Coachingplus

Z obsahu

- **Ako sa dá integrovať psychologické poradenstvo a koučovanie? Osobnou konzultáciou**
- **Ako sa dá integrovať teória vzťahovej väzby, terapeutická prax zameraná na vzťah a telesná terapia? Odpovede nájdete v rozhovore s popredným predstaviteľom bioenergetiky Robertom Hiltonom**
- **Ako sa dá integrovať arteterapia do supervízie? Inšpiráciu nájdete v rubrikách skúsenosti z praxe a metódy a techniky pre vašu prax. Ak prídete až na koniec článku, nájdete upútavku na medzinárodnú arteterapeutickú konferenciu v Bratislave**
- **Ako integrovať emócie do sveta práce a organizácie? Zahrajte sa tréningovú hru**
- **A ešte tipy na knihy a weby, samozrejme**

Dosť integratívnych tém. Ak to chcete zažiť na živo, už na jeseň otvárame náš brand výcvik „integratívna téma s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch rodinách a pároch“. Ivan Valkovič, Zuzka Zimová, Vlado a hostia Anty a Andrea Heretikovci sa na vás tešia. Viac sa dozviete na konci news, alebo z nášho webu.

„Láska je lepší učiteľ ako povinnosť.“ Albert Einstein

Osobná konzultácia: integratívny prístup k individuálnym rozhovorom

O čom ideme písať?

Tento článok nebude o psychoterapii. Nebude ani o psychologickom poradenstve. Nebude ani o koučovaní, supervízii, mentorovaní, či iných typoch rozhovorov s klientmi. Tento text bude o tom, ako koučovať tak, aby sme nešli po povrchu, ako viesť poradenský a terapeutický rozhovor tak, aby sa zameriaval aj na pozitívne aspekty klientovej skúsenosti, jeho zdroje a zároveň akceleroval rast a schopnosť klienta prebrať zodpovednosť za vlastné konanie a akčný plán. Tento článok bude o tom, ako integrovať to hodnotné z rôznych druhov individuálnych pomáhajúcich rozhovorov. Našli sme ho pri vytváraní nášho koučovacieho portfólia, ktoré si hľadáme, či meníme aj prostredníctvom výcviku so Sandrou Wilson. Chceme totiž využiť našu expertízu, ktorú máme nielen z prostredia organizácií, ale aj z našej terapeutickej skúsenosti. Myslíme si, že môže byť mnohým klientom, ktorí majú s nami chuť sa rozprávať, užitočná. Napokon, všetky pomáhajúce metódy individuálnych konzultácií používajú podobné zručnosti a ich oblasti sa už zväčša prekrývajú. Pri budovaní nášho rámca uvažujeme o troch podstatných elementoch našich rozhovorov: klient, konzultant a interakcia (vzťah) medzi nimi. Na tomto základe stoja potom štyri štádiá procesu osobnej konzultácie: autentické počúvanie, balansovanie v role podľa obsahu a kontraktu (vyvažovanie), tvorenie/hľadanie riešení a podporovanie. Kolegovia nazvali takýto prístup „personal consultancy“, my ho prekladáme ako osobná konzultácia.

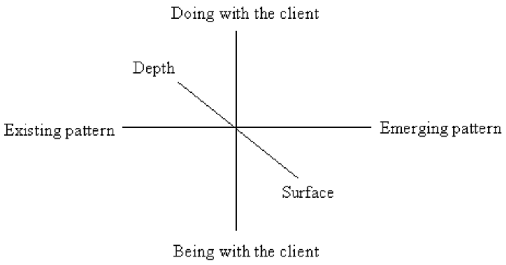
Čo je osobná konzultácia?

Osobná konzultácia je snaha poskytnúť všeobecný rámec pre ‘individuálne’ rozhovory (čiže ‘pomáhanie rozprávaním’). Existujúce metódy môžu byť pre klientov mätúce a v čistom zmysle nie úplne vhodné, obzvlášť pre klientov, ktorí predtým nemali s koučovaním, psychoterapiou, poradenstvom, supervíziou, alebo mentoringom skúsenosť. Napríklad jedna vec, ktorú poradenskí psychológovia nerobia, je dávanie rád, čo je niekedy ťažké vysvetliť novým klientom. Na druhej strane termín psychoterapia má konotáciu akéhosi nedostatku, z ktorého vyplýva, že s ‘pacientom’ niečo nie je v poriadku a potrebuje liečebný zásah, podobne ako u lekára. To často odrádza potenciálnych klientov a podkopáva prácu na raste, zdrojoch a rozvoji, ktorú psychoterapeuti bez pochýb robia. Aj koučovanie môže zanechať nesprávny dojem vďaka svojmu názvu, pretože sa asociuje so športom, kde sú koučovia veľmi direktívni a priamo učia, čomu sa koučovia zväčša vyhýbajú. Názvy samozrejme nie sú problém. Hoci je čoraz viac dôkazov, že rôzne typy individuálnych rozhovorov môžu byť užitočné, ide skôr o to zamedziť vytváraniu mýtov a byť úplným – viažucim sa na potreby klienta. Napríklad, ako si všimol otec koučovania John Whitmore, poradcovia obvykle zaujímajú reaktívnu rolu. To má bezpochyby mnoho úžitkov, ale ľahko to aj vedie k ‘pasivite’, ktorá môže byť príčinou frustrácie u klientov. Podľa našich skúseností najčastejšou príčinou, prečo sa klienti rozhodnú odísť alebo zmeniť svojho poradcu, je to, že „nerobí nič”. To nemá podceňovať zručnosti, potrebné na takzvané aktívne počúvanie, ktoré sa zvonku môže zdať ako veľmi ľahké. Len to pre mnohých klientov nemusí byť dosť. Na druhej strane je niekoľko iných prístupov, ako napríklad kognitívno-behaviorálna terapia, neurolingvistické programovanie alebo koučovanie, ktoré sú obvykle omnoho proaktívnejšie, niekedy však na úkor menšej pozornosti venovanej hlbším záležitostiam. V koučovaní vidíme rôzne riziká. Krátkodobosť (mnohých) neregulovaných kurzov koučovania môže produkovať novopečených odborníkov, ktorí sa kŕčovito pridržiavajú techník a nástrojov (napríklad koleso života, zrkadlenie a podobne) počas sedenia. Nielen že to nemusí podporovať úprimnú interakciu, ale niektoré z tých-

to techník jej môžu dokonca protirečiť, ako to vieme z psychologických výskumov. Napríklad mnoho tréningov v životnom koučovaní zdôrazňuje vyslovený záväzok klientov, že podniknú konkrétny čin napríklad tak, že od nich žiadajú, aby sa zaviazali písomne alebo sa za žiadané správanie stanoví nejaká vonkajšia odmena. Hoci to z krátkodobého hľadiska môže byť účinné, výskumy (napríklad Ryan a Deci o tom písali vo svojom článku 'Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, and well-being') upozorňujú na dlhodobé náklady takéhoto spoliehania sa na vonkajšiu motiváciu, ktorá môže podkopať osobnú angažovanosť. Jednoducho povedané, nejde iba o to, dať to za každú cenu. Pravdepodobne najväčšie nebezpečenstvo spočíva v opakovaní niektorých zväčša zdiskreditovaných behavioristických myšlienok, ako že zmena správania automaticky zmení myslenie a emócie, čo sa dostáva už aj do manuálov koučovania. (Pozrite si napríklad 'Rapid Results' Coach Training DVDs od Coaching Academy, 2004) nechceme týmto diskreditovať koučovanie, veríme mu a voláme sa Coachinplus, chceme byť iba dostatočne reflektujúci a kritickí. A to aj vo vlastných radoch. Stále veríme hodnotám proaktívnych praktík, ktoré poskytujú sústredenejší a cielený prístup k osobnému rozvoju a zlepšovaniu už funkčných jednotlivcov. A podobne ako v prípade „čistého" psychologického poradenstva je naším úmyslom aj tu iba zdôrazniť ich neúplnosť. Koncentrácia na činy a rýchlu tvorbu merateľných výsledkov nebude úplne užitočná, ak sa hlbšie záležitosti a konflikty, ako aj platnosť klientových cieľov nepreskúmajú a ak sa bude ignorovať prirodzená dynamika zmeny. Napokon, o dynamike zmeny máme v Coachingplus celý dvojročný výcvik. Ozaj, už ste prihlásení do Košíc? Podľa Nash Popovicovej a Ilony Boniwell veci nezlepšia ani rôzne snahy presne vymedziť hranice medzi jednotlivými druhmi individuálneho rozhovoru. Poradenstvo, psychoterapia a koučovanie bývajú umelo oddeľované časovými hľadiskami (poradenstvo a psychoterapia sa zrejme zaoberajú minulosťou, koučovanie prítomnosťou a budúcnosťou), alebo špecifikovaním cieľovej skupiny (práca s normálnou či naopak klinicky patologickou populáciou, čo sú samy o sebe nejasné a kontroverzné kategórie). Terapia ako liečebná činnosť sa niekedy dáva do protikladu s cieľom objektívneho zvyšovania výkonu v koučovaní. Znamená to, pýtame sa iste trošku formou „štuchnutia", že terapeuti, ktorí pravidelne robia cielenú rozvojovú prácu, alebo pracujú dôkladne so zdrojmi klientov a nie iba s detstvom, či patológiou by mali byť vylúčení zo zoznamu terapeutov za to, že sa nedržia 'liečenia'? Zrejmé je, že všetky tieto modely rozhovorov a typy pomáhania sa veľmi opierajú o podobné zručnosti a ich oblasti sa vo veľkej miere prekrývajú. Summerfield priznáva, že '…dobrý kouč môže neustále prechádzať od koučovania k poradenstvu počas jediného sedenia'. Sme presvedčení, že pre pracovníkov i klientov bude užitočné zbaviť sa ideologickej záťaže spojenej s vyššie uvedenými prístupmi (a ich pododdielmi) a zmysluplne skombinovať ich kladné stránky. Osobná konzultácia sa o to snaží vytvorením nového integrovaného prístupu k práci s klientmi. Termín konzultácia sa definuje ako schôdzka, ktorá sa deje za účelom diskusie o niečom a prijatia rozhodnutia, čo sa v tej veci má urobiť – to podľa nášho názoru popisuje praktiky individuálneho rozhovoru lepšie než iné termíny. Osobná znamená, že sa zameriava na osobu a osobné veci (kam samozrejme môžu patriť aj spoločenské a pracovné záležitosti). Cieľom osobnej konzultácie je pomôcť klientom vyriešiť ich vnútorné konflikty alebo problémy, a tiež aj facilitovať osobný rozvoj a zlepšenie. Preto sa zameriava na kladné stránky klientov a zvyšovanie kvality ich života. Tento proces je opísaný v nasledujúcom modeli.

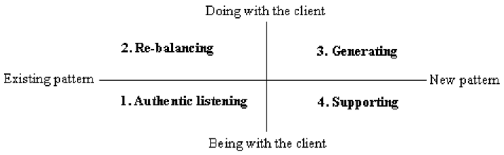
Predstavenie modelu

V praktickej práci s klientmi môžeme nájsť rôzne polarity, s extrémnymi pólmi, ktoré určujú to, na čo sa budeme v kontakte s druhými, respektíve pri konverzácii zameriavať. Pokiaľ ide o vzťah s klientom, môžeme sa rozhodnúť byť s klientom. Bytie s klientom je mód, kde sme nedirektívni, empatickí, reaktívni, sprevádzajúci. Opačným pólom takejto osi je robenie niečoho s klientom. Ak spolu s klientom plánujeme, tvoríme, precvičujeme, prípadne mu niečo dokonca navrhujeme, sme direktívnejší, alebo proaktívni. Ak sa zameriame na klienta, opäť môžeme nájsť dva protikladné módy: oblasť existujúcich emocionálnych, kognitívnych a behaviorálnych vzorcov (ktoré môžu obsahovať prítomnosť a minulosť) a oblasť vytúžených, želaných vzorcov (ktoré môžu obsahovať prítomnosť a minulosť). Ako tretiu perspektívu toho, čo môže byť prítomné v konzultácii, je úroveň interakcie medzi nami a klientom. Ak pracujeme v „hĺbke", s neuvedomovanými, alebo predvedomými obsahmi, zameriavame sa na intrapsychický, vnútorný svet klienta, ktorý sa zdôrazňuje napríklad v psychoanalytickom prístupe. Nie je to však vždy vhodné, ani potrebné. Opačným pólom môže byť práca s klientovou realitou (vonkajšie manifestácie, ich subjektívne interpretácie a udalosti, ktoré sú v klientovom svete prítomné) a správaním, ktoré sa zdôrazňuje napríklad v kognitívno-behaviorálnom prístupe.



