečo je dôležité, aby dieťa komunikovalo s vami rozličnými spôsobmi preferenciu rodičov.

Pred zhrnutím záverov porozmýšľajte o skladačke ešte raz. Položte si otázku, či kúsky naozaj do seba zapadajú, alebo či sa len nesnažíte niektorý z nich tam nasilu napchať. Pouvažujte o mnohých možných príčinách správania, ktoré ste pozorovali. Niekedy nezapadajú do seba všetky kúsky a potrebujete viac informácií. Úlohou pomáhajúcich je poskladať obraz, ktorý je čo najpresnejší, použijete zdroje, čo sú najužitejšie.

Rozhovor so Stanley Kelemanom



Stanley Keleman, PhD je priekopník v práci s telom v psychoterapii. Je riaditeľ Centra pre energetické štúdie (Center for Energetic Studies) v Berkeley v Kalifornii, kde učí

Formatívny prístup k ľudskému vývinu. Za svoje príspevky v oblasti telovej psychoterapie a humanistickej psychológie dostal čestný doktorát zo Saybrook Univerzity. Založil a rozvíja prístup s názvom Formatívna psychológia, riadi výskum v Centre formy a rozvoja (Center of Form and Development) vo švajčiarskom Zürichu a ako hosťujúci profesor prednáša na Spectrum School of Humanistic Psychology v Londýne. Je autorom priekopníckych kníh *Emotional Anatomy* (česky *Anatomie emocií*), *Embodying Experience* (česky *Ztelesnená skúsenosť*), *Your Body Speaks its Mind*, *Insults to Form*, *Living Your Dying a Myth and the Body*, okrem ďalších klinických publikácií. V súčasnosti píše knihu o snoch a tele. Stanley Keleman rozvíja somatickú terapiu už vyše tridsať rokov a je priekopníkom v štúdiu tela a jeho prepojenia na sexuálne, emocionálne, psychologické a imaginatívne aspekty ľudského prežívania. Svojimi spismi a praxou prispieva k rozvoju metodológie a pojmového rámca pre život tela. V Berkeley, v Kalifornii má od roku 1971 súkromnú skupinovú prax a vedie aktívny celonárodný i medzinárodný odborný výcvik. Bol mu udeľené ceny European Body Psychotherapy Association a American Body Psychotherapy Association za celoživotnú prácu.

DR. DAVE: Stanley Keleman, vitajte v Shrink Rap Rádiu.

KELEMAN: Ďakujem, som rád, že som tu.

DR. DAVE: No, je úžasné mať vás tu v tejto relácii. Samozrejme, poznám vašu dlhoročnú prácu - najmä v 70-tych rokoch som mal veľa študentov, ktorí chodili na vaše prednášky a boli nadšení vašou prácou, a videl som vaše meno na rôznych konferenciách. Vtedy sa odohrávala akási Neo-reichianska revolúcia, ktorá vracala pozornosť k telu a tento prístup sa začal nazývať bioenergetika a na východnom pobreží to bol Alexander Lowen a na západnom pobreží Stanley Keleman.

KELEMAN: To je pravda.

DR. DAVE: OK - nepopierate to (smeje sa).

KELEMAN: Nie, Al Lowen bol môj dobrý priateľ, bol to vlastne môj učiteľ. Boli sme priatelia, kým nezomrel. Pravidelne sme boli v telefonickom kontakte. Vyrástol som z toho, čo hovoril, alebo som rástol svojím spôsobom - ale boli sme priatelia, kým žil a stále ho považujem za priateľa.

DR. DAVE: Áno, no, to je úžasné. Našiel som veľa informácií o vás na vašej web stránke www.centerpress.com Napríklad som objavil, že váš záujem o telo sa začal veľmi skoro na atletike a potom na výcviku chiropraktiky.

KELEMAN: Áno, to je pravda.

DR. DAVE: A pracovali ste niekedy ako chiropraktik?

KELEMAN: Mal som veľmi živú prax asi od 1955 približne do 1964. Vypracoval som si veľmi špecializovanú techniku redukcie stresu a mal som s tým úspech v show business a u operných spevákov - vlastne sa to začalo s opernými speváckmi.

DR. DAVE: Och, zaujímavé, fascinujúce.

KELEMAN: Chlapík, ktorý bol so mnou v kontakte



a vlastne ma niečo naučil - dr. Bill Herman, William Herman bol lekár a dostal prvé Carusovo štipendium v speve - a rozumel spevu a rozumel napätiu v tele, ako interferuje so vzorcom spevu. A tak mi posielal klientov a ja som s ním pracoval, celé roky sme boli v srdečnom kontakte, čo bolo veľmi plodné pre pochopenie spevu a reči a problémov stresu, ktoré sa s tým spájali.

DR. DAVE: No, to je fascinujúce, chápem, že tak ste položili základy toho, kam ste sa potom vypracovali. Jasné, že ste mali široký záber, ako tomu nasvedčuje vaša ďalšia kariéra. Neboli ste spokojný len s chiropraktikou a išli ste hľadať ďalšie výcviky, napríklad ste išli študovať bioenergetiku u Alexandra Lowena - už ste to spomínali - a potom ste išli študovať na Inštitút Alfreda Adlera. Ako zmenila táto skúsenosť váš svetonázor?

KELEMAN: No, robil som - jedna z vecí, čo ma dostala do väčšieho rámca - Adler sa zaoberal predovšetkým sociálnymi aspektmi ľudskej interakcie, takže to bol pre mňa dôležitý koncept, ale ešte dôležitejšie je, že Adler napísal slávnu knihu, v ktorej písal o orgánovej inferiorite a tým myslel orgán, ktorý nefungoval - ako vaša pečeň alebo nejaký iný orgán - a to ovplyvňovalo vaše správanie a názor na svet a to sa stalo základom pocitov menejcnosti. Potom vôľa organizmu, čo je dynamickejší koncept, ktorý poháňa iba sexualitu. Takže orgánová inferiorita sa stala veľmi dôležitým nástrojom poznania - strávil som takmer 200 hodín v Adlerovej škole, takže to bolo pre mňa plodné.

V tom istom čase spolu s Billom Hermanom na Adlerovom inštitúte - znamenala vo vede veľa Nina Bullová, ktorá ma naučila lepšie pochopiť psychológiu postojov, čo bola sila, ktorá transformovala chiropraktické vzdelávanie na somatické - takže tam som bol. Nina mi poskytla veľmi silné neurologické základy; napísala niekoľko kníh *The Attitude Theory of Emotion*, *a The Body and Its Mind*, v ktorých dokázala, že neurálna a muskulárna interakcia je bazálne prepojená so vzorcami správania, ktoré sú muskulárne a neurálne organizované a reprezentujú emocionálnu organizáciu človeka a jeho správania.

DR. DAVE: No, to znie ako skutočne dôležitý míľnik vo vývine názorov na telo a psychológiu. Pamätáte, z ktorého roku je jej kniha *The Body and Its Mind*?

KELEMAN: Pozrime sa, to by mohlo byť okolo roku 1960 alebo 1961.

DR. DAVE: OK, to bolo dost' skoro.

KELEMAN: Keď som Ninu stretol, kniha nebola dlho vydaná. Mám ju práve na stole (smeje sa), môžem sa pozrieť.

DR. DAVE: Nie, to je OK (smeje sa). Stále ste nechceli zaspáť na vavrínoch a tak ste sa vydali do Európy, kde ste študovali Dasein Analýzu Medarda Bossa v Zürichu u dr. Dori Gutscherovej. Nepočul som o nej, ale určite som počul o Medardovi Bossovi a Daseinanalýze. Ako táto skúsenosť ovplyvnila

vaše myslenie o tele?

