

Roč. XI. č. 40

# EMPATIA

## BULLETIN

*Centra poradensko-psychologických služieb pre jednotlivca, pár a rodinu  
v Slovenskej republike a  
Slovenskej spoločnosti pre plánované rodičovstvo a výchovu k rodičovstvu*

Slúži na komunikáciu a informovanie o formách práce, úspechoch  
i ťažkostiach na ceste pomoci človeku v náročných životných situáciách

NIELEN PRE ODBORNÍKOV

**Číslo 2**

jún 2004

Bratislava

---

## OBSAH

---

<b>ÚVOD</b>	4
<b>MEDZI NAMI</b>	
1. J. Kusá: Na slovíčko, prosím	6
2. H. Konrádová: Gratulačný list	8
3. A. Rybáriková: Skupinová príprava žiadateľov o NRS	9
<b>TÉMA</b>	
1. J. Brezinová: Psychológia, psychoterapia, kresťanstvo	11
2. M. Škultétyová: Hranice	16
<b>ZNÁME ALEBO MENEJ ZNÁME POSTAVY Z NÁŠHO ODBORU</b>	
I. Valkovič: Alfred Adler	25
<b>PREKLAD</b>	
1. David J. Mumford, Gerald R. Weks: Peňažný genogram (A. Balog)	31
2. Len si predstavte, že (J. Rybáriková)	40
<b>PREČÍTALI SME</b>	
1. D. Vodáčková a kol.: Krízová intervencia (E. Živčicová)	41
2. M. Whyman: Rozvod a odlúčenie	43
3. J. Gray: Ako získať čo chcete, ako si vážiť, čo máte (J. Kusá)	44
4. J. Proško a kol.: Stop traumatickým vzpomínkam (R. Kopsová)	47
<b>INFORMÁCIE</b>	49

## ÚVOD

*Už o tom nerozjímaj a konečne to urob.*

*Ak sa v živote držíte toho, čo hovoríte, vaše slovo má väčšiu váhu.*

John Gray

Prinášame jubilejné 40 číslo Empatie. Tešíme sa z neho a ešte viac z tej skutočnosti, že sme Empatiu boli schopní desať rokov pravidelne naplňať a vydávať. Projekt Empatia vyzeral veľmi nereálne, keď som s ním zoznamovala kolegov, ekonómky – všetci vraveli – áno, bolo by to dobré, ale ako? Nemáme na to v rozpočte ani korunu. A nemali sme. Tak to bolo poväčšine celý čas, sem-tam sa našlo niečo, ale nedalo sa s tým počítať.

Naučili sme sa zháňať peniaze. Ešte dôležitejšie bolo, aby sme mali čo publikovať. Naučili sme sa zháňať príspevky – vy ste sa mnohí, odhodlali publikovať, som presvedčená, že väčšina z kolegýň a kolegov by vedela napísať nejaký útvar, keby prekonala bariéru zábran. Takže máme ešte veľa pred sebou.

Už od druhého čísla Empatie sa pridala Slovenská spoločnosť pre plá-

nované rodičovstvo, ktorá pomohla peniazmi na honoráre, takže sme mohli príspevky honorovať. Aspoň čiastočne.

Týmto číslom sa s nami tento náš spolupútnik lúči. Ďakujeme za spoluprácu, verím, že sme si boli prospešní navzájom. Je to veľká zmena, do vydania budúceho čísla budeme veľmi uvažovať o možných alternatívach podoby Empatie ako čisto nášho časopisu, o ktorý je ale dosť veľký záujem aj mimo naše kruhy.

Odteraz teda zmizne z tiráže Slovenská spoločnosť pre plánované rodičovstvo a z redakčnej rady jej zástupca. Pri tejto príležitosti by som rada upozornila jej členov, ktorí dostávali Empatiu z titulu členstva, že sa o ňu môžu uchádzať u nás, za podobných podmienok. Detaily im budú na požiadanie oznámené. Záujemci by sa mali ozvať čím skôr, aby sme vedeli, koľko kusov nasledujúceho čísla máme dať tlačiť. Znamená to, že do 15. septembra, kedy je uzávierka čísla je potrebné avízovať záujem.

Medzi našich dôležitých spolupracovníkov patrí OKAT PLUS, ktorý nám vydáva Empatiu za najnižšiu možnú cenu – bez zisku a veľmi nám, amatérom pomáha s technickou stránkou úpravy príspevkov.

Ďakujeme, obzvlášť pani Drškovej a pani dr. Hambálkovej.

Takže – na leto vám Empatia pripravila patričné množstvo múdrych

slov. Dali sme si záležať na citátoch, aby sme oslovovali vo vás dobrú, tvorivú bytosť, pozitívne mysliacu a cítiacu. Tú vašu časť, ktorá vám dáva nádej a odvalu – aby sme prispeli k vašej letnej pohode.

Ako preklad sme zadovážili článok o peniazoch – o tom, že vzťahu k peniazom sme sa naučili a môžeme s ním pracovať tak, aby nám peniaze prinášali uspokojenie a radosť, keď sú a aby sme sa nezbláznili, keď nie sú. A hlavne, aby sme vedeli poradensky pracovať s týmto častým problémom vo vzťahoch. Každý si môže urobiť peňažný genogram, možno sa mu podarí nejaký blok odvaliť z cesty.

Želáme Vám, aby ste mali dosť síl, energie a nadšenia na ďalšiu cestu životom – tým, s ktorými sa lúčime a aj nám všetkým, ktorí sa budeme stretávať aj na stránkach Empatie naďalej.

Na dovolenkách vám želáme len pekné zážitky, zlé neberte so sebou domov. Nasýťte svoje zmysly, svoje srdcia i duše, doplňte všetko vyčerpané, vyprázdnené.

Ukončite nedokončené negatívne veci z minulosti. Odpustite a odložte. Dovolenka je šanca.

Vrátiť sa ľahší, bez obáv, so vztýčenými ramenami a hlavou hore.