Niektoré postupy venujú iba povrchnú pozornosť vzťahu medzi pracovníkom a klientom, na druhej strane iné ho považujú za najdôležitejší (ba dokonca jediný dôležitý) aspekt. Ako vždy, pravda je niekde uprostred. To, či sme empatickí, akceptujúci a v súlade so sebou, to, ako nás klient vníma a prežíva, to, aké prenosovo-protiprenosové aspekty spolubytia sú v rozhovoroch v „hre" je veľmi dôležité. 'Ako' (náš vzťah) je síce veľmi dôležité, ale nie vždy postaču-

júce sám o sebe. Okrem bytia verzus konania sme spomenuli aj mód hĺbka verzus povrch. Tieto termíny (hĺbka/povrch) nemajú hodnotové konotácie. Nepovažujeme napríklad hĺbku za skutočne nadradenú povrchu. Nie vždy je vhodné alebo potrebné ísť do hĺbky, ale niekedy je márne ostávať na povrchu. Pomáhajúci pracovníci musia vedieť oboje. Mnoho osobnostných charakteristík pracovníka môže prispieť k dobrému vzťahu: byť ozajstný, spoľahlivý, dôveryhodný, svedomitý, integrovaný a vedieť akceptovať. Minimálne však platí, že vzťah je tichou zložkou procesu, ktorý väčšinou závisí od pracovníkových skúseností, talentu a citlivosti, takže sa dá o ňom povedať len málo. Podľa nášho názoru najmä násilné 'vzťahové techniky', ako napríklad urputné zrkadlenie, sa zdajú byť viac na prekážku ako na úžitok, pretože nevyhnutne vedú k strate spontánnosti, teda podstatnej ingrediencie dobrého vzťahu. Ďalšie dve osi sa zaoberajú skôr tým, 'čo' (obsah) než 'ako' (hoci ani v tom nemusí byť ostré odlíšenie, samozrejme). Vznikajú tak štyri kvadranty, ktoré možno identifikovať so štádiami konzultačného procesu, ako to uvádza nasledovný diagram.



Autentické počúvanie. Nie je potrebné ani hovoriť, že počúvanie je všadeprítomná prax individuálneho pomáhajúceho rozhovoru. Sme však presvedčení, že počúvanie, ktoré voláme autentické, si vďaka svojmu jedinečnému dôrazu zaslúži vlastný kvadrant: počúvanie je cieľom samým o sebe, nielen prostriedkom k cieľu. Termín *autentické* naznačuje potrebu skutočne sa sústrediť na to, čo druhý človek komunikuje, nielen aplikovať techniky alebo postupy, aby sme zanechali dojem počúvania. Znamená to predovšetkým dať priestor klientom, nechať ich rozprávať a vyjadriť sa (kognitívne a emocionálne). To samozrejme neznamená byť úplne pasívny. Konzultant musí rozumieť a zbierať informácie (aj pozorovaním okrem počúvania), ktoré môžu objasniť niektoré záležitosti pomocou relevantných otázok, sumarizovať, čo bolo povedané, alebo usporadúvať informácie podľa tém. Určité metódy ako napríklad voľné asociácie, kreslenie alebo vizualizácia (napríklad opis emócie) môžu niekedy procesu napomôcť. Niekoľko postojov môže facilitovať toto štádium: záujem, zaujatie, ktoré nie je viazané iba na niečo z toho, čo klient prezentuje, úcta (vrátane sebaúcty) a empatia. Byť s klientom si však často vyžaduje byť v úzadí, „stáť pri klientovi" bez toho, aby sme mu do jeho procesu zasahovali, takže repertoár techník v tomto (ako aj vo štvrtom kvadrante) je prirodzene obmedzený. *Fenomenologická redukcia* (využívaná napríklad v existenciálnej terapii) sa považuje za cenný nástroj. Pozostáva zo zarámovania svojich predpokladov, posudkov alebo očakávaní, aby sme získali vhľad do prežívania a nie do existujúcich mentálnych konštrukcií.

Vyvažovanie pozostáva z pomáhania klientom lokalizovať a vyriešiť vnútorné konflikty, ktoré môžu byť kognitívne, emocionálne, behaviorálne alebo komplexné (napríklad konflikt medzi myšlienkami a pocitmi človeka). Takýto proces práce pomáha klientovi odhaliť svoje predsudky a predpoklady, či presvedčenia, vyniesť na povrch potlačené emócie alebo zistiť príčiny neželaných reakcií. Sem môže patriť analýza dostupného materiálu (napríklad snov), konfrontácia a spochybňovanie (napríklad myšlienky, ktoré podporujú klientove negatívne vzorce alebo nepresná koncepcia seba samého), skúmanie, zisťovanie, odkrývanie alebo interpretovanie. Mnoho techník môže tomuto procesu pomáhať. Medzi príkladmi na kognitívnej úrovni môžeme uviesť metódu padajúceho šípu alebo riešenie protikladov poukazovaním na nezrovnalosti, neúplnosť, inkongruenciu s faktami a inkoherenciu (ako formu nadbytočných presvedčení). Riešenie emocionálnych konfliktov možno podporiť metódami ako focusing (Gendlin), opätovné prežitie minulých zážitkov; systematická eliminácia (Popovic) alebo rozvoj akceptácie. Do behaviorálnych konfliktov sa možno pustiť napríklad pomáhaním klientovi stanoviť si priority alebo stať sa nestrannejším. V tomto štádiu možno pripomenúť pozitívne aspekty človeka, a to exploráciou jeho zdrojov, kladných stránok a kompetencií.

Tvorenie sa zameriava na osobnú zmenu a výkon. Inými slovami na vývoj konštruktívnejších vzorcov. Z kognitívnej stránky to môže obsahovať stanovenie alebo objasnenie cieľov; identifikovanie a explorovanie možností; voľbu riešenia; vypracovanie akčného plánu. Z afektívnej stránky môže konzultant klientovi pomáhať učiť sa meniť svoje afektívne stavy pomocou vizualizácie, relaxácie, dychových cvičení alebo meditácie. Dobre známe metódy ako je napríklad desenzitizácia, expozícia alebo dis-identifikácia možno použiť na modifikovanie správania. Mnoho koučov lokalizuje svoje služby do tohto kvadrantu, pričom preskočí predošlé štádiá. Tvorenie nových vzorcov je však účinnejšie, ak sa k nim pripoja tie, ktoré už existujú.

Podpora. Toto štádium je tiež o bytí s klientom a teda rozsah techník je obmedzený. Na kognitívnej úrovni môže konzultant pomôcť klientovi identifikovať podporné mechanizmy (napríklad od rodinných príslušníkov) a na druhej strane mince odhadnúť, čo by mohlo ísť zle. Na afektívnej úrovni poskytuje konzultant ocenenie, stabilitu a validizovanie (pri zvládaní ťažkostí). A na úrovni správania povzbudenie (napríklad zamerať sa na osoh) môže pomôcť klientovi udržať motiváciu.

Proces konzultácie v ideálnom prípade postupuje podľa vzorca 1, 2, 1, 3, 1, 4, 1… návrat k autentickému počúvaniu je podstatný. Napríklad by bolo chybou poukazovať na určité nezrovnalosti v klientových názoroch (2) a potom okamžite skočiť na vytváranie odlišných možností (3). Klient môže potrebovať čas na absorbovanie toho, o čom sa hovorilo a konzultant si

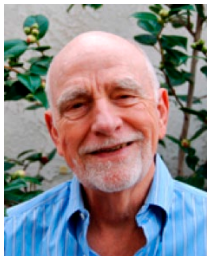
musí overiť, či sa nové náhľady internalizovali, kým sa pôjde ďalej, čo si vyžaduje najprv počúvať. Samozrejme, nie vždy sú potrebné všetky tieto štádiá. Niekedy môže proces končiť druhým štádiom alebo niektoré špecifické praktické otázky si môžu vyžadovať len krátky pobyt v tom istom štádiu. V každom prípade je však užitočné nestratiť ich zo dohľadu všetky.

Záver

Je len správne, že klienti očakávajú 'hodnotu za svoje peniaze' (alebo hodnotu za svoj čas v prípade konzultácie zdarma) a to znamená celý balík. Len málo klientov má dnes záujem o dlhú terapiu, o ktorej sa predpokladá, že odhalí skryté časti ich osobnosti a bude mať len malý vplyv na ich skutočný život. Predpoklad, že keď sa usporiada hĺbka, povrch sa upraví tiež, sa v praxi nikdy nepotvrdil. Na druhej strane klientov rýchlo sklamú krátkodobé účinky praktík, ktoré stavajú na slabých alebo neexistujúcich základoch. Väčšina klientov chce skúmať svoju hĺbku, ale robiť aj konštruktívne, praktické zmeny. Osobná konzultácia je snaha poskytnúť dosť široký model na to, aby uspokojil také požiadavky. Jej integrovaný charakter ju odlišuje od doterajších praktík individuálneho poradenstva alebo koučovania.

„Odvaha je pod tlakom pôvab pod tlakom."
Ernest Hemingway

Rozhovor s Robertom Hiltonom



Robert Hilton, Ph.D má už 45 rokov súkromnú prax v Kalifornii a vyučuje na University of California v Irvine a San Diego, ako aj na United States International University v La Jolla. V roku 1972 sa podieľal na založení Southern California Institute for Bioenergetic Analysis, kde je stále trénerom. Je členom American Psychological Association, California Association of Marriage and Family Counselors a International Institute for Bioenergetic Analysis, kde ako bývalý člen vedenia prednáša na medzinárodných konferenciách po celej Európe, Spojených štátoch a Južnej Amerike. Okrem iného je autorom knihy Relational Somatic Psychotherapy: Collected Essays of Robert M. Hilton (Vzťahová somatická terapia; zobrané eseje Roberta M. Hiltona), ktorej editorom Michael Sieck. Tento rozhovor bol myslený ako spontánna výmena názorov. Prepis si viac menej zachováva neupravenú kvalitu rozhovoru.

SERGE PRENGEL: **Ahoj, Bob.**
ROBERT HILTON: Ahoj, Serge.