KELEMAN: No, moja cesta do Európy bola veľmi zaujímavá, pretože ma veľmi zaujala povaha somatickej slobody, čo je isté skúmanie povahy života tela z hľadiska organizmu, ktorý sa snaží nájsť si cestu vo svete a je to veľmi ovplyvnené Darwinom. A tak som si pomyslel, že tu ešte chýba povaha duše - aspoň tak som chápal dušu v tej dobe - z americkej psychológie, ako sa vtedy vyučovala. Nebola v Adlerianskej škole, nebola v škole analýzy freudovcov, nebola v Alovej škole a zaujímalo ma to. A Daseinanalýza bola pre mňa veľmi zaujímavá tým, ako dávala do popredia existenciálny pohyb, čo bolo pre mňa veľmi zaujímavé. Tak som išiel do Európy, kde som sa stretol s Karlfriedom von Durckheimom z Nemecka a s Dory Gutscherovou a Daseinanalytickou školou, a osobne sa som zoznámil s Bossom a rozprávali sme sa o existencialistickom názore na telo vo svete, (to je heideggerovský názor), ale ja som si to všetko preložil telesne - ako existuje telo vo svete, ako si človek ako telo hľadá svoju cestu vo svete, čo sú podstatné ingrediencie organizmu pri formovaní dospelého človeka vo svete. A zistil som, že Karlfried, ktorý bol sám psychológ a PhD. a Dori Gutscherová bola lekárka a psychiatricka, majú veľmi silný existencialistický názor. V Európe som stretol aj Hillmana a dobre sa nám debatovalo, naše priateľstvo pokračovalo aj v štátoch, keď odišiel z inštitútu v Zürichu - ale nebol to ani jungiánsky svet čo ma získalo. Tak som si vtedy uvedomil, že musím prísť na to, čo to je stelesnený život.

DR. DAVE: Áno a keď hovoríme o existencialistickom názore, tak niečo také sa stalo základom humanistickej psychológie. Vrátili ste sa z Európy do Spojených štátov a v roku 1967 ste sa presťahovali do Kalifornie, boli ste na stáži v Esalenskom Inštitúte o skupinovej dynamike, kde ste sa zapojili do práce v oblasti humanistickej psychológie - čo bola vtedy špica psychológie. Bola tam atmosféra kultúrnej revolúcie, o ktorej ste písali a založili ste svoju formu práce s telom. Vaša interakcia s mnohými predstaviteľmi humanistického hnutia, ako boli napríklad Carl Rogers, Fritz Perls, Virginia Satirová, Alan Watts a ďalší, poskytla priestor na vaše myšlienky. A potom ste sa stretli s Josephom Campbellom - ktorého som veľký fanúšik - a začala sa pätnásťročná éra každoročných výcvikov, kde ste vy dvaja rozpracovávali prepojenie medzi mýtom a telom. A tieto workshopy sa rozvinuli do ročných výcvikov, vyučovaných v Berkeley a Solingene, kde sa prepájajú sny, telo a formatívny proces. O tom som nič nevedel! Aké bohaté a fascinujúce.

KELEMAN: Nuž, pre mňa bolo, dovoľte mi to vyjadriť takto: nevytváral som si len spôsob práce, vytváral som si svoj život. (smeje sa) Ja sám som bol experiment v tom celom a vypracoval som si prítup, ktorý ma viedol k tomu, aby som naozaj pochopil, ako prepojiť požiadavky spoločnosti a organizmus. Organizmus to vlastne nedokáže, to je tá mizéria, alebo nevie, ako to urobiť, alebo zabudol, ako to robil v detstve. A začal som postupne chápať - bolo to ovplyvnené mytologickým prístupom Joa a čo je to



mytológia vôbec, a čo je to existencialistický názor a ako sa človek snaží byť vo svete. Moji kolegovia to celé zverili akejsi vrodenej inteligencii, že sa to naučíte. My sme vlastne ako keby neboli účastní, úplne sme nepochopili povahu rituálu, povahu praxe, povahu toho, ako používať telo - vždy sa všetci snažia radšej niečo napraviť ako vytvoriť.

DR. DAVE: Áno, nuž, to nás naozaj vedie k vašej súčasnej práci. Keď teraz toto všetko rozprávate o vašom vývine, lepšie rozumiem článkom, ktoré ste napísal, ktoré mi pripadali kedysi veľmi filozofické a dokonca metafyzické. Takže teraz lepšie rozumiem tomu, prečo ste sa dostali na takú úroveň abstrakcie, hoci hovoríte o niečom takom konkrétnom, ako je telo. Tak nám povedzte niečo o svojej práci dnes, čo nazývate formatívna psychológia a že rozlišujete medzi „telesným životom“ a „stelesneným životom“ a to znie dosť subtilne. Čo máte pod tým na mysli?

KELEMAN: No, dovoľte mi trochu sa vrátiť a potom sa k tomu dostaneme, môžem?

DR. DAVE: OK, hej.

KELEMAN: Rozhovory a workshopy s Joeom Campbellom boli nesmierne osvetľujúce. Joe chápal, že život tela je v srdci mytológie, ale nevedel celkom ako to pretlmočiť. Takže, keď rozprával mýtus, v čom bol Joe majster - nastolil určité symboly ako obrazy, ktoré ukázal na premietacom plátne - ja som to pretlmočil do biologických aktivít. Napríklad sme robili gigantický program o povahe mytológie a ukazovali sme všetky znaky, ktoré súvisia s embryológiou, že niečo hovoria o embryologickom procese. Ako had a koruna s lupeňmi je vlastne chrbtica a most a ich prepojenie na thalamus a kortex - a ja som to pretlmočil. Tak som pochopil, že biologické pochody tvoria podklad prežívania a toho, ako vlastne artikulujeme svoje bytie vo svete, pochopil som, že telo dostáva samo od seba spätnú väzbu o svojich zážitkoch; a že väčšina ľudí vrátane Ala Lowena, sa snaží pomôcť ľuďom pochopiť, že máme telo a že psychológia vrátane humanistickej psychológie sa vlastne snaží spojiť ľudí opäť s ich telom a ako ich telo ovplyvňuje bytie vo svete. A začal som si uvedomovať, že to je veľmi dôležitý prvý krok, ale mať telo neznamená, že si telo vytvárate, znamená to, že váš život je vytváraný telom a všetkými vrodenejšími procesmi, ktoré dedíme, vrátane sociálneho spôsobu imitovania - ako byť gentlemanom alebo dárou a podobne. A že nikto vlastne nechápe, že vykonávate nejaké správanie ako napríklad rozprávanie, písanie, ako učenie sa dávať pozor, ako nebiť sestričku či bračeka, že to vykonávate telesne. Začal som chápať, že to, čo vykonávate, ako chodíte, ako píšete, ako sa snažíte naučiť seba rozprávať, ako sledujete svoje svalové reakcie, keď ste s rodičmi, je základom sebapoznania a tvorí to osobný život. Vytváranie osobného života sú tie činy, ktoré vykonávate alebo tie činy, ktoré sa snažíte zabudovať do svojho konania to vám dáva osobný život; a to je odlišné od tela, ktoré ste zdedili, to je telo, ktoré ste si sformovali. To, ako si formujete svoje správanie, je

stelesnený (embodied) život, ktorý je iný ako telesný život (body life) - sú síce spojené - ale to hovorí, ako organizmus používa sám seba, transformuje to, čo sme zdedili, a že to je proces evolúcie. To sa stalo prácou pomáhania ľuďom pri ich snahe sformovať si život, snahe dezorganizovať a reorganizovať si správanie, ktoré sa telesne sformovalo do tvaru, ktorý sa dá lepšie použiť na život, bytie vo vzťahu a intimite. Tak toto som rozprával Osteopatom - prednášal som im o živote tela a o tom, čo to znamená byť stelesnený, a oni sa stále pýtali: mohli by ste nám povedať, prečo sa pacienti cítia dobre, keď odídu z našej ordinácie a potom sa vrátia a hovoria, no, cítili sa dobre tri dni a potom sa niečo stalo a teraz sa už zase necítia dobre. Čo sa stalo?