To všetko Vám želá v mene redakcie

J. Kusá

*Myslíme iba keď sa stretneme s problémom.*

J. Deney



*V živote nastáva ten záhadný moment, keď sa človek dozvie, kým je a kým môže byť, keď zapojí všetok svoj potenciál.*

R. Berkus



*Keď sa ľudia radujú, vždy sú dobrí.*

*Keď sa však snažia byť dobrí, málokedy sa z toho radujú.*

C. Castaneda



*To, čo chválime, rastie.*

Ch. Fillmore

## MEDZI NAMI

### 1. Na slovíčko, prosím.

Patrím k ľuďom, ktorí poznajú moc slova. Viem, že nás je veľa, veď aj profesia nás k tomu vedie, či aj takto si nás vybrala.

Na počiatku bolo slovo a slovo sa stalo skutkom – tak stojí v knihe Genézis o stvorení sveta.

Aj Empatia tak vznikla, na počiatku bola idea, že by sme potrebovali komunikovať, keďže sme takou raritou, že zamestnanci jedného podniku CPPS sedia zhruba na 50 pracoviskách po celom Slovensku.

Komunikovať o práci, aby sa úplne prirodzene vymieňali skúseností, informácie, postupy a prístupy. Komunikovať aj o sebe navzájom, ako sa cítíme pri vykonávaní tejto práce, aké je to pre nás a pre našich klientov. Ako to ovplyvňuje naše životy a možno aj životy našich blízkych. Ako čím najlepšie zaobchádzať so sebou, aby sme si udržali osobnostnú kapacitu pre prácu i pre vlastný život.

Na počiatku sme mali aj zámer informovať o zmenách na pracoviskách – ako sú príchody a odchody pracovníkov, vítanie nových a lúčenie sa so starými, zmeny adres, telefónov. Tento zámer sme nerealizovali – plní ho sekretariát. Môžeme sa k nemu vrátiť, teraz, keď Empatia bude len

naša. (Dúfam, že čítate od začiatku a tak ste si v Úvode prečítali, že od nasledujúceho čísla vychádzame bez participácie Slovenskej spoločnosti pre plánované rodičovstvo).

Ostatné zámery sme splnili. Empatia vychádza desať rokov s nezmenenou štruktúrou. Pravidelné rubriky: medzi nami, téma, kazuistika, preklad, prečítali sme a informácie – zostávajú. Končí iba rubrika Slovenská spoločnosť pre plánované rodičovstvo. Kazuistika a téma občas alternujú.

Ivan Valkovič obohatil Empatiu o rubriku Veľké a malé postavy poradenstva a psychoterapie – táto rubrika sa ukázala ako občasník, tak ju aj uchováme. Nesporne môžeme dávať dohromady viac informácií pre rovnomennú rubriku. Ich zbieranie je však dosť pracné a potrebovalo by širšiu autorskú základňu.

Vlastne ich týmto oslovujeme. Poskytnúť informáciu, ktorá sa javí zaujímavá, či už z hľadiska regiónu, alebo časových súvislostí, výročí, konferencií a pod. je aj dobrým štartom k pravidelnému písaniu.

Nedávno urobila rekapituláciu Empatie Anka Rybáriková, ako čitateľka (č.37, 3/2003). Zhodnotila pre seba, čo jej Empatia prináša, na čo jej slúži, skonštatovala, že to nie je jednorazové čítanie, že odborné články a profesionálne skúsenosti sú platné dosť dlho na to, aby sa k nim oplatilo vrátiť, keď stretne podob-

ný problém, že preklady sú zdrojom poučenia aj po čase..

Nie je príliš čo dodať k jej reflexii. Je to prijatie časopisu ideálnym čitateľom – otvoreným, hľadajúcim, premýšľavým. My len dodávame, že po desiatich rokoch by sme radi urobili napríklad výber z prekladov do jedného zborníka. Niektoré sú veľmi cenné tým, že sú z oblasti, ku ktorej nemáme dostatok literatúry a hľadať ich po starých číslach časopisov je dosť nepohodlné. K takým patrí aj preklad v dnešnom čísle. Kým ale ledva stíhame dať dohromady Empatiu, popri ostatnej práci., ale verím, že zanedlho bude priaznivá konštelácia hviezd aj pre tento zámer. Že by sme radi v priebehu leta urobili prehľad publikovaných článkov, bibliografiu, ktorú sme robili približne po 20 číslach, takže dozrel čas.

Po desiatich rokoch práce na Empatii ma zvlášť teší, že mnohí z kolegov a kolegýň sa prvýkrát pustili do písania pre verejnosť, do publikovania. To je prínos pre nich aj pre nás všetkých, ale nie je to všetko. Mňa hreje pocit z toho, čo je za tým. O čom to hovorím? O snahe prispieť, odpovedať kladne na výzvu, o odvahe podeliť sa, o prekonávaní neistôt, samého seba.

Viem o tom svoje. Sama som spočiatku prepisovala každý text trikrát. A vedela som dobre o všetkom, čo by mohlo byť napačiteľné, s čím by sa dalo polemizovať. Potili sa mi ruky ešte aj pri korektúrach a najradšej by

som to bola prepísala, stiahla – aj celú Empatiu.

Dnes ma skôr mrzí to, že nikto nepolemizuje s tým, s čím by sa polemizovať nielen dalo, ale aj malo.

To, že niekolkokrát som sama vyzvala ku nejakej aktivite, napríklad požiadala som o materiály k násiliu a nič sa nedialo, odozva bola chudobná. Špeciálne číslo nebolo, lebo nebolo z čoho ho zostaviť.

A tak sa aj rysuje línia ďalšieho vývoja Empatie – línia väčšej participácie všetkých zamestnancov CPPS – aby to bol skutočne ich komunikačný prostriedok.

Alternatívna línia je opačná – tendencia k profesionalizácii a komercializácii. Aby sme Empatiu mohli ponúknuť na trh ako komerčný artikel, museli by sme na príspevky klásť štandardné nároky, musela by fungovať redakcia, odborné posudky, korektúry a ďalšie náležitosti, ktoré si, okrem iného, vyžadujú peniaze.