S P: **Tak, ako si sa dostal k tomuto typu terapie?**
R H: Nuž, profesionálnu kariéru som začal ako kňaz. V poradenstve som využíval prístup Carla Rogersa, ale zistil, že tomu niečo chýbalo, niečo o tele. Zápasil som s vnútornými zážitkami nášho tela, našej sexuality, nášho hnevu a v teologickom kontexte som tomu nemohol nájsť miesto alebo lepšie povedané, nevedel som tomu nájsť miesto v poradenskom prístupe, ktorý som používal. Tak som začal hľadať spôsob, ako sa viac dozvedieť o ľudskej povahe a aké máme pudy a potreby. O niekoľko rokov som začal učiť na teologickom seminári a získal som doktorát v poradenstve, to bolo v roku 1961. V roku 1964 som išiel na Gestalt workshop v Esalenskom inštitúte, čo bol začiatok konca alebo koniec začiatku. Boli to časy, keď bolo na programe dňa prestať premýšľať a začať vnímať... tak som sa ten týždeň pri všetkom tom kontakte a takom terapeutickom prístupe dotkol veľmi hlbokého smútku v sebe... zaplavujúceho žiaľu, ktorého som sa nikdy predtým nedotkol. Bol to veľmi hlboký zážitok. Ale zistil som tam, s tými ľuďmi, ktorých som tam stretol, že to uvítali a boli veľmi otvorení telesnému kontaktu a objatiam a spojeniu, tak som mal taký pocit, ako keby som sa znovu narodil, čo bol iný než náboženský zážitok. Stal som súčasťou tohto humanistického spolku a vrátil som sa na seminár a aplikoval som tam so študentmi tieto nové, humanistické techniky kontaktu a budovania vzťahu aj počas vyučovania poradenstva. Študentom sa to veľmi páčilo, ale škole nie veľmi. Po niekoľkých mesiacoch som tiež zistil, že ten „vrchol", čo som zažil v Esalene, netrvá dlho a upadol som do veľmi depresívneho stavu... ten depresívny stav ma doviedol k niektorým významným zmenám v živote... znamenalo to koniec manželstva, koniec profesorskej dráhy, koniec toho, čo som robil ako kňaz. A začal som akosi plynúť, posúvať sa, skúšal som integrovať tento hlboký zážitok, ktorým mal v tele v Esalene, a realitu teraz, tento depresívny stav. Keď som zanechal miesto učiteľa na seminári, začal som poradenskú kariéru na Inštitúte terapeutickej psychológie v meste Santa Ana v Kalifornii. Riaditeľ tohto inštitútu zavolal jedného človeka, aby porozprával o tom, čo robí v terapii a tento človek, bol to Harold Streitfeld a nazýval to, čo robí, bioenergetická analýza. Tak sme sa ho spýtali, či by to mohol predviesť v skupine, na ktorej som bol... pozrel sa po miestnosti, uvidel ma a povedal: „Ty vyzeráš dosť depresívne, začnem s tebou". A povedal mi, aby som sa postavil a dal si ruky dozadu a zaujal pozíciu luku a to vytvorí vibrácie v mojom tele. A ja som prisvedčil. Tak som to trošku robil, potom ma nechal ľahnúť si na zem a držať hlavu rovno, len očami sa obzerať po miestnosti... urobil som to a hľa, znovu sa vyplavil ten hlboký smútok, ktorý tam bol pochovaný vnútri. A premohol ma plač... lenže tentoraz, keď som sa pozrel na svojich kolegov, vstali zo stoličiek postavili sa do kruhu okolo mňa, pozerali sa na ten jav na mne, ako ma premohol plač. Potom mi predstavovali rodičov, ktorí ma nezdvihli, keď som bol v kolíske. Tak som si uvedomil, že som sa dostal do veľmi

hlbokej regresie, ale aj prítomnosti… ale tento raz sa vynorila obrovská zlosť, hnev, že mi nikto nevenuje pozornosť… nevedel som, že mám v sebe takú zlosť, či hnev. Teda, keď to cvičenie skončilo, uvedomil som si, že som sa dotkol niečoho veľmi hlbokého v sebe… akéhosi vnútorného hlasu, ktorý povedal: „Toto je ústredný zážitok tvojho bytia". A tak som vstal a prišiel k tomuto Haroldovi Streitfeldovi a povedal som mu: „Potrebujem toho viac, potrebujem pomoc". A on odpovedal: „No, ja som tu len na dovolenke, nie som tu na to, aby som robil terapiu". „Tak, kde môžem nájsť pomoc?" Tak mi povedal, že Alexander Lowen učí bioenergetickú analýzu. A kde ju učí? V Esalene. Tak som sa tam v roku 1968 vrátil a začala sa moja cesta v bioenergetike.

S P: **To je krásny príbeh a ilustruje to okrem iných vecí, aká osobná vec to bola tá integrácia čohosi, čo… to nie je, vieš, nedostal si sa k tomu z nejakej teórie, ale je to niečo, čo si cítil vo svojom tele a v emóciách a prístupe k životu, to bola veľmi silná potreba a našiel si niečo, čo... a integroval to… vieš, našiel si spôsob, ako to integrovať, ten zážitok. Tak to bol veľký otáznik, ktorý ťa povolal, aby si šiel ďalej skúmať.**

R H: To je pravda, nebola to teória, bol to veľmi hlboký, telesný zážitok organizmu, takže som vedel, že je pravdivý. Nebolo to niečo, čo by som si mohol vymyslieť alebo vykonštruovať v hlave. Bolo to veľmi reálne. Ale uvedomil som si, že som sa dotkol niečoho, čo nedokážem úplne integrovať, pretože po tom zážitku som mal ten veľký hnev, potom som mal depresiu a tak som potom hľadal spôsob, ako to integrovať v bioenergetickej analýze a začal sa proces chápania, čo vlastne potrebujem. Dobrá správa bola, že v bioenergetike vedeli, čo to bol za zážitok… vedeli prečítať v mojom tele strach, vedeli prečítať v mojom tele hlbokú túžbu a smútok, ktorý som mal… uvedomovali si začiatky, ako sa to deje z hľadiska zanedbávania alebo nedostatku kontaktu v detstve. Ale mali teóriu, ktorá hovorila, že to všetko sa dá ošetriť alebo uvoľniť, keby som sa vedel zbaviť napätia z mojich raných túžob, dovolil si plakať, dovolil si žialiť za stratou, že to by ma vrátilo do zjednoteného ja, ja, ktoré by bolo sexuálne, živé a prítomné. A tak ma videli ako organizmus, červa, ktorý sa pohybuje proti nejakým blokom, ktoré spôsobili zábrany v mojom bytí… keby sme dokázali redukovať tie bloky a uvoľniť energiu, aby prúdila, bol by zo mňa celok, mal by som svoje ja, bol by som integrovaný. Tak to teda bola teória, ktorá znie: „ty si tvoje telo a telo je ja", takže ak otvoríš bloky, ktoré blokujú tvoje prežívanie tela, budeš mať ja a budeš integrovaný.

S P: **A samozrejme, keď to takto opisuješ, naznačuješ, čo chýba, je tam izolácia ako protiklad ja existujúceho vo vzťahu.**

R H: Tak to je, presne tak to je, Serge. Si dobrý terapeut, povedal by som. Tak som to nasledoval a, a potom sa stalo to, že moji tréneri, obzvlášť Lowen bol vo svojom prístupe veľmi kontaktný, teda spoznal moju pôvodnú stratu, ktorú som mal, mohol si dať päsť oproti mojim čeľustiam, aby otvoril sací reflex, mohol si dať prsty pod moje oči a otvoriť hrôzu, ktorá sa spájala s raným opustením, potom sa mohol ponúknuť ako človek, povedal: „Bojíš sa ma dotknúť, že?" a ja som sa dotkol jeho tváre a bol veľmi nežný v tých momentoch a držal ma a ja sa pamätám, že som sa cítil ako káčatko v detskej rozprávke: „Si moja mamička?"… a bola to veľmi hlboká vzťahová väzba na úrovni organizmu. Až do dnešného dňa cítim dotyk jeho rúk a spojenie s ním, a tak sa stalo, že som vytvoril veľmi silný idealizovaný prenos k nemu. A dobrá správa je, že som bol schopný nadviazať vzťahovú väzbu. Zlá správa bola, že v bioenergetickej teórii nebolo miesto, aby sa do nej integrovala aj teória vzťahovej väzby. A potrebu vzťahovej väzby bioenergetici chápali ako potlačenie môjho orálneho hnevu. A tak ma Lowen nedokázal nasledovať v štádiách spojenia a individuácie; stále sa snažil predísť kontaktu vyjadrením hnevu, ktorý bol pod milujúcou vzťahovou väzbou.

S P: **Môžeme pritom ostať trochu dlhšie? Hovoríš, predísť kontaktu vyjadrením hnevu asociovaného so vzťahovou väzbou. Myslím, že to je skúsenosť mnohých ľudí, ktorí prešli nejakou formou bioenergetickej terapie a možno by sme pritom mohli ostať trochu dlhšie, aby sme to trochu rozuzlili.**

R H: Iste… To bola Lowenova skúsenosť s Reichom. Reich začínal sedenia tým, že nechal svojich pacientov vyjadriť hnev. Bol veľmi podozrievavý voči každému druhu pozitívneho prenosu. Mal pocit, že pod prenosom sa nachádza nejaké rozhorčenie a tak sa snažil pomôcť ti to vyjadriť. Ale, čo sa naozaj dialo, bolo to, že to nie je naozaj prenos, ale láska k človeku, detská láska k spojeniu a vzťahu k terapeutovi býva často frustrovaná a neakceptovaná, nedovolia jej primerane sa rozvíjať, pretože to nie je v reichiánskej teórii, že liečivý je vzťah, teória hovorí, že liečenie je v tebe, v uvoľnení napätia v tele. Dobrý vzťah ako potenciálny regulátor afektu sa v tých časoch nechápal alebo necenil. Plus, otázka protiprenosu terapeuta a jeho vzťahovej väzby sa nikdy neštudovala, protiprenos sa chápal ako problém, niečo, čo bránilo „pravde" vzťahu, prenosu, plne sa rozvinúť. Terapeut nebol človekom, ktorý bol ovplyvnený tebou ako klientom alebo, prinajmenšom, ten vplyv nevyjadroval. Nedávno som mal klienta, pred niekoľkými rokmi, tiež to bol terapeut, povedal mi, povedal: „Bob, tvojou úlohou je naučiť ma milovať ťa a potom ma pustiť." To terapeutova láska je skutočná liečivá sila. Začína sa ako vzťahová väzba, ale tými štádiami hnevu a strachu musíš prejsť a poskytuješ pevný základ, ako Winnicott a ostatní, čo o tom hovorili. Vzťah je dôležitý ako to, čo drží ten pevný základ. Potom sa niečo stane v tele klienta, lebo on nie je tvoje dieťa a ty si oddelený, ale keď on dovolí, aby sa uskutočnila táto láska a spojenie, ostatné pohyby sa udejú vo vnútri, ktoré potom ty, terapeut vnímaš, si otvorený prijať ich a reagovať na ne, na tie hnevy, rozhorčenia, strachy, až kým ich človek nedokáže ustáť ako živé vo svojom tele, milujúc sa a súc samostatný súčasne.

S P: **To je veľmi pôsobivý spôsob, ako dodať to, čo**

chýba… k tomu pozorovaniu tela a k práci s telom, ktorú si opísal v predchádzajúcej práci… Dôležité je, že sa to deje v kontexte vzťahu, ktorý obnovuje láskyplný vzťah a je to o pozorovaní toho, čo sa deje, zážitkovo, telesne, podobne ako sa deje tá liečivá vzťahová väzba.

R H: Presne, presne to mám na mysli. Tak, ak niekto so mnou prežíva túto pôsobivú vzťahovú väzbu, prenosovú vzťahovú väzbu, a ja mu poviem: „Ako to prežívaš vo svojom tele, môžeš zavrieť oči a precítiť to na hrudi alebo kdekoľvek to cítiš, môžeš si dovoliť ten pocit, aký dôležitý som pre teba, začína sa vynárať na povrch, môžem sa ti pozrieť do očí, môžeš si to dovoliť cítiť v mojej prítomnosti“, a keď si začne stelesňovať tento pocit, keď ho začína prežívať a pozerať sa na mňa, vtedy sa vynorí všetok ten strach v tomto druhu spojenia. A vynorí sa taký smútok, aký nikdy nemali v živote, a hnev sa objaví tiež, pretože si ma nemôžu vziať k sebe domov… a vrátime ho späť do žitia milujúceho prežívania, stelesňovania tohto milujúceho prežívania, ktoré sa tak odrezalo v detstve. Keď sa stáva vzťahová väzba stelesnenou a stelesňuje sa aj prenos, potom nenasleduješ ilúziu, ale skutočne pomáhaš človeku prežiť si traumu alebo smrť, ktorá sa stala a ktorú dovtedy nevedel prežiť a integrovať.