DR. DAVE: Áno.

KELEMAN: Pýtali sa ma, čo sa stalo. Povedal som, zabudli ste, že intervencia si vyžaduje, aby človek posilňoval tú intervenciu a nebol iba pasívny voči tomu, čo sa deje a netváril sa, že už nemusí nič robiť. Takže mi akosi hovoríte, že telo sa vylieči samo a pacienti nemusia robiť nič a tak to nechodí.

DR. DAVE: Myslím, že všetci túžime po čarovnej paličke, alebo aby stačilo vziať si pilulku, alebo ísť k fyzioterapeutovi či k somatickému psychoterapeutovi a on nás napravi. Ale vy kladiete veľký dôraz na chcenie.

KELEMAN: Myslím, že to slovo som zmenil na "vedomú snahu".

DR. DAVE: OK.

KELEMAN: Vedomú snahu; pretože chcem z toho dať preč to, že by to nebol vôľový akt. Je to rozvoj vedomej muskulárnej snahy - ako sa učíte chodiť, stáť vzpriamene. Organizmus je, dieťa si to cvičí - vidíte ho, ako si cvičí, že stojí vzpriamene; opravuje sa a potom si uvedomí, že sa snaží a snaha je vlastne vôľový akt, ktorý zapája svalové tkanivo a kortikálne tkanivo. To, ako sa učíme chodiť, ako sa učíme stáť vzpriamene, ako sa učíme chodiť ako otec alebo chodiť ako matka, to je vôľový akt, ktorý prepája kortex (obzvlášť frontálne laloky) a muskulárne úsilie. Prepojenie snahy, prežívania, tvorbu neurálnych máp alebo obrazov a potom kognícií, to všetko je prepojené. Potom, keď robíte niečo klientovi - kladiete na neho ruky, umožníte tkanivu relaxovať alebo čokoľvek robíte, dokonca aj pochopenie v rozhovore - ako je to stelesnené? Čo človek robí, aby podporil stav organizmu, ktorý prinesie pochopenie alebo premení pocit na čin? To sa podľa mňa stáva ústrednou otázkou evolúcie a ústrednou otázkou života každého človeka. Ako prejde z adolescencie do dospelosti, z ranej dospelosti do staršej dospelosti? Musíte si cvičiť správanie; cvičiť správanie znamená snažiť sa, opakovať a zvládať, a keď opakujete a zvládáte niečo na majstrovskej úrovni, vytvárate kortikálnu stimuláciu a kortikálny dialóg. Prepájate to, čo sa deje so slovami a naráciami a potom máte telo, ktoré ste si vytvorili vnútri v tele, ktoré ste zdedili a začnete cítiť, že máte moc vo svete.



DR. DAVE: Viete, ja myslím na to, ako cvičíte tai-či, ktoré som cvičil niekoľko rokov a to sú veľmi pomalé opakované pohyby. Ako môže také niečo, ako tai-či súvisieť s tým, čo hovoríte, pretože to znie, ako by si mohol každý stelesniť aspoň časť toho, o čom hovoríte?

KELEMAN: Nie som majster v chápaní tai-či až na veľmi všeobecnej úrovni, ale pokiaľ tomu rozumiem - aspoň z toho, ako pracujem - ak zatnete ruku v päst' a otvoríte päst', vidíte, že to je akési zvykové, urobíte to, lebo to je zatvárací reflex, ale otvorenie dlane si žiada viac snahy než zatvorenie ruky. Vidíte teda, že je viac snahy v rozťahovaní prstov než v zatváraní ruky. Potom si uvedomíte, že je tu proces, v ktorom vlastne robíte sekvenciu krokov, a meníte sekvenciu krokov, pričítať kroky, aby ste dovolili inej sekvencii svalov stať sa - takže tu máte čin zatvárania päste, ktoré môžete robiť čoraz pomalšie, až si uvedomíte, že pri zatváraní päste máte organizovanú reakciu. Nie je to len jednoduché zatvorenie päste, je to kontrakcia, ktorá sa odohráva po štádiách a ktorá mení povrch kĺbov, mení rovnováhu tela a tiež signalizuje učenie sa odlišnému poradiu sekvencie. Neprodukuje hladkú svalovú aktivitu ako pri tai-či, ale sériu veľmi odlišných malých činov, ako pri hre na klavíri alebo na husliach - ako používate prsty na žliabkoch - koľko úsilia treba na to, aby ste sa to naučili. Naučili sa tak ovládať svaly, aby ste mohli vykonať špecifický čin s veľmi špecifickým zámerom, ktorý vyhovuje štýlu hry na niečo alebo ako vykonávate nejaký čin. To je vôľové muskulárne úsilie, ktoré si vyžaduje pozornosť, diferenciaciu muskulárneho činu, činu svalu a emocionálne spätnej väzby a potom opakovanie, až kým ten čin nemá knižnicu viacnásobných udalostí podobne ako by ste použili verbálny jazyk. Toto je ľudské pokúšanie sa, tvorenie a ja si myslím, že je to neobvyklý spôsob premýšľania o správaní. Teda, keď poviete človeku, ktorý je veľmi úzkostný - a poviete vám, že ja som vždy veľmi úzkostný - a vy ho požiadate, aby vám ukázal vzorec tej úzkosti. Teda úzkosť je súčasť reakcie strachu, čo znamená, že organizmus sa zastaví, zamrzne, ruky sú otvorené, je to príprava na prieskum alebo na útek, alebo na útok; vidíte ruky otvorené, krk zamrzne, oči otvorené, dych je zadržaný. A vy len poviete tomu človeku, môžete vôľovým úsilím zintenzívniť ten vzorec úzkosti, tú úľakovú reakciu. Tak sa môžu viac stlačiť, viac zmeravieť, a potom poviete: a teraz sa môžete vrátiť? Môžete toho robiť menej? Neuvolňujte sa, len toho robte menej práve tak, ako ste toho robili viacej. Najprv jednoducho urobte malé krôčiky redukovania napätia v tom poplašnom vzorci - čo je postoj úľaku - a potom si uvedomia, že dokážu ovplyvniť intenzitu svojej úzkosti. Potom si uvedomia, hej, počkaj chvíľu, ak to spravím takto, tak sa nezbavím tej úzkosti, ale teraz to viem zvládnuť. Nemusím byť taký úzkostný, že sa zo mňa stane reflexné zviera, môžem si teraz povedať, že to môžem urobiť toto, môžem byť menej úzkostný - a aké to je byť menej úzkostný zoči-voči autorite, alebo vlastnej úzkosti. Takže to má veľmi praktickú aplikáciu pri zvládaní rozličných foriem an-

xiety. Potom to môžeme preniesť do depresie. Napísal som článok pre americkú psychoterapeutickú organizáciu o povahe depresie ako sérii motorických aktov: od poplachu cez bezmocnosť po prípravu na stiahnutie sa, byť porazení a zrútiť sa. Sú štyri alebo päť rozličných telesných stavov - veľmi identifikovateľných - kedy môže niekto prechádzať od tuhosti v stave útok alebo útek, k tuhosti zamrznutia a neschopnosti niečo urobiť, k tvaru a telesnému tvaru zrútenia sa alebo porážky. A že tieto tvary možno meniť - práve tak, ako sme to práve urobili so vzorcom poplachu - aby boli menej intenzívne; a keď sú menej intenzívne, máte iný stav a ste menej depresívny a menej porazený a menej zmätený. Myslím, že sa môžem aspoň napojiť radšej na niečo, čomu nerozumiem než na niečo, čo ma zahltí, a to znamená, že máte nový tvar a môžete si cvičiť návrat k tomu tvaru stále znova, až kým si nevypracujete správanie, vzťah k sebe samému a k druhému človeku.