Obidve alternatívy sú otvorené.

Možno nám pri rozhodovaní pomôže malý dotazník, ktorý sme pripravili. Zaujíma nás kto skutočne so záujmom číta Empatiu, alebo kto ju prečíta výberovo, niektoré články, kto len náhodne a ku komu sa vôbec nedostane – a prečo. Prikladáme dotazníček, prosíme všetkých pracovníkov CPPS, aby ho zodpovedali.

Osobne ma vždy dosť zarazí, keď zistím, že spomedzi tých necelých dvoch stoviek zamestnancov sa nájdu

aj takí, ktorí sa tvária, že Empatia je čosi o čom možno už kedysi počuli, alebo ju videli u vedúcej, ale čítať ju?

V tomto momente znova ďakujem všetkým, ktorí kedy priložili ruku k dielu, ktoré sa volá Empatia – prispievateľom, kolegom na riaditeľstve, ktorí pomáhajú s korektúrami, zaskočia, keď tu nie som, doplnia chýbajúce rubriky, prečítajú, opravajú preklady, Tamarke Džavíkovej, ktorá to všetko dá dohromady v počítači, čitateľom, ktorí napíšu, kolegom, ktorí raz napísali prvýkrát a už neprestali, teším sa na tých, ktorí ešte len prvýkrát napíšu. Mne priniesla Empatia, moje tretie dieťa, veľa starosti, ale viac radosti. Irenka Palffyová mi povedala, že keby som v živote nič iné neurobila, iba Empatiu – desať rokov, stačilo by. Znelo to pekne, keďže to nenapísala, píšem si to sama, lebo je v tom kus mojej osobnej satisfakcie.

A dosť spokojnosti. Teším sa na ďalšiu prácu, aj ďalšie starosti.

Kde ste tí kolegovia, ktorí písali básničky na písmená? Teraz by sa hodilo na „j“, keď máme jubileum. Alebo na „d“ ako desať, to by bola obzvlášť veľká zábava.

Prijímame aj dodatočne.

Všetkým gratulujem k výročiu pozitívneho myslenia, ktoré sa stalo skutkom. Ako v Biblii.

Nech nám všetky mocnosti sveta, neba a vesmíru udržia svoju priazeň.

*PhDr. Jolana Kusá*

## 2. Gratulačný list

Milá Empatia,

keďže oslavuješ 10. výročie, dovoľ, aby som využila tejto príležitosti (pretože ja mám veľmi podobné výročie v CPPS – 11 rokov) k malému obzretiu sa nazad na naše cesty.

Na rozdiel od Teba, milá Empatia, ktorá si v CPPS vykročila s čistým štítom, ja som si do CPPS doniesla značný handicap – technické vzdelanie, zameranie, technický náhľad na život. Vstupom do CPPS som začala objavovať iný svet a ešte zďaleka nie som na konci objavovania. Možno sa Ti to zdá prehnané – dva svety, ale ja, ktorá som skúsila oba dva, viem, o čom hovorím.

S CPPS som vymenila v prvom, ale nie poslednom, rade zamestnanie s novými kolegami. Vymenil sa okruh známych. Priatelia ostávajú priateľmi, ale kontakty pomaly rednú. S inou prácou prišlo aj nové štúdium, úplne odlišná študijná literatúra, o spôsobe učenia ani nehovoriac. Ešte že som vďaka tomu, že nás na externom bolo veľa a skúšajúci preferovali písomný druh skúšky, využila môj obľúbenejší druh vyjadrovania.

Ale najpodstatnejší bol spôsob správania sa ľudí okolo mňa – kolektív, v ktorom som sa pohybovala predtým a teraz. Nemôžem vôbec povedať, že by ľudia, s ktorými som

sa stretávala predtým, mali nejakú chybu. Ale boli a sú iní. Niekedy som sa cítila ako Alica v krajine zázrakov. Dovtedy som sa ešte nestretla s toľkou ústretovosťou, srdečnosťou, otvorenosťou a vrúcnyim prijatím. Za to sa chcem, milá Empatia, všetkým ľuďom v CPPS veľmi poďakovať.

Zatiaľ som písala o veciach a okolnostiach mimo mňa. Ale najťažší prerod sa deje v mojom srdci, v mojom mozgu. Napríklad taká výchova vlastných detí. Keď sa obzriem späť, musím sa niekedy až červenat hanbou nad prehreškami, ktorých som sa dopustila. A je pokrok, že sa nebojím k tomu priznať. Veci a ľudia okolo sa zmenili veľmi rýchle. S mojou hlavou to ide pomalšie a možno svoj cieľ nikdy nedosiahnem – byť dobrý sociálny pracovník.

Na Tvoju ďalšiu cestu Ti, milá Empatia, želám veľa múdrych a tvorivých autorov a prispievateľov a ešte viac vďačných a nedočkavých čitateľov. Veľa zdravia, nech si stále taká vitálna ako doteraz.

*Mgr. Ing. Hana Konrádová  
ÚP CPPS Banská Bystrica II.*



*Na ruke, ktorá podáva ružu,  
zostane vždy trochu vône.*

*Ázijské príslovie*

## 3. Skupinová príprava žiadateľov o NRS

Nebolo to po prvýkrát, čo sme na našom pracovisku zorganizovali a viedli skupinovú prípravu žiadateľov o NRS.

Kto vediete akékoľvek skupiny, isto viete, že čo skupina, to iná atmosféra, iná dynamika, aj keď program a Vy ste stabilné premenné.

Mali sme pozvaných hostí – dlhoročnú náhradnú mamičku s 3 malými dievčatkami rómskeho pôvodu, ktorá pravdivo popísala svoje vnútorné i vonkajšie boje, ktoré mala a má pri ich výchove a svojich vlastných životných križovatkách. Trúfam si povedať, že jej živé rozprávanie v krátkom čase doplnilo účastníkom naše odborné informácie o silný emocionálny náboj.