S P: **Tak, pred niekoľkými minútami, keď si hovoril o svojej práci s Alom Lowenom, povedal si, ako si sa k nemu pripútal a predstavme si na moment, že sa ťa Al opýtal: „Aké je to pre teba v tomto momente? Cítiš v tele, čo sa deje s tvojou väzbou ku mne?”**

R H: No, zaujímavé, že si to spomenul, lebo niekde som čítal, Serge, že v rámci práce s objektovými vzťahmi, by si terapeut mal trochu idealizovať pacienta, a že sa tým myslí, že terapeut komunikuje pacientovi: „Máte určité potreby z hľadiska liečivého procesu a ja by som mohol byť použiteľný objekt vo vzťahu k vašim potrebám, rád by som vám poskytol taký kontakt, aký potrebujete, aby ste sa cítili milovaný a spojený… a možno sa mi to nejako nepodarilo. Mohli by ste i povedať, ako by som vám mohol byť lepšie k dispozícii?” Serge, začínaš sa smiať tak isto ako ja, keď som mal pocit: „Och, božemôj, aké by to bolo, keby mi to jeden z mojich terapeutov alebo trénerov povedal… keby vyšli zo svojej pozície a skutočne ma pozvali.“ Najprv som sa začal smiať, Serge, ako ty, a potom som začal plakať.

S P: **Cítim slzy v očiach, keď o tom hovoríš.**

R H: Hej, tak je to. Ako „Och, božemôj!” Tak, čo sa to stalo, keďže to nedokázali urobiť, lebo ani moji rodičia to nespravili a ja ich za to neobviňujem, ani sa na nich za to nehnevám… stalo sa to, že podobne ako každé dieťa, a Freud hovorí o identifikácii ako forme vývoja vnímania seba, stal som sa ich študentom, stal som sa ich obľúbeným študentom, zapamätal som si systém, stal som sa obhajcom programu, lebo to je forma vzťahovej väzby, teda, keď nie je dostupné ozajstné ľudské spojenie, tak, ako každé iné dieťa cítiš, dobre, zaoberáš sa tým, ako by som mohol byť pre teba výnimočný? Ako môžem získať tvoju pozornosť? Ako by som mohol byť niekým, na koho budeš hrdý? A tak sa zo mňa stal veľmi dobrý chlapec, a veľmi dobrý bioenergetický terapeut. Ale stalo sa to, že po niekoľkých rokoch som sa znovu rozviedol a znovu som sa dostal do depresívneho stavu… do hlbokých suicidálnych pocitov a hroznej úzkosti a uvedomil som si, že tá hlboká, ústredná záležitosť spojenia a prepracovania hnevu sa ešte nevyriešila a že potrebujem niečo iné. A stalo sa to, že som si našiel ženu terapeutku, ktorá robila biodynamickú prácu a nebola to len masáž a stetoskop, a zistil som, že potrebujem určitú telovú terapiu, ktorú by som vedel dostať zvnútra von, ktorá by neprichádzala zvonku dnu… moje ego obrany boli také silné a racionalizácie také mocné, že som potreboval konkrétny druh kontaktu. Tak, keď som sa opäť dotkol tej hlbokej bolesti v sebe, toho istého zaplavujúceho smútku a terapeutka sa so mnou spojila a išla so mnou do kontaktu v tom bode, bol to iný druh spojenia a keď som jej neskôr povedal: „Bolo by to pre vás iné, keby som to nespravil, keby som sa, viete, istým spôsobom nezabil?” A ona sa na mňa pozrela a nepovedala ani slovo, len sa na mňa pozrela takým pohľadom, že som cítil, aká bola smutná, že som sa jej to spýtal. Cítil som jej hlbokú bolesť, ale nepovedala nič, ale vo svojom tele som to mohol cítiť, jej hlboký záujem o mňa. A to znamenalo všetko. Lowen robil so mnou všeličo, ako napríklad rozširovanie môjho dýchania a otváranie sa, to je veľmi účinná práca. Ale pamätám si jednu jeho poznámku, raz, keď som sedel na zemi a zhlboka dýchal, povedal: „Bob, toto sa ti nikdy nemalo stať.” A táto jediná poznámka, ktorú si uchovávam, to bolo srdečné spojenie, tak si myslím niekedy, niekedy fakt cítim jeho srdce v tom, ale vďaka jeho vlastnej osobnosti a teórii sme to nerozvíjali, nezamerali sme sa na naše spojenie ako na podstatnú časť liečivého procesu.

S P: **Hej a tak ten moment ostáva s tebou, cítiš, aké to bolo vzácne, a aké to je, vieš, ako sme o tom hovorili, ty si ten zážitok integruješ, dávaš to do svojej praxe, ten pocit, ktorý je pre teba taký dôležitý a nenechávaš to len na náhodu… používaš to systematickejšie.**

R H: Je to presne tak, Serge, je to vzťahové spojenie, to je dôležité bez ohľadu na to, aký druh terapie robíš… niekedy robíš terapiu, ktorá obsahuje reevokáciu a integráciu traumy, a niekedy je to viac zamerané na vývin a pri príprave na rozhovor s tebou, Serge, som si vypočul tvoj rozhovor s Petrom Levineom a ja poznám Petra, a nepočul som to celé, ale v jednej chvíli tam hovorí o tom, že ho zrazilo auto a zhodilo ho na zem a vedel, že musí nechať v sebe prebehnúť šokový proces… a jedna žena, ktorá náhodou išla okolo, prišla k nemu a povedala: „Môžem vám pomôcť?” a tak Peter hovorí, kým som tam ležal, ako ma zhodilo to auto, som povedal: „Potrebujem dve veci, potrebujem, aby ste sa ma dotýkali a aby ste sa so mnou rozprávali.” A ešte povedal: „S tými dvomi vecami, ako matka, ktorá sa rozpráva s dieťaťom, som dokázal vnímať svoje telo a byť v kontakte so svojím telom, čo bolo potrebné, aby sa uvoľnila trauma trasením a vibráciami, tak som potreboval fyzický dotyk a hlas tejto osoby, a takto to robí aj

dieťa.” Ale ja pracujem s ľuďmi, aj so sebou, ktorí nemali túto skúsenosť v detstve. Ten utišujúci hlas a kontakt. Dokonca, s tým hlasom a kontaktom, sa mohli stať traumy. Až zvládnutie nedostatku spojenia s druhým človekom a strachu, až takéto utíšenie umožnilo venovať pozornosť telu, čo následne uvoľňuje traumu, ktorá tam je. Takže ide najmä o aspekt vzťahu, nielen pre tých, čo ho dokážu využiť, ale aj pre ľudí, ako som ja, ktorí to nevedia využiť, umožniť utíšenie. Lebo keď som po prvý krát kontaktoval terapeutku, tú moju ženu terapeutku, a pozrel som sa na ňu a vlastne sa stal náš vzťah skutočný, začal som kričať. Hrozil som sa toho, že vyjdem von do sveta sám. Preto je dôležitý druhý a spojenie s ním, iným človekom ako zdrojom utíšenia… a na tom som pracoval s mnohými ľuďmi, dobrú knihu o tom napísal Kalsched, Inner World of Trauma (Vnútorný svet traumy). A iste, vždy je tam strach. Winnicott hovorí o bábätkách, ktoré dokážu tolerovať, dokážu si udržať imago, prítomnosť matky na x minút a potom to začne slabnúť, ale ak matka príde dostatočne často, na y minút, tak sa ten človek dokáže reštaurovať, ale ak matka nepríde dostatočne krát, a je neprítomná z minút, tak je dieťa traumatizované a on hovorí, že to znamená, že väčšina detí nemá v živote ten poznatok a ten zážitok zúrivosti, ale tie deti, ktoré prežívajú zúrivosť príliš dlho, tak to jednoducho znamená, že sa preruší osobná kontinuita existencie, nech už to znamená čokoľvek. Ďalej tvrdí, že po zotavení z „deprivácie xyz musí dieťa začať znovu, pričom je permanentne deprivované pôvodnou skúsenosťou, keďže nemá základ, ktorý by mu poskytoval kontinuitu.“ Ale ja to spochybňujem, ten koreň je podľa mňa ľudské srdce a možnosť dotyku a prijatia a tam je stále. A keď som sa rozprával s Danom Siegelom na našej bioenergetickej konferencii v októbri a spýtal som sa na to, on mi povedal: „No, možno sú ľudia, ktorí jednoducho nedokážu integrovať ten kontakt vo svojom mozgu, ale my musíme vždy konať tak, ako keby to bolo možné.” A tak, ja zdôrazňujem, že to je do veľkej miery integrácia mysle a tela a seba vnímame ako veľmi jedinečne prepojeného s tou integráciou, ale potrebujeme vzťah, aby sme urobili to, čo povedal Winnicott, že úlohou dieťaťa je zabývať svoje telo, pomôcť ľuďom žiť zabývaný život, a zotavenie z toho je, myslím, v srdci. Myslím, že srdce sa vyjadruje očami, ústami, rukami, aj tie sú súčasťou srdca, keď sa naťahujú za niekým, z hľadiska embrya vyrastajú ruky vlastne zo srdcového svalu... keď máš srdcový záchvat, cítiš to v rukách. Je to teda veľmi stelesnená skúsenosť. Nie je to len teória, je to silný zážitok. Tá láska má v sebe aj sexualitu a celé bytie človeka.

S P: **Cítim sa dojatý, keď počúvam tieto tvoje posledné slová a je na nich niečo, čo je súčtom skúseností a súčtom hľadania… a akosi, keď sme sa začali rozprávať, spomenul si, že si začínal vyučovaním náboženstva, a potom si objavil na telo orientovanú psychoterapiu, ale zároveň sa zdá, ako keby si čítal citát a opisoval svoju pozíciu, povedal si aj hlbokú vetu o tom, kto sme a kde je naše miesto vo vesmíre, a nie je to len o terapii a akomsi spojení s tým pocitom väčšieho vnímania seba, to je súčasť liečenia.**

R H: Absolútne, keď sa dotknem tejto časti iného človeka, Serge, myslím tak, ako to robí každý terapeut, cítim hlbokú spiritualitu, cítim sa ako Mojžiš a mal by som si vyzuť topánky, lebo tu som na posvätnej pôde, je to naozaj spojenie telo/duša, čo presahuje naše stvorenie a naše ego a rezonuje to a je to taký obohacujúci zážitok, vedieť nájsť tú rezonanciu. A myslím, že hľadáme rezonanciu, ktorá nám umožňuje stelesniť naše srdcia a lásku. A keď to robíme, stávame sa súčasťou lásky života.