DR. DAVE: Keď hovoríte o somatických tvaroch založených na procesoch ako je napríklad zovretie, roztiahnutie - a vypočítavate množstvo procesov - znie to tak trochu ako Reichov koncept charakterového panciera; ale zdá sa, že vy ste to rozpracovali, zašli ďalej.

KELEMAN: Nemyslím; myslím, že som bližšie k tomu, čo rozpracovala Nina Bullová. Reich rozprával o stavoch napätia a stave panciera a zdvorilosti či zdorovitosti alebo čohokoľvek. Ja ich prepájam s vrodennými vzorcami správania, ako sú usporiadané - ako v jednom článku, kde som písal o kontinuu stresu - takže úzkosť je časť a balík poplašného vzorca, poplašný vzorec je časťou a balíkom degenerovaného vzorca. Je to telový tvar, je to vrozený telový tvar na zvládanie situácií, v ktorých nie je okamžitá reakcia a inak je tvar celým muskulárnym vzorcom správania, ktorý so sebou nesie pripravenosť konať a celú tú sprievodnú spätnú väzbu, ktorú si uvedomujete ako emóciu alebo ako pocit. Takže to je niečo iné, ako mal on na mysli pod pancierom. Ja hovorím, že organizmus má sériu vrodenných tvarov správania a tieto behaviorálne tvary sú vrozené vzorce, či už idú loviť, stopovať, hľadať spôsob útoku na iné zviera alebo spôsob stiahnutia sa, návratu a prípravy na útek alebo utiecť. To isté, ako načiahnúť sa, pripútať sa, držať sa matky, aby ste nespádli, držať sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. To sú behaviorálne tvary, ktoré sú vyvolané v situáciách, ktoré volajú po špecifickej akcii alebo akcii, ktorá nemá špecifické využitie.

DR. DAVE: Je potom správne povedať, že somatická zmena vedie k psychoemocionálnej zmene?

KELEMAN: Ak si teraz vezmete somatickú zmenu, viete, nič sa neudeje bez toho, aby to nebolo v tele. Akonáhle pochopíte, že telo je veľmi zložitá anatomická organizácia, ktorá má interakcie so sebou generovaním správania, tak potom podľa mojej mienky, to ako sa človek motoricky zapája, je spôsob, ako myslí, spôsob, ako si nacvičuje čin, spôsob vytvárania vnemov, ktoré sú palivom myslenia a cítenia. Potom



pochopíte, že práve tak ako hrá človek na husliach a rozličnou intenzitou stláča struny na krku, tak to je vlastne zapojenie sa do bazálneho jazyka organizmu: tlak, trvanie, intenzita, sekvencia pohybov, ktoré sa stávajú súčasťou balíka, ako sa tvoria slová a organizuje jazyk. Vidíte, že to je akt, nielen muskulárny, ale teraz aj vyvoláva všetky tie nervové mechanizmy a spätnú väzbu vnemov, ktoré tvoria jazyk, obrazy, ktoré ho sprevádzajú a zvuky, ktoré ho sprevádzajú a aj vrodene spomienky a tiež spomienky, ktoré ste si vytvorili, keď ste konali ako časť a balík interného subjektívneho dialógu, ktorý sprevádza konanie.

DR. DAVE: Chcem vám položiť otázku, ktorá pravdepodobne zvečňuje dualizmus, ktorý chcete preraziť a otázka znie: aký máte v tejto dobe pocit zo psychoterapie cez telový prístup verzus psychoterapie, ktorá je čisto verbálna. Je to „bud/alebo“, alebo „aj/aj“?

KELEMAN: No, povedal by som vám, predovšetkým rozprávanie je v zásade muskulárny akt - tomu sa nevyhnete - rozprávanie obsahuje dýchanie, aktivitu alebo oscilovanie laryngeálnych svalov. Vysielate zvukové vlny a potom zvukové vlny, ktoré sú sekvencované konkrétnym spôsobom, pod ktorým ľudia chápu muskulárne pohyby larynxu ako formu komunikácie. Takže rozprávanie a to, ako rozprávate, ako používate samého seba je naozaj dôležité pre to, ako vykonávate interakcie s ľuďmi, u ktorých hľadáte pomoc. Takže podľa mňa si telesná práca vyžaduje aj rozprávanie a ako rozprávate, to je súčasť a balík vašej spoločenskej konverzácie a vnútornej konverzácie. Nemôžete s niekým pracovať telesne a nezapojiť jazyk. Myslím, že to delenie je umelé alebo príliš zdramatizované, keď si myslíte, že jazyk vylieči všetko. Môj veľký poznatok vychádzajúci z chiropraktického výcviku je poznanie falošnej predstavy psychoanalýzy - keď hovorím falošná predstava, to neznamená, že to, čo robia, v niektorých prípadoch nefunguje. To preto, že nemôžete rozobrať a reorganizovať spôsob, akým používate slová a sekvencie, ako sa rozprávate so sebou o niečom, neznamená, že to oddelíte od motorického vzorca, ktorý udržiava to, ako prežívate pocit. A že oddelili jazyk a nádej, že sa vráti a odpojí niektoré z týchto motorických vzorcov, ktoré tvoria základ diskomfortu u toho človeka. Uvedomujem si, že nie - to nemôžete spraviť - musíte zaistiť spojenie. Tak potom vidíte, že organizmus nie je dualizmus, ale je to veľmi zreteľný a komplexný organizačný celok, ktorý sa neustále snaží udržiavať rôzne motorické zážitky v jedinom vzorci konania.

DR. DAVE: Áno, OK.

KELEMAN: Píšem spôsobom, ktorý má filozofický nábeh, píšem spôsobom, ktorým sa snažím - a rád to tak robím - formovať jazyk tela. Keď hovorím o rýchlosti, rigidite, mobilite a hustote organizmu, hovorím o vzorcoch správania a stavoch tkaniva - snažím sa vytvoriť stelesnený jazyk, pretože nie je, neexistuje tam vonku. Hľadal som v literatúre, mytológii, psychodynamike, filozofii - neexistuje. Musíme ho vytvoriť a ja to vidím ako štádium evolúcie vzťahu or-

ganizmu k sebe samému. Takže je to jeden z mojich úmyslov, ale je to nesmierne praktická práca, napríklad, keď požiadam pacienta alebo klienta, aby mi porozprával svoj sen. Tak mi povie svoj sen alebo po našom minulom rozhovore o tom, ako by som začal, som si prešiel tým a tým a tým... a preto vidím toho muža a tento muž sa snaží otvoriť dvere. A ja ho požiadam, mohli by ste mi prosím ukázať muskulárne, ako sa ten človek vo vašom sne snaží použiť sám seba, aby otvoril dvere. Urobiť vzorec zo všetkých tých krokov, pomocou ktorých siaha po kľučke alebo buchne dverami - a potom sa ten človek snaží napodobniť konanie, ktorého obraz má teraz v mozgu (ktorý vytvoril tento obraz), ja mám teraz spojený obraz, kortex, muskulárny akt, vôľovú imitáciu. Vytvoril som poprepájanú udalosť - muskulárnu, emocionálnu, vaskulárnu, kognitívnu udalosť. Potom si človek uvedomí, hej, počkaj, teraz vytváram muskulárny akt so všetkými myšlienkami a asociáciami môjho sna. Priniesol som en naspäť k zdroju jeho pôvodu - čo je moje telo, ktoré to snivalo a môj mozog, ktorý to snival - a teraz to premieňam na čin, chápem, ako môžem ovplyvniť svoje správanie a vytvoriť spôsob nielen otvárania dverí ale aj otvárania rozhovoru s druhým človekom!