Ďalšie stretnutie zase obohatila svojimi skúsenosťami a praktickými, či vecnými informáciami psychologička z detského domova. Jej priblíženia detí a ich zážitkov zase vniesli kus svetla a jasna do tajomného sveta za múrmi detského domova.

Jedno zo stretnutí sa odohralo aj mimo pôdy CPPS, a to v Klube náhradných rodín, kde noví žiadatelia zapadli medzi "starých" a skúsených náhradných rodičov a zblízka videli i vypočuli si, čo ich kvári, s čím zápasia vo všetkých vekových kategóriách detí. A vo všetkých formách náhradnej starostlivosti.

Neboli to len informácie, ktoré účastníci skupinovej prípravy dostali. Boli to aj psychohry metaforicky napovedajúce čosi o vnútornom prežívaní a rozhodovaní. Boli to aj modelové situácie a hľadanie riešenia každodenných, či menej všedných udalostí.

Keďže zážitok iných je niekedy ťažké reprodukovať, môžem len spolu s kolegyňou Vandou Švecovou spoločne povedať, že sme toho ešte veľa mali na rozdávanie, a že obe sme si priali, aby sa čas dal natiahnuť a aspoň na chvíľku aby pominuli časové tlaky a iné pracovné povinnosti žiadateľov brániace naplno sa oddať tejto téme.

*PhDr. Anna Rybáriková*  
ÚP CPPS Košice-mesto



*Problémy sú nevyhnutná súčasť života. Očakávaj ich a až prídu, drž hlavu rovno, podívaj sa im priamo do očí a povedz: „Som väčšia ako ty. Neporazíte ma.“*

*Ann Landersová.*

*Motivácia začína túžbou.  
Keď niečo chceš, máš motív to vykonať.*

*D. Waitley*



*Pokiaľ nebudem považovať  
každého človeka za stred  
vesmíru, nebude pravda zrejma.*

*Th. Merton*



*Len niekoľko vecí na svete je  
silnejších ako pozitívny impulz.  
Úsmev.  
Svet optimizmu a nádeje.  
Postoj „dokážeš to“, keď sa veci  
nedaria.*

*R. M. DeVos*

## TÉMA

### 1. Psychológia, psychoterapia, kresťanstvo

Častou témou v diskusii medzi psychológmi býva otázka prístupu v psychoterapii - aký prístup, smer, terapeutickú školu využívame pri práci s klientmi, čo nám je blízke, čo sa nám osvedčilo, čo bolo účinné pri našej práci, čo pomohlo našim klientom. Existuje veľa najrôznejších smerov, prístupov, metód v psychoterapii, veď táto sa definuje aj ako liečba psychologickými prostriedkami. Každý terapeut si pri práci vyberá podľa svojho vzdelania, skúseností, vlastného zamerania, podľa potrieb a požiadaviek klienta.

Ja osobne som vo svojej práci ovplyvnená mojím učiteľom a zároveň prvým „šéfom“, prof. **Kratochvílom**, ktorý bol zástancom **eklektického prístupu**, rovnako ako americký psychiater **I.Yalom**. Učil ma používať to, čo pomáha konkrétnemu klientovi v jeho konkrétnej situácii.

Psychoterapia ale často odhalí hlboké korene problémov, s ktorými za nami klienti prichádzajú. Uvedomenie si týchto koreňov, len náhľad a sebaopoznanie nestačí. Za psychologickými problémami sú často najhlbšie existenciálne alebo duchovné problémy. Terapeut musí byť na tieto

problémy pripravený a musí vedieť znášať aj neistotu pri svojej práci. Veľmi pekne o tom píše **Yalom** vo svojej knihe **Láska a jej kat**:

„Terapeuti v každodennej práci, pri ktorej musia nadviazať autentický kontakt so svojimi pacientmi, pociťujú značnú neistotu. Schopnosť znášať neistotu je nevyhnutnou podmienkou pre vykonávanie povolania psychoterapeuta. Hoci verejnosť si zvyčajne myslí, že terapeuti pevnou rukou systematicky vedú pacientov cez predvídateľné fázy liečby k vopred známemu cieľu, takéto prípady sú pomerne vzácne. Naopak, terapeuti, o čom svedčia aj tieto príbehy, často tápu, improvizujú, hľadajú správny smer. Silné pokúšenie dosiahnuť istotu prostredníctvom využitia nejakej ideologickej školy či pevného terapeutického systému je zradná: takýto prístup môže zablokovať nepredvídateľné spontánne stretnutie (encounter), potrebné na účinnú liečbu.“

„Keď sa ako terapeut rozhodnem vstúpiť do pacientovho života nielenže som vystavený rovnakým existenčným problémom ako on, ale musím byť aj pripravený skúmať ich pod rovnakým uhlom pohľadu. Terapeuti rovnako ako pacienti musia čeliť faktom existencie, poloha nezainteresovanej objektivity nie je v psychoterapii namieste.“

Stačí nám pri takomto postoji v našej práci len psychologické vzde-

lanie? Väčšina z nás študovala v dobe, keď sa o hľadanie zmyslu života, o duchovnom rozmere, duchovnej dimenzii človeka nehovorilo. Človeka sme vnímali len ako bio-psycho-sociálnu bytosť. Nevníмали sme jeho duchovnú dimenziu. Čo to je?

**Prof. Ladislav Košč** dáva na túto otázku odpoveď vo svojom príspevku v zborníku *Kresťanstvo a psychológia: Osobnosť ako somato-psycho-spirituálna jednota: Teória a pokusy o jej modelovanie*. Okrem rôznych modelov trojdimenzionálnej koncepcie osobnosti vo svete uvádza aj svoj model. Hovorí o **spirituálnej dimenzii - spiritualite osobnosti** veľmi podrobne a navyše uvádza vyhlásenie Americkej psychologickéj asociácie, ktorá je považovaná za svetovú odbornú autoritu. Podľa nej „v každom psychologickom výskume sa musí ako nevyhnutnosť zohľadňovať ako premenná skúmanej osobnosti a v psychologickom poradenstve a psychoterapii ako charakteristika osobnosti náboženská príslušnosť skúmanej osoby, resp. aj kvalita náboženskosti klienta, či pacienta“.