S P: **A rezonancia je taký krásny termín, pretože je o rezonovaní s niekým a o rezonovaní, čo je veľmi telesná skúsenosť a samozrejme aj emocionálna.**

R H: Naučila ma to jedna klientka. Bola to bioenergetická terapeutka, prišla za mnou a povedala mi: „Chcela by som mať terapiu s tebou, Bob, ale nechcem, aby si použil bioenergetiku.” A ja som jej povedal: „Och.” Ona študovala objektové vzťahy a vedela, že potrebuje konkrétny zážitok seba, ktorý jej bioenergetika nedá, tak som začal veľa čítať a ponúkol som jej návrhy a tak a povedal som: „Pozri, neviem, či toto viem robiť, čítam o tom, ale nie som terapeut objektových vzťahov alebo self psychológ.” A ona mi povedala: „Myslím, že aj tak robíš bioenergetiku z tej perspektívy, tak to skúsme.” A tak sme to skúsili, ale jedného dňa prišla a mala veľkú depresiu. A z bioenergetickej perspektívy som vedel, čo robiť, nechať ju, aby sa ma dotkla a kontaktovala sa so mnou, vyjadrila smútok alebo hnev. Tieto návrhy jej však pripomínali jej neodbytnú matku, ktorá sa ju snažila zmeniť, aby bola iná, tak som jej nakoniec povedal, že sa mi zdá, že odo mňa žiada, aby som tu sedel a pozoroval, ako sa topí a ona povedala: „Áno, môžeš to urobiť?” a ja som povedal: „Neviem, neviem, či to dokážem.” A tak som na chvíľu sklonil hlavu a v duchu som si povedal: „Bob, musíš tu s ňou teraz ostať,” ale uvedomil som si, že používam bioenergetické techniky na zakrytie svojich pocitov neprimeranosti a pocitov strachu z prítomného bytia a rezonovania s touto osobou, bola to moja ochrana a chvíľu som potichu ronil slzy a uvedomoval som si, ako málo si vážim sám seba ako liečivý prvok, len ako Boba. A potom, keď som pomaly dvihol hlavu a pozrel sa na ňu, usmievala sa a jej depresívny výraz bol preč a natiahla sa ku mne, aby sa ma dotkla.

S P: **Lebo si bol tak intenzívne prítomný.**

R H: Presne tak, Serge, a ona povedala: „Dal si mi ten najväčší dar zo všetkých, viem, aký si oddaný bioenergetike, viem, aké je to pre teba dôležité, a ty si bol ochotný sa toho v tejto chvíli vzdať, vieš, a nadviazať spojenie.” Tak takto prichádza liečenie, tak sa mi páči vyjadrenie: „Techniky sú to, čo používame, pokiaľ sa neobjaví terapeut.”

S P: **Tak toto sa mi zdá byť vhodná chvíľa na ukončenie rozhovoru.**

„Bojíme sa príliš prejaviť záujem, lebo sa obávame, že ten druhý nemá záujem vôbec.“
Eleanor Rooseveltová

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

Obrazy z nevědomí. Práce v arteterapeutické skupině. Kamila Ženatá. Kolem, 2015

Dnes budeme monotématickí. Arteterapeutickí. Kamila ženatá je Ivanova známa z výcviku, ktorý kedysi viedol. A keďže je zároveň výtvarníčkou, spojenie psychológie a výtvarného umenia viedlo k tomu, že sa stala arteterapeutkou. Okrem toho sa začala zaoberať analýzou, je súčasťou Českej spoločnosti pre psychoanalytickú psychoterapiu. Táto kniha (jej druhé vydanie) je akýmsi fundamentom jej práce, prístupu. Vysvetľuje v nej princípy a postupy svojej práce. Približuje možnosti procesu sebavyjadrenia pomocou výtvarných technik a imaginácie. Ide o prvú časť celkom zaujímavej trilógie.

Obrazy v pohybu. Jedenadvacet zastavení s aktivní imaginací v arteterapii. Kamila Ženatá. Kolem, 2015

Toto je druhá časť trilógie. Carl Gustav Jung bol čávo, čo vymyslel, či lepšie povedané preskúmal (okrem iného) aj možnosti aktívnej imaginácie v terapii. Má veľa nasledovníkov. Autorka študovala nielen u Ivana, ale k aktívnej imaginácii si našla cestu u jungiánskeho terapeuta Pietera Middelkoopa z Integratívneho inštitútu pre rozvoj a terapiu. Kniha je najmä praktická. Čitateľovi umožňuje prejsť si konkrétnou imagináciou a následne si ju nakresliť. Autorka ďalej ponúka podnety pre reflexiu. Imaginácia je silná zbraň a je dobré ju využívať v psychoterapii ak je v rukách skúseného. Kniha nenahradí výcvik, je však výbornou inšpiráciou.

Hovory arte. František Kšajt. Pavel Mervart. 2015

Časopis Arteterapie publikuje okrem iného aj rozhovory s ľuďmi z oboru. Táto kniha je plná rozhovorov z arteterapeutmi, psychoterapeutmi, ktorí vo svojej práci arteterapiu využívajú ale aj s jedným dramaterapeutom, jednou muzikoterapeutkou, zakladateľom artefiletiky a jedným poetoterapeutom. Krásne, často obohacujúce a aj hlboké myšlienky o obore, ale hlavne o ľuďoch, prípadne o osobných skúsenostiach terapeutov samotných. Veľmi dobré ako (ale nielen) dovolenkové čítanie.

„Všetci ľudia, ktorí sú ako my sú my a ostatní sú oni.“ Rudyard Kipling

Weby, blogy a iné odporúčané kliky

www.coachcampus.com/library

Opäť všetko o koučovaní pod jednou strechou. Podcasty, videá, rozhovory, newsletter, modely koučovania, koučovacie portfólia. International Coach Academy je ďalšia z mnohých international organizácií, ktoré združujú koučov. Ozaj, združovanie nie je zlá vec. Pri poslednom litri vína, každý rád si zaspomína.

www.thecoaches.com/coach-training/resources

Táto škola koučovania je známa aj u nás na Slovensku - CTI, alebo inak Co-Active koučovací model. Čím je odlišný si môžete prečítať z mnohých zaujímavých článkov na tomto webe. Mne sa zdá, že berie v úvahu emócie, že sa naozaj dôkladne zaoberá aj negatívnymi presvedčeniami a snaží sa ich postupne transformovať. Ide o jeden z najstarších modelov koučovanie a za námahu stojí aj pozrieť sa na to, ako sa vyvinul a vyvíja v súčasnosti.

www.coachingnetwork.org.uk/information-portal/Articles/default.asp

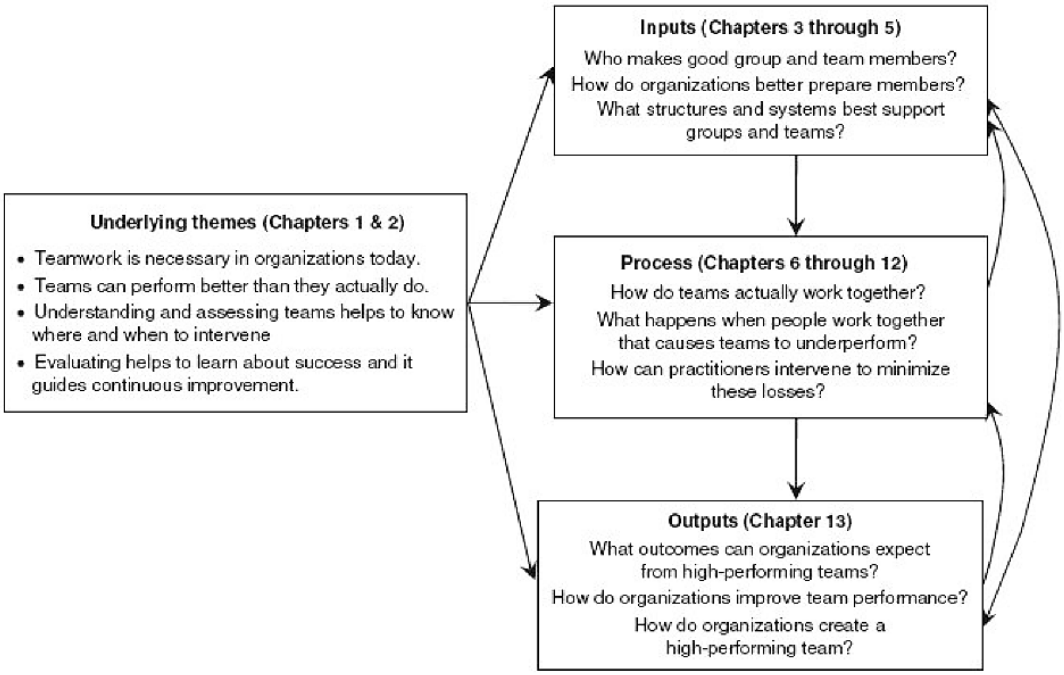
Päťdesiat znakov nezdravej organizácie, tvorba koučovacej klímy, môžu koučovanie a mentoring zvýšiť zisk, rýchly kouč, ako dostať čo najviac z neformálneho mentoringu, mentoring nie je terapia, ROIka a koučovanie, 12 návykov toxického mentora, 12 návykov toxického mentorovaného, prečo musí byť interný kouč silný... toto sú názvy niektorých článkov zo stránky. Keď kliknete vedľa, nájdete aj videá (pre tých, ktorí neradi čítajú).

„Existuješ iba v tom, čo robíš.“ Federico Fellini

Čo je nové v obore?

Group Dynamics and Team Interventions.
Timothy M. Franz. Wiley-Blackwell. 2012

O funkčných tímoch sa toho už veľa popísalo. No iba málo funkčných tímov existuje v realite. Ozaj, už ste boli niekedy v živote členom tímu, ktorý dosahoval výnimočné výsledky a zároveň ste sa v ňom cítili zapojený, porozumený a prijatý, prosto ste sa v ňom cítili dobre? Ako na to? Nuž, toto je kniha, ktorá odpovedá (aj) na tieto otázky. Kto číta v angličtine, toto je jej obsah po lopate:



*Teoretická perspektíva je skôr eklektická, autor píše z rôznych perspektív a integruje viaceré teórie. Ide mu hlavne o prax, čo privítajú všetci, ktorí hľadajú užitočnú príručku. Príučku. A okrem toho, za každou kapitolou sú inšpiratívne aktivity, nie iba také pre jednoduchších, ale zase nie príliš komplikované. Vždy k téme, vždy k veci. To už nebýva zvykom. Moja topka z oblasti tímovej práce za posledné obdobie. You must read it.

„Všetko začne byť trochu iné, keď sa to vysloví nahlas.“ Hermann Hesse

Pohľady z praxe, alebo skúsenosti nás a našich kolegov

ÚVOD DO (NIELEN KONŠTRUKTIVISTICKEJ) SUPERVÍZIE

Arteterapia a supervízia? Arteterapia a konštruktivizmus? Supervízia a konštruktivizmus? Ide toto všetko dokopy? Ako? Všelijako. Tak napríklad v tomto článku, ktorý skúma možnosti aplikácie arteterapeutických techník v supervízii poradenstva a terapie v konštruktivistickom teoretickom rámci sa dozviete prečo a ako využívať arte techniky v supervízii, ako arteterapeuticky konceptualizovať prípad a spracovať v supervízii témy protiprenosu, ako arteterapeutické aktivity môžu pomôcť pomáhajúcim v reflexii ich práce a pri zvládaní stresu, ale aj ako toto všetko arte v supervízii robiť eticky a citlivo. Píšeme o tom preto, že si myslíme, že supervízia je kľúčový aspekt prípravy odborníkov na kompetentnú prax a supervízny proces by nemal byť iba ľavohemisférový a nudný, ale emocionálny a tvorivý. Supervízia sa najčastejšie odohráva v podpornom vzťahu medzi skúsenejším supervízorom a jeho kolegom odborníkom, často nováčikom v obore. Hlavné ciele supervízie sú samozrejme facilitovať a podporovať odborný rozvoj supervidovaného a tým napomáhať zlepšovaniu kvality služieb, ktoré poskytujeme klientom. Rozličné modely supervízie ponúkajú odlišné princípy, ako majú supervízori podporovať odbornú kompetentnosť. Hoci sa modely supervízie líšia čo do stratégie, ohniska pozornosti a teórie, všeobecne možno povedať, že supervidovaní sú povzbudzovaní k tomu, aby rástli, aby si lepšie uvedomovali sami seba, aby si viac dôverovali, aby rozvíjali teoretickú orientáciu, ktorú zastávajú, aby rozvíjali svoje zručnosti konceptualizovať prípad a aby sa

rozvíjali v niekoľkých oblastiach odborného fungovania včítane zručností ako intervenovať, ako aplikovať rôzne druhy diagnostických metód, ako prepájať konanie v rámcoch teoretickej orientácie, ale aj schopnosti plánovať a konať odborne a eticky. Na vedenie supervidovaných k takto širokým cieľom reflexívnej praxe bolo navrhnutých množstvo stratégií a intervencií. Typické techniky supervízneho procesu sú využitie audio a videonahrávok, poznámok k revízii procesu, živé pozorovania pri práci so spätnou väzbou, analýza rozhovoru a diskurzu, ktorým je rozhovor vedený, alebo reflexívny rozhovor o prípade. Inšpiratívnymi spôsobmi reflexie práce sú aj písanie denníka, alebo využitie arteterapeutických techník na supervízii. A sme doma. Z hľadiska vzdelávania a supervízie poradcov, koučov, trénerov a terapeutov sa v konštruktivistickom učebnom prostredí na rozdiel od tradičného vzdelávania študenti sa neučia, pretože učitelia vyučujú (predpoklad 'otvor hlavu, vlož vedomosti'), ale preto, že už majú nejaké vedomosti a prepracovávajú ich vo svetle nových informácií a zážitkov. Konštruktivistický prístup k vzdelávaniu a supervízii poradcov a terapeutov vníma študentov ako tých, čo sami reflektujú to, čo vedia a učia sa prostredníctvom skúsenosti z vlastných zážitkov. Supervidovaní sa zapájajú do nových situácií, porovnávajú nové zážitky so svojou vlastnou základňou vedomostí a objavujú nové osobné významy, ktoré sa potom pridávajú k vedomostnej základni a môžu tak meniť ich správanie.