DR. DAVE: Podľa čoho by ste sa rozhodovali pre telesnú akciu v sne, ktorý by bol možno dlhý a má v sebe mnoho rozličných interakcií a symbolov a tak ďalej?

KELEMAN: Nuž, prvá vec, čo by som ľuďom povedal - len mi povedzte, čo vás v snovej predstavivosti priťahuje? To by bol jeden krok. On by mohol povedať, och, naozaj ma vzrušuje, ako otvára dvere. Alebo by som povedal - vyberte si jednu vec, či vám páči alebo nie, vyberte si jedno. Alebo by som potom vedel, že tento človek má vzorec, o ktorom by som povedal, použime slovo „hustota“: akýsi drep, prezimujúci vzorec, v ktorom organizmus skúša umlčať svoje reakcie a byť akýsi stiahnutý v bytí vo svete. Nechce sa exponovať, alebo je veľmi opatrný v tom, ako vychádza zo seba. Tak to môžem zbadat' a poukázat' - hej, chlapík, čo otvára dvere, je akýsi opačný ako ste vy vo svete! Tak sa pozrime, ako by ste teraz vy otvorili tie dvere spôsobom, ktorý odpojí alebo reorganizuje váš postoj drepu. Tak by som mohol využiť takýto prístup.

DR. DAVE: Výborne. Ja som čítal, že práve pracujete na knihe o snoch a tele a veľmi ma to zaujala, pretože o sny sa zaujíam už mnoho rokov. Na Sonomskej štátnej univerzite som učil predmet nazvaný *Mýtus, sen a symbol* a samozrejme som sa opieral o knihu vášho priateľa Josepha Campbella *Hero With A Thousand Faces (Hrdina tisícich tvárí)*. Predstavujem si, že v knihe budete mať niekoľko príkladov, možno tam bude nejaký, ktorý by ste nám mohli stručne priblížiť?

KELEMAN: No, práve som vám jeden dal o tom človeku, čo otvára dvere. Máte nejaký konkrétny? Len mi povedzte sen a ja...



DR. DAVE: Ach, nemám teraz na mysli žiadny sen, nechajte ma porozmýšľať chvíľku. Nemám sen rovnako na jazyku a vy ste nám uviedli dobrý príklad - takže radšej, akoby som vás mal tlačiť do toho...

KELEMAN: Urobme to takto. Keby som vysvetlil niekomu: pozrite sa, situácia, v ktorej ste, volá po zmene spôsobu zvládania. Povedzte, že to, ako vám to hovoria, ako sa vy rozprávate so mnou, mi vysvetlite a ukážete mi, že sa cítite bezmocný. Potom zvýrazníme vzorec bezmocnosti, aby bol explicitnejší - takže potom urobíme to, čo som vysvetľoval o otváraní dverí. potom pridete za mnou a povie, viete, mal som sen, že som bol v studni a nevedel som, ako sa odtiaľ dostať von. Tak by som povedal, počkajte chvíľu, práve sme sa rozprávali o tom, ako hustnete a stláčate sa. Tak teraz ste to cítili, teraz sa vám to snívalo, tak si to dajme dohromady, ako ste v studni: ukážte mi, ako je to v studni? Potom vidíte, že on si telo stláča a stíska si ruku; tak poviem „urobte to trochu viac“ a potom mi povie, och, moje hrdlo! Cítim, ako keby som sa obesil a cítim paniku, že nebudem vedieť dýchať a som veľmi stiesnený. A potom by som povedal, mohli by ste uvoľniť vzorec toho stláčania, mohli by ste vrátiť späť po malých krokoch, aby ste mali pocit, že sa nemusíte tak veľmi stláčať v tiesnivej situácii - či už je situácia taká, že vy sa tiesnite alebo niečo v prostredí vás stláča. Potom to robí menej a má z toho iné vnemy, cíti, že sa dokáže menej tiesniť, menej stláčať; a potom sa rozprávate, aké to je a ako môžeme využiť tento vzorec menšej tiesne v práci, keď sa cítí pod tlakom, keď sa nachádza v sexuálnej situácii, keď majú na neho nejaké požiadavky jeho deti. Potom začne používať túto skúsenosť a svoju vnútornú kortikálnu realitu, aby zmenil svoje správanie a vytvoril si iný spôsob bytia vo svete.

DR. DAVE: Tieto príklady, čo ste uviedli, mi pripomínajú Gestalt terapiu, ale zdá sa mi, že rozdiel je táto veľmi opatrná a postupná pozornosť voči vzorcom a telu.

KELEMAN: Áno, ale možno by som to mal vyjadriť takto. Keď opisujeme, ako rozmýšľame alebo konáme, v našej kultúre je zaužívané: myslí prv, než konáš, alebo cíť a potom konaj, alebo si over svoje pocity, aby sme neboli reaktívni. Nikdy nie je na prvom mieste konanie - ale v skutočnosti je konanie vždy na prvom mieste! Nemôžete žiť bez konania, či už neúmyselného alebo úmyselného. Neuvedomujete si, že telo je vždy pripravené udržiavať konkrétny vzorec konania, aby žilo: či už treba vypnúť a spať, či treba vstávať, či si treba čistiť zuby, vždy je tu pohotovosť konať. Myslenie to sprevádza. Tak sa snažím vrátiť späť k originálnym vzorcom organizovaného správania, ktoré tvorí základ motoricko-senzorických vzorcov informovania seba, do ktorého sa človek primárne a sekundárne kognitívne zapája - čo je báza ich myslenia.

DR. DAVE: OK, to je celkom jasné. Som zvedavý, aký je váš názor na súčasný stav vecí v hnutí na telo zameraných terapií vo všeobecnosti? Myslím, že si musíte byť vedomý, že sú tu aj iné prístupy,

iní ľudia, ktorí...

KELEMAN: ... pre časopis Body Psychotherapy Journal som písal o rozdiel, ktorý ste spomenuli, medzi telesným životom a stelesnenom životom... treba uviesť, že odborníci urobili veľký pokrok v chápaní, že musíte mať telesný život, že telesný život je dôležitý a ako sa vnáša do arény každodenného života. Ale nie celkom chápú, ako si tvoríte telesný život, ako si tvoríte osobný spôsob bytia vo svete; a do tej miery upadli do ospevovania všímavosti, alebo spirituality, ktorá je netelesná. Cítim, že keby som im mal niečo povedať, bolo by to, že musíme myslieť evolučne, ako sa za niekoľko storočí kultúrnej organizácie vyvinul organizmus, ktorý odovzdáva správanie, čo možno imitovať a opakovať, čo nie je naprogramované genetickým kódom, ale umožňuje organizmu robiť dve veci: jedna je tvarovať svoje prostredie a potom tvarovať aj svoje telo. Že to je evolučná udalosť a toto žijeme a toto sa deje a my si tento proces musíme všimáť.

DR. DAVE: Povedali ste niečo o niekoľkých storočiach - takže to teraz dávate do súvisu s kultúrnou evolúciou?