**Michal Stríženec** v tom istom zborníku píše: „**Spiritualita** sa považuje za individuálny jav súvisiaci s osobnou transcenciou, zmysluplnosťou a zdôrazňuje sa v nej duchovná skúsenosť.“

**Eva Klčovanská** popisuje v uvedenom zborníku **vzťah kresťanstva a psychoterapie**: „Psychoterapia

vznikala ako pokus zaplniť duchovnú prázdnotu, ktorá vznikla v dôsledku oddelenia rozumu od viery. Na začiatku 20-ho storočia, kedy sa začali objavovať jednotlivé psychoterapeutické školy, bolo možné zaregistrovať mnoho spoločných znakov s náboženstvom. Každý smer predstavoval istú všeobecnú psychologickú interpretáciu zmyslu ľudskej existencie, doplnenú o vysvetlenie toho, čo urýchľuje a čo blokuje rozvoj zdravej osobnosti. Keďže všetky tieto školy boli založené na sekulárnej filozofii a hodnotách, boli nepriateľské ku kresťanstvu. Hoci viaceré psychoterapeutické školy neberú u človeka adekvátne do úvahy otázku duchovna, existujú i isté výnimky. Za zmienku stoja aspoň dva smery: analytický – C.G.Jung a kognitívno-existenciálny – V.E.Frankl, L.Košč, K.Popielsky.“ Frankl je nám známy svojou logoterapiou. „Predstavuje terapiu zameranú na duchovný rozmer osobnosti. Ide o špecifickú terapeutickú formu pomoci, ktorá sa zameriava na korekciu osobnej nespokojnosti, ktorej príčina tkvie vo frustrácii duchovného rozmeru existencie.“ **Klčovanská** psychoterapiu považuje aj za prostriedok duchovného rastu. „Pokiaľ terapeut umožní klientovi vnášať do terapie aj duchovné témy a otázky, terapeutické stretnutia môžu byť príležitosťou – zo psychologického hľadiska – sa zaoberať aj duchovnými otázkami.“ Upozorňuje tu však jasne na limity psychológov a na

jasné hranice medzi psychoterapiou a duchovnou starostlivosťou. „Aj keď medzi psychoterapiou a duchovnou starostlivosťou je úzky vzťah, predsa len každá oblasť je jedinečná. Túto jedinečnosť si musia uvedomovať tak terapeuti ako i klienti. Pokúšať sa však z nej urobiť to, čím nie je, znamená presahovať jej limitácie. Psychoterapia môže ľudí priviesť tak ďaleko, že sú pripravení na duchovný rast a môže im pomôcť urobiť dôležité kroky smerom k Bohu, ale jej primárny cieľ je odlišný od cieľa napr. v pastorálnom poradenstve.“

Tu sme sa dostali k ďalším pojmom – **pastorálna psychológia, pastorálne poradenstvo**. Sú to nové pojmy v našej domácej psychologickéj literatúre. Bližšie sa im venuje **Marián Košč**.

Tieto pojmy nie sú ešte jasne a jednoznačne definované. Niektorí autori uvádzajú, že ide o využitie psychológie, sprostredkovanie psychologických poznatkov tým, ktorí sa pripravujú na pastorálne pôsobenie alebo sa už v ňom angažujú. Marián Košč nebol len teoretikom v týchto otázkach, venoval sa im i prakticky. Uvedomoval si dôležitosť spolupráce psychológov a kňazov pri pomoci ľuďom. V jednom z článkov napísal: „Kňazom by v mnohom pomohlo širšie psychologické vzdelanie, aby mohli účinnejšie ponúkať duchovnú pomoc, psychológom a pracovníkom v sociálnych službách zase prehľbe-

nie vlastnej spirituality a lepšie porozumenie duchovnej dimenzie.“

Mohla by som uviesť ešte ďalších našich psychológov, ktorí sa venujú otázkam psychológie a kresťanstva, alebo z ich práce je zrejмый kresťanský postoj, napr. prof. **Grác**, prof. **Damián Kováč**, **Rašlová**, **Stempelová**, **Komárik**, **Křivohlavý**, **Matějček** a mnohí ďalší. Toto je len stručný prehľad mien a najzákladnejších pojmov. Rada by som spomenula aj niektorých zahraničných autorov.

**James Dobson** je známy americký psychológ, zakladateľ a prezident Focus on the Family, organizácie zameranej na pomoc manželstvám a rodinám. Bol poradcom niekoľkých amerických prezidentov v oblasti výchovy. Jeho knihy sú u nás známe: *Být sám sebou*, *Rodičovství chce odvahy*, *Dětský vzdor*, *Láska a kázeň ve výchově dětí*, *Láska musí být neústupná*, *Zdravá rodina*, *Manželství a sexualita*, *Výchova dětí*, *Žena si přeje*, aby jí muž rozuměl a dalšíe.

**John Powell** je americký jezuitský duchovný poradca, kňaz a zároveň psychológ. Zlučuje psychológiu a náboženstvo, pomáha ľuďom v osobnostnom raste a duchovnom rozvoji. U nás vyšlo niekoľko jeho kníh, spomeniem napr. *Dotkol sa ma, Očami viery, Kto prvý hodí kameňom?*, *Prečo mám strach milovať?*, *Z pohľadu kresťana, Riešenie hádanky o sebe*.