Arterapia facilituje učenie

Odborná literatúra tvrdí, že umenie — to jest sústredená a všímavá umelecká činnosť — je sama o sebe konštruktivistická a význam tvoriaca. Ide o aktivitu, ktorá konštruuje poznanie. Počas umeleckej činnosti idey vedú k vytváraniu predstáv, ktoré zase vytvárajú poznatky, viac myšlienok a viac predstáv a tak ďalej. A chápeme umenie sa druh zážitkového učenia v ktorom sa prepája manipulácia s materiálom pri výrobe umeleckého diela s vytváraním jeho zmyslu, je zrejmé, že umenie umožňuje vidieť informácie inak, a to významnejším, osobným a zážitkovým spôsobom – cez symboly a metafory. Symboly a metafory následne utvárajú nové pohľady. Umelecká činnosť sama o sebe nemusí stačiť na konštruovanie poznania; potrebný je aj akt kritickej reflexie umeleckej činnosti. Konštruovanie významu v umeleckej činnosti závisí od reflexie a metaforického myslenia. Umelecká činnosť ako reflexia teda vedie k umeleckému produktu, ktoré je metaforou ideí a procesov pôsobiacich v jeho zrodení. Umelecké dielo je okrem toho pre nás externým objektom, na ktorý sa potom môže sústrediť reflexia. To sa deje aj vtedy, keď sa o umeleckých dielach, ktoré vytvorili supervidovaní, diskutuje na supervízii. Existuje niekoľko arteterapeutických prístupov k supervízi, ktoré zapájajú supervidovaného do aktívneho konštruovania poznania prostredníctvom umeleckej činnosti. Väčšinu nižšie uvádzaných techník možno považovať za reaktívne umenie (response art). Reaktívne umenie sa definuje ako „umenie vytvorené arteterapeutom ako reakcia na materiál, ktorý vznikol počas arteterapie. Arteterapeuti používajú reaktívne umenie na to, aby kontajnovalo ťažký materiál, skúmalo a vyjadrilo ich klinickú prácu.

Konceptualizácia prípadu

Pri konceptualizácii prípadu na supervízii môže využiť rôzne druhy umeleckej činnosti, napríklad kresby. Metaforická kresba prípadu obsahuje aj istú kognitívnu syntézu. Postup reflexie obsahuje reflexiu obrazov, ktoré vedú k pochopeniu prípadu. Ishiyama vypracoval postup, ktorý nazvali „metóda vizuálneho spracovania prípadu". Táto procedúra pozostáva zo štyroch krokov:

1. reflexia prípadu a verbálne reagovanie na sériu podnetov,
2. vytváranie predstáv a metafor,
3. kresba prípadu a
4. prezentácia prípadu na skupinovej supervízii.

Stone a Amundson dospeli výskumnou štúdiou a metaanalýzou k záveru, že metaforické kresby prípadu demonštrovali ucelený, vizuálny rámec, ktorý hral významnú rolu pri integrovaní myšlienok, pocitov a skúseností supervidovaných. Okrem zámerného využitia metafor, si supervízori a supervidovaní lepšie uvedomia klientom vytvorené metaforické naratívy, aktivity slúžia na facilitovanie konceptualizácie prípadu, reflektujú terapeutický vzťah a intervenčné stratégie. Špecifickou formou ako konceptualizovať prípad je možnosť využiť vizuálny denník. Vizuálny denník je technika, ktorá spája zážitkovú umeleckú činnosť s reflexným myslením o prípade v písomnej podobe. Supervidovaní si nielen zaznačujú, ale aj kreslia rôzne asociácie s prípadom súvisiace. Vizuálny denník tak umožňuje lepšie pochopenie seba samého a klientov.

Uvedomovanie a explorovanie prenosu a protiprenosu

Lepšie seba uvedomovanie vedie k lepšiemu pochopeniu fenoménov prenosu a protiprenosu. Umenie pomáha reflexii terapeutického vzťahu. Ak píšeme o umení, nemusí ísť iba o kresby, môže ísť napríklad aj o tvorbu koláží, tvorbu z hliny, psychodrámu apod... Metóda kreslenia sa dá využiť aj na prácu vo dvojiciach. Jeden supervidovaný používa arterapeutické materiály na zobrazenie vzťahu poradca klient a druhý facilituje exploráciu vzťahu pomocou diskusie o umeleckom diele. Táto aktivita často vedie k tomu, že nevedomé sa stáva vedomým, vedie k pochopeniu poradenského vzťahu a procesu. Inou možnosťou je využiť konkrétne kresby supervidovaných, ktoré urobili počas sedení s klientmi. V odbornej literatúre o arteterapii je popísaných množstvo techník explorovania protiprenosu, ako napríklad keď terapeut reprodukuje (prekresľuje, znovutvorí...) klientovo umelecké dielo v snahe empaticky precítiť prežívanie klienta, vytvoriť umelecké dielo zobrazujúce klienta, alebo konkrétne reaktívne kreslenie počas sedenia. Cieľom takejto práce je okrem rozvoja empatie s klientom aj objasnenie terapeutových poci-

tov a diferenciácia terapeutových pocitov od pocitov klienta, explorovanie predvedomia a nevedomia a reflexia terapeutického vzťahu. Arteterapeutické aktivity po sedení je možné využiť aj na kontajnovanie a premýšľanie o znepokojivej alebo rušivej reakcii na sedenie. Dôležitou súčasťou práce supervízora je samozrejme pohľad na metarovinu formou explorácie vzťahu supervízor – supervidovaný. Toto sa môže diať rovnakými aktivitami ako sme popísali vyššie, ibaže je do procesu zahrnutý aj supervízor.

Prostredníctvom umeleckej činnosti a vizuálneho denníka reflektujú supervízor i supervidovaný svoju prax a pravidelne sa rozprávajú o svojich výtvoroch a zápiskoch. Je to podobné ako v situácii pri ktorej si terapeut a pacient vymieňajú denníky. Takáto otvorenosť prináša do [supervíznych] vzťahov interpersonálne bohatstvo, pričom sa spolu môžeme rýchlo sa dostať k jadru mnohých vecí, čo umožňuje prístup k trom módom komunikácie: vizuálnej, verbálnej a písomnej. Ako sme už spomenuli, jednou zo špecifických techník supervíznej práce inšpirovanej arteterapeutickými aktivitami je koláž. Pri práci s kolážou poskytujeme supervidovaným časopisy, z ktorých si vyberajú obrázky a slová, ktoré symbolicky predstavujú (nie doslova zobrazujú) situácie, o ktorých sa bude hovoriť na supervízii. Supervízor potom facilituje riadenú reflexiu pomocou série exploračných otázok, ktorých cieľom je zlepšiť seba uvedomovanie si a učenie sa.

Arteterapia pri redukcii stresu a zlepšovaní pohody poradcu a terapeuta

Dôležitým výsledkom štúdie Deavera a McAuliffa z roku 2009, kedy skúmali prežívanie poradenských a terapeutických stážistov, bola efektivita techniky vizuálneho denníka pre redukcii stresu spojeného so stážou. Účastníci štúdie použili prístup opísaný Ganimom a Foxom, ktorí vyvinuli techniky transformácie negatívnej, so stresom spojenej predstavy do pozitívnejšej formy. Pisateľ denníka má nejaké negatívne pocity alebo napätie (spojené s profesionálnou identitou). Reflektuje ich vo svojom denníku a následne na ne reaguje ich transformovaním na odlišnú, viac pozitívnu, predstavu, ktorá normalizuje situáciu. Stres s výkonom práce redukuje aj práca s mandalami. Vytváranie mandál považoval za užitočné už C. G. Jung. Okrem vytvárania mandál je možné aj ich vyfarbovanie a kreslenie. Kreslenie mandál v supervíznej skupine pomáha redukovať stres, nachádzať pokoj, ale aj lepšie si uvedomovať seba. Odborná literatúra uvádza viaceré presvedčivé dôkazy o tom, že umelecká aktivita je cesta k pohode, uvedomeniu si seba a pochopeniu. Osobná reflexia formou umeleckej činnosti vedie k pochopeniu seba v súkromnom i odbornom živote. Supervízori by mali informovať supervidovaných o dôvodoch zaradenia arteterapeutických techník, vrátane ich cieľa a účelu, a informovať supervidovaných o potenciálnych neúmyselných odhaleniach seba a emocionálnych reakcií. Je na zodpovednosti supervízora, aby sledoval emocionálny distres, vyžiadal si spätnú väzbu o použití arteterapeutických techník a bol pripravený poskytnúť odporúčanie na poradenstvo alebo terapiu, keby to bolo potrebné.

Praktické aplikácie

Ďalej uvedieme niekoľko príkladov využitia konkrétnych techník. Použitie kvalitných materiálov zlepšuje zážitok z arteterapie. K základným pomôckam patria farebné ceruzky, fixky a olejové pastelky rôznych farieb; grafické ceruzky a gumy; lepidlo; časopisy a noviny na výrobu koláže; školské výkresy (nie kancelársky papier). Napriek nášmu presvedčeniu, že arteterapeutické supervízne techniky majú mnoho výhod, väčšina neumeleckej odbornej literatúry o predmetoch naznačuje, že supervidovaní bez umeleckého vzdelania sa spočiatku cítia pri používaní umeleckých materiálov nemotorní a neistí. Tvorba kresieb a diskusia o nich na skupinovej supervízii môže vzbudzovať úzkosť. Preto je pri používaní arteterapeutických techník dobré postarať sa o bezpečné, podporujúce prostredie v skupine, začínať napríklad kolážou ako menej ohrozujúcou alternatívou a pripomínať supervidovaným, že sa nehodnotí umelecká stránka. Obyčajne po ubezpečení, že veľkú potenciálnu hodnotu má samotný tvorivý proces a nie výsledný produkt, ako aj po určitej praxi sa počiatočné obavy z arteterapeutickej činnosti stratia. Zahrnutie tvorivých arteterapeutických metód do supervízie ponúka cenné hodnoty pre supervidovaných: zlepšuje zručnosti konceptualizácie prípadu, rozvíja uvedomovanie si seba, facilituje vedomie prenosu a protiprenosu, exploruje supervízny vzťah, redukuje stres a zvyšuje duševnú pohodu. Stručne vyjadrené, arteterapeutické techniky supervízie sa zakladajú na zážitku a tvorbe významu, zlepšujú učenie sa supervidovaného ako aj supervíziu samotnú.