KELEMAN: Absolútne. Keď si pomyslíte, koľko rokov sa kortex rozvíjal v schopnosti symbolizovať jazyk a udalosti a správanie, tak možno hovoríme o päťdesiat tisíc rokoch. Mám na mysli iba údaje, ktoré datoval Joe Campbell a niekoľko antropológov, ktorí to datovali tesne pred jaskyne Lascaux, kde vidíte prvé obrazy, ktorými ľudia znázorňujú realitu, že vidia zvieratá, ale zanechávajú aj odtlačky dlaní na stene, čo hovorí niečo o autorstve. Potom si uvedomíte, že v tých rokoch existuje enormná evolúcia, ako by sme sa mali správať; a to, ako by sme sa mali správať, nebolo naprogramované, prenáša sa to kultúrne a niekedy nevieme, ako tomu vlastne pomôcť a to spôsobuje ťažkosti. Viete, Marshack, chlapík z Harvardu napísal slávnu knihu o koreňoch písania (*Roots of Civilization*; Alexander Marshack) a tvrdí, že písanie existovalo pred jazykom; a dôkazom je, že vyrezávané tvary v slonovine vyzerajú ako lunárny cyklus - čo možno súvisí s menzes - sa objavili skôr, než akýkoľvek známy jazyk, ktorý by bol formalizovaný. Takže on tvrdí, že akt písania je fyzický akt, ktorý sa uskutočňuje pred formalizovaným jazykom a to hovorím aj ja - že telesnosť správania vytvorila schopnosť vytvárať správanie.

DR. DAVE: Som zvedavý, či máte nejaké reflexie o súčasnom momente, kde sme, tejto akejsi digitálnej transformácii nášho života?

KELEMAN: No, viem, že sa to deje a predpokladám, že je to časť a balík odlišného formovania správania. Dovoľte mi to vyjadriť takto, toto je len generalizácia, David, že ľudský organizmus sa vyvinul adaptovaním prírody, nejakým vplyvom nad prírodou - ako ovláda prostredie alebo vytvára prostredie - a potom táto adaptácia a potom adaptácia zmien prostredia, ale teraz vytvára prostredie, ktoré je ku nám priateľskejšie, ako napríklad mestá, ako sa teraz organizmus vzťahuje k sebe samému, ako organizmus teraz



už rozpráva sám o sebe ako o prostredí, ktoré treba kultivovať.

To skutočne znamená, nielen akúsi kortikálnu komplexnosť okolo muskulárnych pohybov, ale čo sa deje, frontálny kortex je bohatý a schopný re-sekvenčíí a jemných motorických aktov, ktoré menia vnútorné prostredie organizmu a jeho spôsob bytia vo svete. A mohli by ste teda povedať, že táto digitalizácia, ktorá sa javí tak silne ako rýchly spôsob schopnosti vplývať na svoj vlastný život, má dva aspekty: jeden je bohatá kortikálna schopnosť vplývať na zvyšok štruktúry a vytvárať konkrétnu ľudskú bytosť a druhý uvoľniť obmedzenie organizmu dostupnej pamäti vytvorením externej pamäti - najprv, čo bola externá pamäť? Boli to kamenné tabule s desiatimi príkazami a teraz sú to hard disky a tak ďalej, kortex teraz dokáže vytvoriť správanie a nové spomienky pre epigenetickú evolúciu vnútorne tak, aby mal organizmus odlišný spôsob vzťahovania sa k svetu, ktorý sa vytvára v ňom a vonku.

DR. DAVE: OK, veľmi zaujímavé. No, ako tak po-

stupujeme, zaujímalo by ma, či sú nejaké záverečné body, ktoré by ste chceli povedať, alebo niečo, na čo vám moje otázky nedali možnosť vyjadriť sa?

KELEMAN: Nuž, dúfam, že som nebol príliš záhadný a dúfam, že som nebol priveľmi filozofický a dúfam, že som bol praktický. Stelesnený život je vynárajúca sa pravda o ľudskej existencii a to, že sme teraz v tomto štádiu nášho života v gigantickej revolúcii ľudských hodnôt, ľudského života, ako môžu ľudia teraz žiť a ako si chránia vnútorné prostredie. Toto sa deje, toto je obrovský evolučný krok, v ktorom žijeme - sme v ňom!

DR. DAVE: Niet pochýb, že sme v ňom!

KELEMAN: Áno!

DR. DAVE: A Stanley Keleman, ja vám chcem poďakovať za to, že ste dnes boli mojím hosťom v Shrink Rap Radio.

KELEMAN: Potešenie na mojej strane a dúfam, že sa stretneme opäť

Kniha mesiaca

Windows into today's group therapy. Max Saiger, Sy Rubinfeld, D. Dluhy. Routledge. 2008

Takže once upon a time sme boli s Ivanom v zahraničnej knihe. Nevie, ako sa to stalo a kto do predajne Harryho Pottera po anglicky priniesol túto knihu, ale bola tam. Bola drahá, ale Ivan je môj kamarát a kúpil mi ju na narodeniny. Prečo sa mi páči? Pretože názov a obsah sú v súlade. Pretože obsah je obsažný a výstižný. Pretože ide nielen o prezentáciu rôznych prístupov k skupinovej terapii pôvodnými autormi týchto prístupov (a nie ich interpretátormi), ale aj o ich

kritickú reflexiu kolegami z iných prístupov. Pretože v nej nájdete perspektívu na systémy zameraných prístupov, objektovo-vzťahových a lacaniánskych prístupov, interpersonálnych, existenciálnych, psychoanalytických a self psychologických prístupov k rôznym témam v kontexte práce so skupinami a v skupinách. Dátumom už nie najmladšia, ale obsahovo stále jará kniha. Želám ju Slovensku aj v preklade.

Hry a aktivity

Desať viet

Ak sledujete, čo práve teraz robím, možno si poviete: "Píše na klávesnici počítača." Alebo si poviete: "Píše článok o hre s fotografickými kartami." Alebo si poviete: "Mrhá časom." To sú rôzne spôsoby, ako sa dá rozprávať o tom istom správaní. V tomto príspevku sa zameriame na tri spôsoby: opisovanie, domnienka a hodnotenie. Výroky v predošlých príkladoch reflektujú práve tieto tri spôsoby. V aktivite ide o to, že účastníci napíšu desať viet o tom, čo vidia na fotografii. Neskôr rozdelia tieto vety podľa toho, či ide o opis, domnienku alebo hodnotenie. Počas záverečnej diskusie tieto kategórie porovnajú.

Cieľ

Skúmať tri rozličné typy výrokov, ktoré ľudia hovoria o tom, čo vidia. Odlišovať pozorovanie, opisovanie, dedukovanie, hodnotenie

Účastníci

Minimum: 3, Maximum: akýkoľvek počet,

Najlepší: 15 až 30

Čas a pomôcky

4 minúty na aktivitu. 5 minút na diskusiu. Papier, perá alebo ceruzky, stopky, stoličky dajte okolo stolov, aby mala každá skupina účastníkov, kde sedieť. Zozbierajte súbor poštových pohľadníc, najlepšie z rôznych krajín a rôznych kultúr. Budete potrebovať jednu kartu na každý stôl. Tieto karty môžu byť rovnaké alebo každá iná.

Priebeh

Prpravte sa na aktivitu. Rozdelte účastníkov do skupín po 3 až 5. Usadte ich za stoly. Do stredu každého stola položte jednu fotografiu rubom navrch. Dajte inštrukcie. Vysvetlite vlastnými slovami tento postup.

Ked' zapískam, otočte fotografiu tak, aby ju každý videl. Prezrite si fotografiu a tajne napíšte 10 viet o tom, čo na nej vidíte. Vety majú byť krátke a od-



lišné. Nemajú byť rovnaké. Máte 2 minúty na splnenie tejto úlohy.