**Martin Padovani** v knihe *Hojenie zranených emócií* píše ako kňaz a zá-

roven terapeut. Táto kniha je, ako sám hovorí, výsledkom dvadsiatich siedmich rokov kňazskej služby a devätnástich rokov poradenskej praxe. Dvojaká úloha kňaza a terapeuta mu umožnila získať skúsenosť vzťahu tak s emočnou, ako aj duchovnou dimenziou osôb, ktoré vyhľadali poradenské služby. „Medzi princípmi dobrého náboženstva a dobrej psychológie niet skutočných protirečení. Psychológia a kresťanstvo sa stretávajú v ľudskej osobe a vzájomne sa podporujú a dopĺňajú. Niektorí terapeuti zlyhávajú alebo pri liečení svojich klientov nedosahujú cieľ, pretože sa vyhýbajú skúmaniu náboženskej dimenzie svojich klientov.“

**Dr.L.Crabb**, americký psychológ, vyštudoval klinickú psychológiu a vedie katedru biblického poradenstva. Je autorom mnohých kníh, v češtine vyšli napr. Muž a žena, Osobnosť človeka, Manželství je vztah, Uvnitř, Umění přiblížit se, Naděje v utrpení.

**Dr.M.Greischarová** - americká psychologička sa tiež venuje spojeniu psychológie a spirituality. Píše aj o využívaní modlitby pri terapii s klientmi. Modlitba je pre kresťanov jeden z prirodzených prostriedkov pomoci a ona sa venuje rôznym vzťahom medzi modlitbou za vnútorné uzdravenie a psychológiou.

O **Spiritualite v živote terapeutov** a používaní duchovnej viery ako zdroja pre vzťahovú etiku v práci terapeuta sa dočítame i v **Empatii**

**3/2003**, kde sú uvedené preklady D.Kusej. Pár myšlienok zo Záveru: „Ak terapeuti odpovedajú na volanie duchovného života a umožnia svojim zážitkom a vedomostiam z tejto sféry obohatiť ich prácu, majú väčšiu šancu vstupovať do vzťahov, ktoré sú založené na vzájomnosti, etike, moralite, empatii a láske.“

Aj zoznam zahraničných kresťanských psychológov by mohol byť dlhší a mohla by som podrobnejšie popísať to, čomu sa venujú.

Vo svojom príspevku by som spomenula i **svoje skúsenosti** z poradenskej práce. Ako už bolo konštatované, pri práci s klientmi, pri riešení problémov, s ktorými za nami prichádzajú, nemôžeme vystačiť len s psychologickými vedomosťami. Zároveň si ale **musíme jasne uvedomovať svoje kompetencie a svoje hranice**. Problémy, ktoré majú duchovné príčiny je nutné riešiť duchovnými nástrojmi, duchovnými prostriedkami a tu je namieste spolupráca s kňazom, farárom či kazateľom. Je dobré, keď rozumieme duchovnému rozmeru klienta, ale **nepúšťajme sa v psychoterapii do toho, s čím nemáme skúsenosti**.

Pri akých klientoch a pri akých typoch problémov využívam kresťanský prístup a spoluprácu s duchovnými osobami? Uvediem niekoľko príkladov:

- snúbenecké nauky pre kresťanov
- klienti - kresťania, ktorí si žiadajú vyslovene kresťanského terapeuta

a nikdy by neprišli do poradne k inému terapeutovi

- klienti, pre ktorých je Boh jedinou a najvyššou autoritou a vyjadrujú to nasledovne: „Žiadny psychológ ani psychiater mi nemôže pomôcť s mojim problémom, pomôcť mi môže len Boh. Odborník môže byť len nástrojom pomoci v rukách Boha.“
- klienti, ktorí odmietajú pri citových traumách, zraneniach z minulosti (napr. týranie a sexuálne zneužívanie) len medikamentóznou liečbu u psychiatra, hypnózu. Sú veriaci a prajú si, aby do terapeutického procesu vstupovala aj spiritualita terapeuta
- klienti od psychiatrov, ktorí majú psychické i duchovné problémy
- klienti, ktorí sa boja ísť za kňazom, farárom, kazateľom (za psychickými, psychologickými problémami je i duchovný problém, napr.hriech, nasleduje spolupráca s kňazom, vyznanie hriechov, prijatie Bohom, ľuďmi, seba-prijatie, pokračuje psychologická práca)

Na záver myšlienka z knižky Bruna Ferrera Niekedy stačí jeden snečný lúč (Malé príbehy na potešenie duše):

„Mnohí ľudia zabudli, že jestvuje spôsob, ako prekonať nečakané púšte citov a krutú suchopárnosť, ktoré niekedy zatarasia pokojný tok života. Je tu však duchovný život. Treba sa dať pretvárať Slnkom, ktorým je Boh, a prenášať Vetrom, ktorým je Duch. Je to však riziko, a málokto sa mu vystavuje. Lebo, ako hovorí Ježiš: „Vietor veje, kam chce: počuješ jeho

šum, ale nevieš, odkiaľ prichádza a kam ide.“

*Spracovala PhDr. Jana Brezinová  
ÚP CPPS L. Mikuláš*

#### Literatúra:

1. Kolektív autorov: Kresťanstvo a psychológia. Spolok svätého Vojtecha, Trnava 2003
2. I. D. Yalom, M. D.: Láska a jej kat. Vydavateľstvo H&H, Bratislava 1992
3. Martin H. Padovani SVD: Hojenie zranených emócií. Spoločnosť Božieho Slova, Nitra 2000
4. Dr. M. Greischarová: v zborníku ...a dal im moc uzdravovať. LÚČ, Bratislava 1999
5. T. D. Carlson, M. J. Erickson, A. Seewald-Marquardt: Spiritualita v živote terapeutov: používanie duchovnej viery ako zdroja pre vzťahovú etiku v práci terapeuta
6. Bruno Ferrero: Niekedy stačí jeden snečný lúč. Vydavateľstvo DON BOSCO, Bratislava 1998



*Úcta k životu, podľa Alberta Schweizera znamená hlbokú lásku a vďačnosť za:*

*- život sám, duchovnú podstatu ľudstva a Boha, existenciu druhých ľudí a túžbu slúžiť im, všetky živé stvorenia, prírodu a jej krásu, tajomstvá života, ktoré nikdy nepochopíme, za celkovú poctivosť a čestnosť.*

*Ramsey Clark*

## 2. Hranice

### **Pracovníci, ktorí neustále prijímajú úlohy, ktoré im nepatria, nakoniec vyhoria.**

Akékoľvek zmätenie zodpovednosti v našom živote je problémom hraníc.