Tri otázky o medzinárodnej arteterapeutickej konferencii v Bratislave

COACHINGPLUS: **V dňoch 11. – 12. septembra organizuje v Bratislave OZ Artea medzinárodnú arteterapeutickú konferenciu. Čo je jej ústredným motívom?**

KATARÍNA MIHINOVÁ (ARTETERAPEUTKA, SPOLUORGANIZÁTORKA KONFERENCIE): Zameranie tohto ročníka konferencie je na využitie skupinovej formy arteterapie s rôznymi typmi klientov v oblastiach, ako sú napríklad zdravotníctvo, školstvo, sociálne služby apod.

C: **Na prvom ročníku nás zaujala Eileen McGann, ktorá sa venuje arteterapii traumy. Prišli viacerí kolegovia z Čiech, ale aj kolegyne z Nemecka a Ír-**

ska. Keďže ide o medzinárodnú konferenciu, koho ste pozvali tento rok?

K.M.: Kyoko Ono je priamou študentkou Natalie Rogersovej, bude rozprávať a mať workshop o expresívnej terapii, názov jej témy je pohyb a tvorba. Kyoko je zakladateľkou odboru Arteterapia v Japonsku. Workshop o využití arteterapie na školách bude viesť Nicky Sutton z Anglicka, z Poľska príde významná postava európskej arteterapie profesor Karolak, ktorý bude svoju prácu prezentovať dvoma krátkymi dokumentmi. Zahraničných hostí doplnia kolegovia a kolegyne z Čiech a Slovenska.

C: **Kde nájdu záujemcovia o konferenciu praktické informácie a podrobnejší program?**

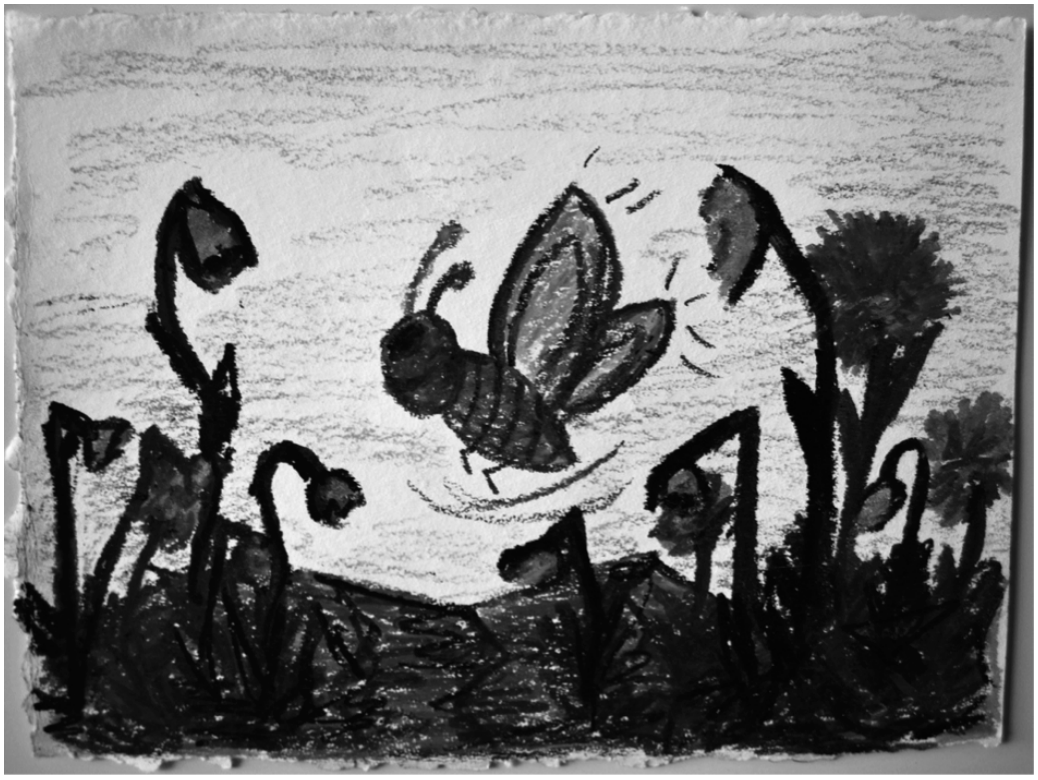
K.M.: Všetky potrebné informácie môžu nájsť na webstránke www.artekonferencia.sk, kde je uvedený aj zborník príspevkov z predchádzajúcich ročníkov.

„Najlepší umelci vedia, čo vynechať."
Charles de Lint

Metódy a techniky pre vašu prax

VIZUÁLNE SPRACOVANIE PRÍPADU

V predchádzajúcej rubrike ste si mohli prečítať text o tom, ako zahrnúť do supervízie arte aktivity. Tu ponúkame jednu techniku ku konceptualizácii prípadu na supervízii. Technika pozostáva z rozhovoru o prípade, v ktorom sa opíšu jeho rôzne aspekty. Následne supervidovaný utvára vizuálnu metaforu prípadu. V prípade, že ide o skupinovú supervíziu, tak môžu urobiť aj ostatní členovia skupiny na základe toho, čo bolo o prípade povedané. Jeden supervidovaný použil túto techniku na vypracovanie metafory prípadu štvorročného klienta, ktorý bol poslaný kvôli ťažkostiam v učení a správaní, a možno bol svedkom domáceho násilia. Študentova metafora predstavovala klienta ako hladnú včelu a terapeuta ako kvitnúcu rastlinu, ktorá poskytuje včele nektár. Po predstavení prípadu na skupinovej supervízii, študent povedal: „Táto technika mi pomohla pochopiť a spracovať môj prípad omnoho jasnejšie a hlbšie. Dala mi možnosť odstúpiť, reflektovať a pochopiť klientove potreby ako aj moje osobné zápasy, pocity a asociácie k terapeutickému procesu s klientom... Poskytla mi aj možnosť získať efektívnu spätnú väzbu od ostatných. Ich pochopenie mi pomohlo pripraviť sa na budúce sedenie s klientom a pomohlo mi emocionálne a kognitívne spracovať prípad."



„Pravda azda závisí od prechádzky okolo jazera." Wallace Stevens

Coachingplus

Hry a aktivity...

ROZHOVOR O EMÓCIÁCH

Väčšina zamestnancov sa na tréningoch učí ovládať a skrývať svoje emócie a správať sa profesionálne. Ale aj profesionáli majú emócie. Tieto pocity a emócie sú dôležitou zložkou mnohých rozhovorov. Ako poukázali Douglas Stone, Bruce Patton a Sheila Heenová vo svojej vynikajúcej knihe *Difficult Conversations* (vyšla aj v českom preklade pod názvom Obtížné rozhovory, Management Press, 2013), nevyslovené emócie presakujú do rozhovorov, vyberajú si svoju daň na našej sebaúcte a vzťahoch a sťažujú nám počúvanie toho, čo hovorí druhý človek.

Účel

Efektívne vyjadriť primerané pocity a emócie v profesionálnom rozhovore s druhým človekom.

Účastníci

Akýkoľvek počet

Čas

60 - 90 minút

Pomôcky

- Výtlačky návodu na rozhovor o emóciách
- Súprava kariet o rolách (inštrukcie pre 5 rozličných rol)
- Čisté hárky papiera, perá, časovač, zvonček, alebo niečo čím dáte ľuďom signál

Príprava

Zoznam scenárov. Pozrite si návod na rozhovor o emóciách a zoznam vzorových scenárov. Ak chcete, pripravte si vlastné scenáre, ktoré sa hodia na mieste použitia. Ale nech nie sú až také realistické, aby dali podnet ku konfliktným reakciám. Na vytvorenie scenára vám stačí jedna alebo dve vety, aby si ich účastníci mohli osvojiť a doplniť o vlastné zážitky a skúsenosti.

Demonštrácia. Zvoľte jeden scenár a pripravte rolovú hru na demonštráciu aplikácie položiek zoznamu na situácii. Ak je to možné, nech váš priateľ (ktorý hrá poslucháča), nahrá scénu na videokameru. Ak si želáte, môžete si scénku nacvičiť s ko-facilitátorom, aby ste ju počas tréningu mohli zahrať „na živo".

Zariadenie miestnosti. Usporiadajte stoličky do skupiniek po piatich. Na túto aktivitu nepotrebujete stoly.

Priebeh

Predstavte rámec. Stručne prediskutujte náklady spojené s potláčaním a vyjadrovaním pocitov a emócií na pracovisku. Keď sa človek rozhodne, že sa oplatí prečistiť vzduch prejavením pocitov v konkrétnej situácii, mal by si ujasniť tieto pocity a analyzovať ich. Hranie rol, ktoré plánujete uskutočniť, môže človeku pomôcť účinne vyjadriť svoje emócie bez toho, aby im podľahol.

Prediskutujte návod na *rozhovor o emóciách*. Rozdajte po jednom výtlačku každému účastníkovi. Vysvetlite, že šesť krokov návodu je odporúčanie ako vyjadriť pocity. Chvíľku počkajte, kým si účastníci návod prečítajú. Spýtajte sa, či majú nejaké otázky alebo poznámky a prediskutujte ich.

Demonštrujte primerané správanie. Informujte účastníkov, že budú hrať scénky v nasledovnom cvičení. Stručne uveďte vzorový scenár. Pustite videonahrávku ukážky alebo predveďte situáciu na živo so svojím ko-facilitátorom. Ak nemáte nahrávku, ani ko-facilitátora, požiadajte o dobrovoľníka spomedzi účastníkov. Prideľte rolu poslucháča tomuto človeku, zaujmite rolu hovoriaceho a predveďte ukážku scény.

Vytvorte skupinky. Rozdeľte účastníkov do skupiniek po piatich až siedmich. Päť je lepšie ako šesť alebo sedem. Snažte sa vytvoriť približne rovnako veľké skupinky.

Zadeľte roly. Každej skupinke dajte sadu kariet s popisom rol a požiadajte každého účastníka, aby si vybral jednu kartu. Ak je v skupinke viac ako päť ľudí, požiadajte pozorovateľa, aby ich zasvätil do svojej roly. Vysvetlite, že v nasledujúcom cvičení budú mať tri minúty na prípravu, tri minúty na hranie a tri minúty na rozhovor o zahranej scénke. Vysvetlite, že každá karta obsahuje inštrukcie, čo má dotyčná osoba robiť pred, počas a po zahraní scénky. Počkajte, kým si účastníci prečítajú popis roly na kartičke.

Špecifikujte scenár. Stručne opíšte situáciu, v ktorej sa hraná scénka bude odohrávať. Použite svoj vlastný scenár alebo jeden zo zoznamu. Vysvetlite, že hovoriaci a jeho kouč si môžu domyslieť akékoľvek detaily a predpoklady podľa potreby.

Začnite prípravu na aktivity. Požiadajte aktérov a koučov, aby sa našli a pripravili na hraniu scénky podľa návodu na kartičke. Ak má skupinka viac ako päť členov, požiadajte pozorovateľov, aby sa našli (v rámci svojej skupinky) a dohodli, kto bude pozorovať ktorú položku z návodu na rozhovor. Počas prípravy rozdajte čisté hárky papiera a perá koučom a stručne im povedzte, ako ich majú používať.

Začnite hrať scénku. Po 3 minútach zapískajte a dajte pokyn účastníkom, aby zaujali svoje miesta: v každej skupinke sedia hovoriaci a počúvajúci oproti sebe. Kouč hovoriaceho stojí za poslucháčom a kouč poslucháča stojí za hovoriacim, aby mohli ukazovať koučovacie karty bez vyrušovania druhej osoby. Pozorovateľ alebo pozorovatelia sedia pred účinkujúcimi. Požiadajte hovoriacich v každej skupinke, aby začali hrať.