Napište 10 viet. Zapískajte a ak je potrebné, zopakujte inštrukciu. Po 2 minútach znovu zapískajte. Oznamte koniec aktivity a požiadaajte účastníkov, aby prestali písať.

Diskusia

Vysvetlite kategórie. Použite nižšie uvedené informácie na to, aby ste definovali kategórie opisu, domnienky a hodnotenia. Ilustrujte každú kategóriu na vzorovej vete týkajúcej sa niektorej fotografie.

Opis: veta je objektívny výrok o nejakom aspekte toho, čo vidíte na fotografii. Konáte ako vedec alebo antropológ a držíte sa faktov o tom, čo vidíte. Príklad: Muž na ľavej strane fotografie má na hlave modrú čiapku.

Domnienka: veta ide ďalej, ako je to, čo je viditeľné a predstavuje záver, ku ktorému ste prišli na základe fotografie. Príklad: Muž nemá rád, keď mu na plešinu svieta slnko.

Hodnotenie: veta obsahuje domnienku spolu s určitým hodnotiacim úsudkom. Príklad: Všetci ľudia na fotografii majú cynický výzor.

Klasifikujte vety. Požiadaajte každého účastníka, aby samostatne označil svoje vety písmenami O, D a H podľa toho, či ide primárne o opis, domnienku alebo hodnotenie. Chvíľu počkajte, kým účastníci dokončia úlohu. Záverečná diskusia. Využite nasledovné typy otázok:

- Môžete uviesť príklad vety, ktorá je čisto opisná?
- Môžete uviesť príklad vety, ktorá je primárne domnienkou?
- Môžete uviesť príklad vety, ktorá je primárne hodnotením?
- Do ktorej kategórie patrí väčšina viet?
- Ktorý typ vety je najľahšie napísať?
- Za akých podmienok budete pravdepodobne písať domnienky? Hodnotenia?
- Aké nevýhody môžu mať domnienky? A hodnotenia?
- Aké typy viet obvykle používate, keď opisujete ľudí z inej krajiny alebo kultúry?

Poznatky

Výroky o tom, čo vidíte, môžu byť opis, domnienka alebo hodnotenie. Opisné výroky sú najobjektívnejšie. Domnienky obsahujú dedukcie. Hodnotenie obsahuje úsudok. Ľudia často vyslovujú domnienky a hodnotenie, keď opisujú objekty a skúsenosti z iných krajín a kultúr.

Škaredý pes

Požiadaajte tímy, aby si vybrali vhodný námet a nakreslili obrázok za 2 minúty. Keď sú hotoví, predstavte zákazníka, ktorý odmietne obrázky, pretože ani jeden nespĺňa jeho potreby a predstavy. Diskutujte

s účastníkmi pomocou série otázok, týkajúcich sa nebezpečenstva ignorovania potrieb a predstáv zákazníka.

Cieľ

Skúmať význam uspokojenia zákazníka. Výcvikové témy: spokojnosť zákazníka, projektový manažment, tímová práca

Účastníci

Minimum: 4, Maximum: Akýkoľvek počet, Najlepšie: 10 až 30

Čas a pomôcky

4 minúty na aktivitu. 5 minút na diskusiu. Papier, farbičky, ceruzky alebo fixky, stopky

Priprava

Nájdite si spoločníka. Pred sedením sa stretnite s niekým, kto bude v tréningovej miestnosti, ale nezúčastní sa sedenia. Minule sme využili čašníka v hoteli a jedného z vedúcich pracovníkov, ktorí pozorovali tréning. Vysvetlite tomuto spoločníkovi, čo sa bude počas aktivity diať. Požiadaajte ho, aby počas aktivity dal najavo, že sa mu páči obrázok škaredého psa.

Priebeh

Rozdelte účastníkov na tímy. Rozdelte účastníkov do tímov po 3 až 5 ľudí. Usadte ich okolo stolov. Rozdelte pomôcky. Každému tímu dajte hárok papiera a škatuľku farbičiek alebo fixiek. Vysvetlite úlohu. Každému tímu povedzte, že musia nakresliť obrázok v časovom limite 2 minút. Zoznam možností. Povedzte tímom, že obrázok môže znázorňovať jeden z týchto námetov: hory, jazero, tiger alebo škaredý pes. Zdôraznite, že každý tím si môže zvoliť len jeden z týchto námetov. Zapískajte a spustte stopky. Povedzte tímom, aby začali a pripomeňte im 2-minútový časový limit. Po dvoch minútach zapískajte znovu a požiadaajte tímy, aby prestali kresliť. Uvedte zákazníka. Uvedte svojho spoločníka ako nakupovača pre múzeum, ktorý sa špecializuje na primitívne umenie. Požiadaajte každý tím, aby predstavil svoj obraz tomuto zákazníkovi, aby si mohol vybrať preferovaný obraz. Ako bolo vopred dohodnuté, zákazník si vyberie obraz škaredého psa. Ak taký obraz nie je, zákazník odmietne všetky obrazy a vysvetlí, že jeho srdce túži po škaredom psovi.

Diskusia

Záverečná diskusia. Položte takéto typy otázok:

- Prečo ste sa nespýtali: 'Pre koho bude tento obrázok?'
- Analyzovali ste potreby zákazníka?
- Opýtali ste sa zákazníka, aký námet sa mu páči?
- Akú techniku a akú veľkosť obrazu zákazník preferuje?
- Čo ste sa ešte mohli zákazníka spýtať?
- Nie všetci členovia tímu sa podieľali na kresbe obrázka. Prečo ste nepridelili funkciu starostlivosti o zákazníka jednému členovi tímu?



Diskutujte o výhovorkách. Požiadajte tímy, aby vysvetlili, prečo ignorovali zákazníka. Porozprávajte sa o typických výhovorkách a o tom, nakoľko sú oprávnené:

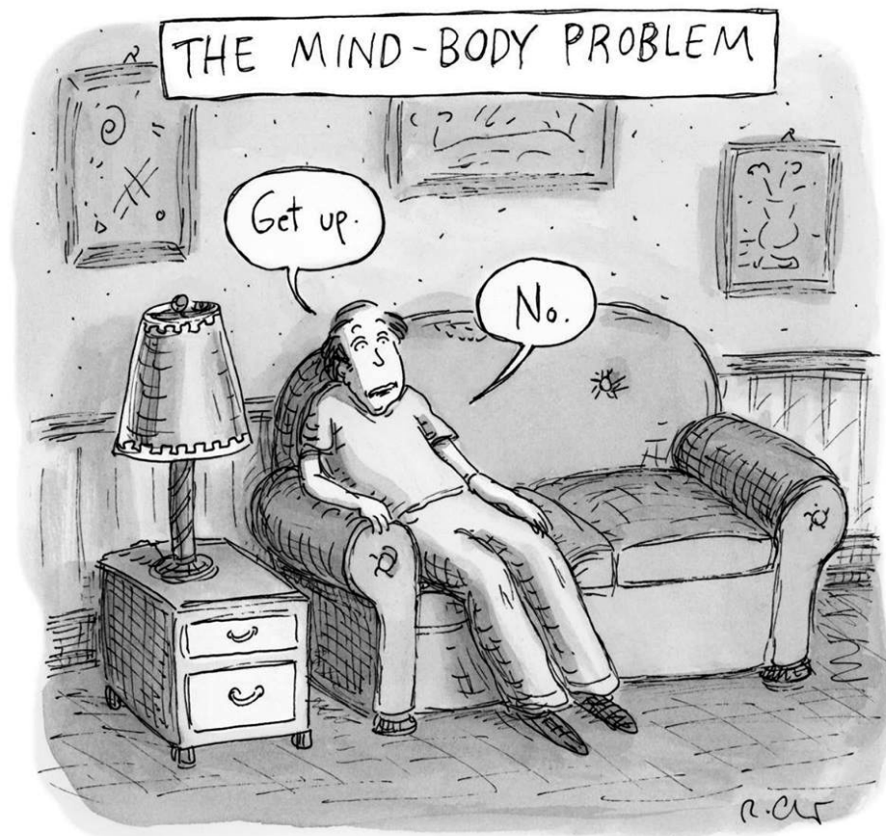
- Nemali sme dost' času.
- Nikto nám nepovedal, že príde zákazník.
- Vybrali sme najľahší námet na kreslenie.
- Nikto v našom tíme nemá umelecké nadanie.