Je potrebné, aby sme si pre svoj život stanovili mentálne, fyzické, emocionálne a duchovné hranice, ktoré nám pomôžu rozlíšiť, čo je našou zodpovednosťou a čo nie je.

Mnohé psychologické problémy, ako napr. depresie, poruchy z úzkosti, poruchy výživy, závislosti, impulzívne poruchy, problémy s pocitmi viny, problémy s pocitmi hanby, poruchy zo strachu a manželské a vzťahové obtiaže majú svoje korene v konfliktoch s hranicami.

Otázky:

- Môžem stanoviť medze a zostať milujúci človekom?
- Čo sú oprávnené hranice?
- Čo keď niekoho moje hranice rozčuľujú alebo zraňujú?
- Ako zodpovedám ľuďom, ktorí chcú môj čas, lásku, energiu alebo peniaze?
- Prečo sa cítim previnilo alebo mám strach, keď uvažujem o stanovení hraníc?
- Aký vzťah je medzi hranicami a podriadenosťou?
- Nie sú hranice sebecké?

*Hranice:*

1. Určujú, čo som a čo nie som.
2. Ukazujú nám, za čo sme zodpovední a za čo už nie - zodpovednosť **voči** komu a **za** koho.
3. Pomáhajú nám udržiavať to dobré vnútri a to zlé vonku.

*Ad 2. -Biblia:*

„Berte na seba bremená druhých a tak naplníte zákon Kristov“ (list Galatským 6,2)

Piaty verš: „Každý ponesie svoj vlastný náklad.“

Bremeno (gr. baros) - „nadmerné bremeno“ - s balvanmi potrebujeme pomôcť

Náklad (gr. fortion) - „bremeno každodennej lopoty“ - veci, ktoré denne potrebujeme robiť všetci

Problémy vznikajú vtedy, keď:

- ľudia jednájú, ako by ich „balvany“ boli všedné náklady a odmietajú pomoc
- správajú sa tak, akoby ich „každodenné náklady“ boli balvany, ktoré by niesť nemali

*Ad 3:*

Niekedy máme to zlé vnútri a to dobré vonku - v takých prípadoch je potrebné, aby sme boli schopní otvoriť svoje hranice.

Často sa stáva, že keď sú ľudia v období dospievania zneužívaní, obrátia

funkciu hraníc a nechávajú to zlé vnútri a to dobré vonku.

*Príklady hraníc.*

K hraniciam patrí všetko, čo nám pomáha odlíšiť sa od niekoho iného alebo ukazuje, kde začíname a kde končíme.

**Koža** - najzákladnejšia hranica.

Obete fyzického a sexuálneho zneužívania majú často značne slabý zmysel pre hranice.

**Slová** - „nie“

Biblia upozorňuje, aby sme druhým nedávali „s nechutou ani z doúnutenia“ (2 K 7,9).

**Zemepisná vzdialenosť** - vytváranie bezpečného priestoru od toho, čo nás zraňuje.

**Čas** - oddýchnuť si na čas od nejakého človeka alebo projektu môže byť spôsob, ako znova získať vládu nad nejakým aspektom svojho života.

**Emocionálna vzdialenosť** - dočasná hranica, „jenž má našemu srdci dať priestor, ktorý potrebuje, aby bylo v bezpečí“, nikdy nie je trvalým spôsobom života.

Ľudia, ktorí boli vo vzťahoch, založených na zneužívaní, potrebujú najst nejaké bezpečné miesto, aby sa mohli začať emocionálne „roztápať“.

**Druhí ľudia** - pri stanovení a udržiavaní hraníc je potrebné prijímať pomoc aj od druhých ľudí. Ľudia vystavení niečím závislostiam, túžbe ovládať alebo zneužívaniu sú schopní

tvoriť hranice len s pomocou podpornej skupiny.

**Dôsledky** - „Keď neprestaneš piť, odídem a nevrátim sa skôr, kým sa nezačneš liečiť!“

*Čo je vnútri hraníc?*

**Pocity** - môžu nám ukázať stav našich vzťahov. Keď cítime blízkosť a lásku, je pravdepodobne všetko v poriadku. Za svoje pocity sme zodpovední my a musíme sa k nim hlásiť a vidieť ich ako svoj problém, aby sme mohli začať hľadať odpoveď na otázku, na ktorú poukazujú.

**Postoje a presvedčenie** - Ľudia, ktorí majú problémy s hranicami, majú pocit, že činiť ľudí zodpovednými za ich pocity, rozhodnutia a správanie je zlé.

**Správanie** - Správanie má svoje dôsledky.

Zachraňovať ľudí od prirodzených dôsledkov ich správania znamená robiť ich bezmocnými.

**Rozhodovanie** - Bežným problémom s hranicami je, že človek sa dištančuje od svojich rozhodnutí a snaží sa zvaliť zodpovednosť za ne na niekoho iného.

**Hodnoty**

**Medze** - a/ Stanovenie medzí druhým - nič také urobiť nemôžeme. Môžeme však **vymedziť**, do akej miery sa budeme vystavovať ľuďom, ktorí sa nesprávajú dobre.

Nemôžeme ich zmeniť ani prinútiť k tomu, aby sa správali správne.

b/ Stanovenie svojich vlastných medzí - potrebujeme mať v sebe priestor, kde môžeme mať pocity, nutkania či túžby, bez toho, aby sme ich dávali najavo. Potrebujeme sebaovládanie nezaťažené vytesňovaním.

„Hrivny“ - nadanie, schopnosti

### Myšlienky

**Túžby** - Nedostatočne štruktúrované hranice neumožňujú definovať, kto vlastne sme a čo si skutočne želáme. Mnohé túžby maskujú skutočný stav vecí. Sú to vášne, ktoré pochádzajú z toho, že sa ako vlastníci nehlásime k svojim skutočným túžbam. Napr. mnohí ľudia závislí na sexe vyhládajú sexuálne zážitky, ale v skutočnosti túžia po láske a náklonnosti.