Sledujte hranie scénky. Prechádzajte sa okolo skupiniek, pozorujte a zapisujte si zaujímavé činy a vety – bez zasahovania do hranie rol. Váš ko-facilitátor by mal robiť to isté.

Porozprávajte sa o aktivite v malých skupinkách. Po 3 minútach cinknite zvončekom a ukončite hranie rol. Vysvetlite, že členovia každej skupinky majú dať spätnú väzbu iba hovoriacemu (pretože sa zameriavame na správanie tohto človeka). Každý člen skupinky do radu povie jednu pozitívnu vec o správaní hovoriaceho a navrhne jednu zmenu, o ktorej môže hovoriaci uvažovať. Zdôraznite, že každý môže povedať len dva krátke vety a tieto výroky by sa mali týkať správania hovoriaceho v súvislosti s položkami návodu. Požiadajte účastníkov, aby sledovali sekvenciu na svojej rolovej karte: pozorovateľ (alebo pozorovatelia), kouč hovoriaceho, kouč počúvajúceho, počúvajúci a napokon hovoriaci. Požiadajte pozorovateľov v každej skupinke, aby odštartovali debriefing. Ľudia, ktorí prídu na rad neskôr, by sa mali vyhýbať reakciám typu „ostatní už povedali všetko, čo som chcel povedať ja“ a povedať niečo nové, aj keď možno menej dôležité.

Porozprávajte sa o aktivite v celej skupine. Po 3 minútach si získajte pozornosť všetkých účastníkov z jednotlivých skupiniek a poskytnite im všeobecnú spätnú väzbu na základe toho, čo ste vy (a váš ko-facilitátor) pozorovali počas hrania scénok. Potom stručne prediskutujte poznatky účastníkov v súvislosti s jednotlivými položkami návodu.

Vymeňte roly. Požiadajte účastníkov, aby si v rámci svojej skupinky vymenili roly tak, že hovoriaci bude počúvať, počúvajúci sa stane koučom hovoriaceho, kouč hovoriaceho sa stane pozorovateľom a pozorovateľ sa stane koučom poslucháča a kouč poslucháča sa stane novým hovoriacim.

Opakujte postup. Predstavte nový scenár a požiadajte účastníkov, aby zopakovali scénku opäť s 3 minútami na prípravu, na hranie a na debriefing. Na konci každého kola urobte všeobecnú diskusiu, vymeňte roly a začnite nové kolo.

Ukončite aktivitu. Na konci posledného kola oznámte záver celej aktivity. Navrhnite, aby si každý účastník pomyslel na situáciu, kedy skutočne použil prístup načrtnutý v návode na rozhovor o emóciách. Počkajte asi 30 minút, kým účastníci ukončia rýchly akčný plán výberom vhodnej situácie a zaznamenaním poznámok.

Návod na rozhovor o emóciách

1. Vysvetlite, prečo chcete vyjadriť svoje emócie a požiadajte druhú osobu o dovolenie.
2. Špecifikujte všetky rozličné pocity, ktoré máte. Nezameriavajte sa len na jeden negatívny pocit.
3. Neobviňujte a neodsudzujte druhú osobu.
4. Prisvojte si svoje pocity. Povedzte radšej „ja cítim hnev...“ než „nahneval si ma...“.
5. Počúvajte odpovede druhého človeka.

Karta pre hovoriaceho

Pred hraním scénky

- Pracujte so svojím koučom.
- Porozmýšľajte o situácii. Pridajte vhodné detaily.
- Skúmajte rozličné pocity súvisiace so situáciou.
- Použite návod na rozhovor a pripravte si náčrt toho, čo poviete.
- Identifikujte špecifické oblasti, ktoré vám má kouč pripomenúť.

Počas hrania scénky

- Jasne vyjadrite svoje pocity.
- Modifikujte svoje činy a výroky podľa podnetov od vášho kouča.

Po hraní scénky

- Počkajte, kým vám dá každý spätnú väzbu.
- Identifikujte najpozitívnejšiu vec, čo ste urobili alebo povedali počas hrania scénky.
- Identifikujte najdôležitejšiu vec, ktorú zmeníte v podobnej situácii v budúcnosti.

Karta pre kouča hovoriaceho

Pred hraním scénky

- Pomôžte hovoriacemu premýšľať o situácii a doplniť vhodné detaily.
- Pomôžte hovoriacemu preskúmať rozličné pocity súvisiace so situáciou.
- Pomôžte hovoriacemu využiť návod a pripraviť si náčrt toho, čo povie.
- Identifikujte oblasti, ktoré chce hovoriaci, aby ste mu ich pripomenuli.

Počas hrania scénky

- Pozorujte správanie hovoriaceho a počúvajte jeho výroky.
- Porovnajte toto správanie a výroky s pôvodným plánom a položkami návodu.
- Napíšte jednoduché podnety na papier a ukážte ich hovoriacemu tak, aby ich videl.

Po hraní scénky

- Počkajte, kým dajú pozorovatelia spätnú väzbu.
- Identifikujte najpozitívnejšiu vec, ktorú hovoriaci urobil počas hrania scénky.
- Navrhnite mu jednu najdôležitejšiu zmenu, o ktorej by mal hovoriaci pouvažovať v podobných situáciách v budúcnosti.

Karta počúvajúceho

Pred hraním scénky

- Premýšľajte o situácii.
- S pomocou kouča naplánujte, ako budete reagovať na emocionálne výroky hovoriaceho.
- Plánujte realistické a primerané reakcie na výroky hovoriaceho.

Počas hrania scénky

- Počúvajte výroky hovoriaceho.
- Reagujte realisticky.
- Modifikujte svoje reakcie podľa podnetov od kouča.

Po hraní scénky

- Počkajte, kým kouč dá spätnú väzbu hovoriacemu.
- Identifikujte najpozitívnejšiu vec, ktorú hovoriaci počas hrania scénky urobil alebo povedal.
- Navrhnite jednu najdôležitejšiu zmenu, o ktorej by ste chceli, aby hovoriaci pouvažoval do budúcnosti v podobných situáciách.

Karta poslucháčovho kouča

Pred hraním scénky

- Pomôžte poslucháčovi premýšľať o situácii.
- Pomôžte poslucháčovi naplánovať si, ako bude reagovať na emocionálne výroky hovoriaceho.

Počas hrania scénky

- Pozorujte poslucháčove reakcie.
- Napíšte jednoduché podnety na papier a podržte ho tak, aby ho poslucháč videl.

Po hraní scénky

- Počkajte, kým povie spätnú väzbu kouč hovoriaceho.
- Identifikujte jednu najpozitívnejšiu vec, ktorú hovoriaci (nie poslucháč) urobil počas hrania scénky.
- Navrhnite najdôležitejšiu zmenu, o ktorej chcete, aby hovoriaci do budúcnosti v podobných situáciách pouvažoval.

Karta pozorovateľa

Pred hraním scénky

- Spolupracujte s ostatnými pozorovateľmi, ak ste viacerí.
- Prejdite si návod na rozhovor a rozhodnite sa, ktoré správanie súvisiace s jednotlivými položkami budete pozorovať.
- Rozdeľte si jednotlivé položky návodu medzi pozorovateľmi (ak ste viacerí).

Počas hrania scénky

- Pozorujte správanie hovoriaceho a počúvajte jeho výroky.
- Robte si poznámky o správaní a výrokoch spojených s jednotlivými položkami návodu.
- Ak je viac pozorovateľov, zamerajte sa na položky, ktoré pripadli vám.

Po hraní scénky

- Dajte spätnú väzbu hovoriacemu na základe svojho pozorovania. Ak je viac pozorovateľov, počkajte kým prídete na rad podľa poradia sledovanej položky.
- Identifikujte najpozitívnejšiu vec, ktorú hovoriaci urobil (alebo povedal) počas hrania scénky.
- Navrhnite najdôležitejšiu zmenu, o ktorej by ste chceli, aby hovoriaci v podobných situáciách v budúcnosti pouvažoval.

Scenáre

Obaja vaši rodičia majú vážne zdravotné problémy. Nie ste si istý, či by ste si kvôli tomu nemali vziať pár dní voľna.

Hoci boli zamestnanci vo vašej organizácii ubezpečení, že majú prácu istú, niekoľko vašich známych dostalo výpoveď.

Tešíte sa na veľký projekt, ktorý vám bol pridelený, ale nie ste si istý, či máte dostatok skúseností a odborných vedomostí, aby ste to zvládli.

Máte problém dohodnúť si stretnutie s nadriadeným.

Veľa ste urobili pre úspešné ukončenie projektu. Ale na finálnom produkte vaše meno nie je vôbec uvedené.

Máte pocit, že organizácia vám nedáva dostatok slobody na využitie svojho talentu.

Máte pocit, že váš vedúci sa rozhoduje na základe 360 stupňovej spätnej väzby od vašich spolupracovníkov. Ste presvedčený, že jeden z nich sa snaží sabotovať váš postup.

Chcete povedať svojej mentorke, aký ste jej vďačný. Ale máte obavy, že by si mohla myslieť, že jej iba lichotíte.

Rozpočet vám znížili o 10% - a nikomu inému nie.

Váš spolupracovník neposlal dôležité hlásenie na čas. Teraz bude meškať aj vaša správa.

Váš nadriadený utrúsil v rozhovore s inými vedúcimi niekoľko znevažujúcich poznámok o vás.

Váš nadriadený stále zabúda na predošlé úlohy, ktoré vám zadal a stále chce od vás nové úlohy.

„Každý útlak vytvára zážitok vojny.“
Simone de Beauvoir

Pár slov na záver

„Mmhmm... a mohli by ste opísať tento pocit pomocou, povedzme jedného slova na sedem písmen?“

Akcie a podujatia

Efektívny pomáhajúci rozhovor / 3.- 4. september

Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom, 1. modul. Opäť opakujeme základný cyklus kontinuálneho vzdelávania tak potrebného v našej praxi.

Práca s emóciami v poradenskom procese / 8.- 9. október

Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom, 2. modul. Opäť opakujeme základný cyklus kontinuálneho vzdelávania tak potrebného v našej praxi.

Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore / 5.- 6. november

Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom, 3. modul. Opäť opakujeme základný cyklus kontinuálneho vzdelávania tak potrebného v našej praxi.

Integratívna práca s motiváciou a zmenou v Košiciach / 16 – 18. október

Pozývame všetkých vás, ktorí nás mohli zažiť na našich workshopoch, naša práca ich zaujala a chceli by pokračovať učiť sa u nás, pričom majú do Košíc bližšie ako do Bratislavy.
Lektorský tím: Ivan Valkovič, Vlado Hambálek a Zuzka Zimová za vami vycestuje
Toto je ochutnávka s možnosťou voľby pokračovať v ročnom vzdelávaní

Prenos a protiprenos v psychoterapii / 22.- 23. október

Po tretíkrát sa budeme venovať tomuto klasickému aspektu psychoterapie, ktorý si všimol už Sigmund Freud. Dvojdňový workshop „Pomáhajúci vzťah – prenos a protiprenos“ ponúkne priestor pre diskusiu, nácvik zručností a prácu s kontextom v situáciách, keď klient viac či menej chce spolupracovať s dôrazom na to, čo sa vo vzťahu deje.

Coachingplus Day / 11. december 2015

Máte záujem o nové myšlienky a chcete sa inšpirovať a obohatiť skúsenosťami iných kolegov? Pripravili sme pre vás jedinečnú možnosť zdarma zažiť prácu našich priateľov. Téma Coachingplus dňa: Ako zlyhávajú tí, ktorí pomáhajú? Zažijete rôznych kolegov z rôznych prístupov k psychoterapii, poradenstvu, mediácii, koučovaniu... Workshopy, diskusie, prednášky. Ste vítaní!

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

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

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