- V našom tíme je priveľa ľudí.
- Zákazník nemá vkus a my nechceme robiť kompromisy a zľaviť z našich umeleckých štandardov.

Poznatky

Vždy je zákazník a zákazník má vždy pravdu. Je ľahké ignorovať zákazníka. Je nebezpečné ignorovať zákazníka. Rozliční členovia tímu môžu zastávať rozličné funkcie.

Pár slov na záver



Problém duše a tela: Vstaň. Nie.



Akcie a podujatia

8. - 9. júna / Zručnosti poradenskej práce s deťmi a adolescentmi

Agresívne, rebelujúce, depresívne, úzkostné, trucovité, odmietané, žialiace, ponižujúce, ubližujúce, bez vôle... bojujúce o moc, ale aj radostné, spokojné, šťastné, tvorivé, spontánne, schopné vnímať a poskytnúť pomoc. Na tomto našom workshope sa dozviete ako si všímať to, čo sa s deťmi a adolescentmi deje, ako s nimi komunikovať a ako byť v kontakte, ak ich chcete získať pre to, čo chcete vy, alebo im chcete poskytnúť priestor pre to, čo by chceli oni. Workshop je tradične akreditovaný ako pre školstvo, tak aj pre zdravotníctvo. Klasika s Ivanom a Vladom

21. - 22. augusta 2017 / Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch

Prvé stretnutie dvojročného výcviku, ktorého zámerom je poskytnúť účastníkom priestor pre rozvoj praktických zručností, predovšetkým v práci s motiváciou, s odporom, či nedobrovoľnými klientmi (deti, rodiny, riziková skupiny, alebo pracovné tímy)

Vzdelávací program je vhodný pre:

- Poradenských a klinických psychológov, ktorí sa vo svojej praxi stretávajú s deťmi, rodičmi, manželmi, či partnermi a chcú si rozšíriť svoje skúsenosti o intervencie s pármami a rodinami
- Sociálnych pedagógov, sociálnych pracovníkov, špeciálnych pedagógov, liečebných pedagógov, duchovných a pomáhajúcich odborníkov z iných profesií, ktorí pracujú nielen s jednotlivcami, ale aj s ich rodinami, alebo partnermi
- Mediátorov, facilitátorov, koučov a konzultantov, ktorí spolupracujú s dvojicami, alebo malými tímami

7. - 8. septembra 2017 / Práca s párom, rodičmi a rodinou

Pokračujeme v cykle aktualizácie kontinuálneho vzdelávania, toto je jeho 2. modul, pre mnohých ľudí veľmi zaujímavý. Práca s dvomi alebo viacerými klientmi naraz kladie vyššie nároky na praktického pracovníka s rodinou, azda aj preto je rodinná terapia považovaná za takú dôležitú a pritom sa tak zriedkavo uskutočňuje.

28. - 29. septembra 2017 / Efektívny pomáhajúci rozhovor

Klasika Coachingplus. Pred deviatimi rokmi sme začali práve s touto témou. Čo zažijete? Naučíte sa ako počúvať ľudí s celého srdca. Naučíte sa ako položiť otázku, ktorá rozhovor prehľbuje. Naučíte sa ako byť s druhými, pre druhých, no zároveň sa nestratiť a ostať samým sebou. Naučíte sa byť užitoční pomáhajúci pracovníci. Vhodné pre všetkých z vás, ktorí pracujú s ľuďmi a chcú si zažiť esenciu Coachingplus prístupu.

3.- 4. októbra 2017 / Transakčná analýza v kontexte manažmentu

V októbri sme pre vás pripravili jedinečnú možnosť zažiť Transakčnú analýzu a jej princípy prostredníctvom sebakúsenosti a praktickej práce s poprednou svetovou transakčnou analytičkou Sandrou Wilson PhD., MCC, TSTA. Transakčná analýza (TA) je široký súbor teórií a techník, ktoré môžu využívať jednotlivci a skupiny na to, aby umožnili a podporili osobný a profesionálny rast za účelom maximalizácie potenciálneho výkonu či zlepšenie reálneho výkonu. TA predstavuje v manažmente a komunikácii účinný nástroj a jej teóriu možno využiť v akejkolvek situácii, kde je potrebné porozumieť jednotlivcom, vzťahom a komunikácii. Vzdelávací program je vhodný pre lídrov organizácií a ich manažérov, interných aj externých koučov a konzultantov, trénerov, alebo lektorov manažmentu.

5. - 6. októbra 2017 / Skupinová dynamika

Ukončenie trojdielneho cyklu, ktorý samozrejme možno absolvovať aj každý modul zvlášť, pretože je hodnotný sám o sebe a vhodným a je pre kolegyné zamestnané v iných rezortoch ako v rezorte školstva. Skupinová dynamika je dynamický workshop pracujúci aj so silami, ktoré sú prítomné priamo v skupine.

19. - 20. októbra 2017 / Motivačné rozhovory vo dvojici a v skupine

Vychádza to tak, že každé 2 roky robíme aj workshop „Motivačné rozhovory“, ktorý ponúka priestor pre nácvik zručností, čo nám pomáhajú efektívne pracovať s nemotivovanými alebo málo motivovanými klientmi. Je vhodný pre všetkých, ktorí chcú porozumieť práci s motiváciou a nacvičiť si komunikačné zručnosti, ktoré vnútornú motiváciu k zmene podporujú. Tentoraz bude workshop obohatený aj o Motivačné rozhovory v skupine.

9. - 10. novembra 2017 / Práca s emóciami v poradenskom procese

Lepšie by bolo povedať práca s emóciami v poradenskom, koučovacom, terapeutickom, facilitáčnom, tréningovom, výcvikovom, mediáčnom... procese. Inšpirovaní prístupom zameraným na človeka, nenásilnou komunikáciou, koncentratívnu pohybovou terapiou, na emócie zameranou terapiou, krátkodobou zážitkovou dynamickou terapiou... už niekoľko rokov sprevádzame ľudí tým ako zvládať vlastné emócie, ako ich transformovať, ako vnímať, rešpektovať a porozumieť emóciám druhých ľudí. Tento workshop je vhodný pre všetkých, ktorí dôverujú emóciám, chcú žiť s nimi a nepopierať ich, nechcú byť nimi ovládaní.

14. - 15. decembra 2017 / Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore

Nechcem, neviem, nemôžem, nedá sa... Načo to je dobré? Čo si o sebe myslíte? Nevadí vám, ak na budúce neprídem? Zabudol som. Možno máte pravdu, ale... Skúsil som všetko, ale nepomohlo. Na vine je manžel (učiteľka, šéf...). Hm, to znie zaujímavé, no... Počuli ste už niekedy takéto slová od svojich klientov? Alebo nejaké podobné? Pracujete s ľuďmi, ktorí sú k vám poslaní? Pracujete s ľuďmi, ktorí sú voči zmenám rezistentní? Chcete sa o tom rozprávať s inými kolegami? Chcete sa naučiť ako zaobchádzať s odmietaním a odporom? Príďte sa čo to naučiť a čo to praktické vyskúšať u nás.

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