Biblia - prikazuje hrať aktívnu rolu v úsilí o naplnenie našich túžob (Fp 2,12-13, Kaz 11,9, Mt 7,7-11). „Keď sa naplní túžba, je sladko na duši“ (Pr 13,19).

**Láska** - Naša schopnosť dávať a reagovať na lásku je naším najväčším darom.

Pre mnohých ľudí je ťažké dávať a prijímať lásku, pretože sú rôzne zranení a boja sa. Zavreli svoje srdce pred druhými a teraz sa cítia prázdni a bezvýznamní.

Naše milujúce srdce, podobne ako srdce fyzické, potrebuje prítok i odtok životodarnej tekutiny.

Vytýčiť si hranice a udržiavať ich znamená prijať zodpovednosť za svoje pocity, postoje a presvedčenie, správanie, rozhodovanie, hodnoty, medze, „hrivny“, myšlienky, túžby a lásku.

Keď rodičia učia svoje deti, že stanoviť hranice alebo hovoriť „nie“ je zlé, učia ich, že druhí môžu s nimi nakladať, ako sa im zapáči.

Problém s hranicami zbavuje ľudí schopnosti hovoriť „nie“. Dôvody:

1. Strach zo zranenia citov druhého človeka
2. Strach z opustenia a osamelosti
3. Prianie byť celkom závislý na niekom druhom
4. Strach z hnevu toho druhého
5. Strach z trestu
6. Strach zo zahanbenia
7. Strach byť považovaný za zlého alebo sebeckého
8. Strach byť neduchovný
9. Strach z vlastného, prehnane kritického svedomia

Problémy s hranicami:

1. Povoľní: hovoriť „áno“ zlým veciam.
2. Vyhýbajúci sa ľudia: hovoriť „nie“ dobrým veciam.
3. Jedinci s túžbou ovládať: nerešpektovanie hraníc druhých ľudí  
a/ agresívni  
b/ manipulujúci

Jedinci s túžbou ovládať sa vzpie-rajú prevziať zodpovednosť za svoj vlastný život a tak potrebujú ovládať druhých. Jediným nápravným prostriedkom je nechať týchto ľudí

pocítiť dôsledky ich nezodpovednosti.

4. Nereagujúci: nevnímanie potrieb druhého. Stavajú hranice pred zodpovednosťou milovať.

### Prehľad problémov s hranicami

#### Neschopnosť hovoriť

##### Nie

Povoľný človek

Cíti sa previniť a/alebo pod nadvládou druhých, nevie stanoviť hranice.

#### Neschopnosť počuť

Jedinec s túžbou ovládať.

Agresívne alebo manipulatívne narúša hranice druhých.

#### Neschopnosť hovoriť

##### Áno

Nereagujúci človek.

Stavia hranicu pred zodpovednosťou milovať.

#### Neschopnosť počuť

##### Áno

Vyhýbajúci sa človek.

Stavia hranice pred starostlivosťou druhých.

Tvorba hraníc

1. Vytváranie pút - základ budovania hraníc.

Pokiaľ nevstúpíte do hlbokých trvalých zväzkov s ľuďmi, ktorí vás majú za každých okolností radi, ani sa o vytýčenie hraníc nesnažte.

Našou najhlbšou potrebou je patriť, byť vo vzťahu.

Keď nemáme istotu, že sme milovaní, sme nútení voliť medzi dvoma zlými možnosťami:

- stanovíme medze a riskujeme stratu vzťahu
- nestanovíme medze a zostávame vo väzení prianí niekoho iného

K vytváraniu puta dochádza vtedy, keď matka reaguje na potreby dieťaťa.

Najvyšším cieľom matkinho „bytia nablízku“ je stav nazývaný „emocionálna ukotvenosť“. Dieťa cíti, že niekam patrí a že je v bezpečí.

Vytvorenie puta je začiatok. Keď sa dieťa naučí cítiť sa v bezpečí a slobodne vo svojich prvotných vzťahoch, buduje si dobré základy pre to, aby mohlo uniesť oddelenie a konflikt, ktorý prináša tvorba hraníc.

2. Oddelenie a individualizácia - zážitok „JA“

Batoľa buduje hranice pomocou

a/ hnevu - hnev ako indikátor problému, ktorý treba riešiť

b/ vlastníctva - „moje“

c/ „nie“ - slovo, ktoré pomáha dieťaťu oddeľovať sa od toho, čo sa mu nepáči

- robí rozhodnutia
- chráni ho.

Deti vo veku 18 mes. - 3 r. sa často stávajú závislými na slove „nie“ - odmietajú aj veci, ktoré majú rady. Chránia sa pred pocitom úplnej bezmocnosti.

Rodičia by mali:

a/ vytvoriť dieťaťu taký pocit bezpečia, aby si mohlo dovoliť povedať „nie“. Podporujú tým jeho vlastné hranice.

b/ pomôcť dieťaťu rešpektovať hranice druhých

Je nutné, aby nesúhlas dieťaťa, jeho skúšanie a experimenty nemali za následok odoprenie lásky.

Rodič sa môže nahnevať, ale nemal by sa stiahnuť.

Rodičia, ktorí dieťaťu hovoria: „Zraňuje ma, keď sa zlostíš“ kladú na dieťa zodpovednosť za emocionálne zdravie rodiča - z dieťaťa robí rodič rodiča.

Deti, ktorých rodičia sa stiahnu, keď si začnú vytyčovať hranice, sa naučia zdôrazňovať a rozvíjať povolené, milujúce a citlivé časti svojej osobnosti.

Zároveň sa však naučia báť sa, podozrievať a nenávidieť bojovné, pravdovravné a samostatné časti svojho vnútra.

Dieťa vyrastie na dospelého, ktorý sa desí, že stanovenie hraníc mu prinesie krutú izoláciu a opustenosť.

Keď rodičia reagujú na detský nesúhlas, neposlušnosť či skúšanie prostým nepriateľstvom, upierajú im úžitok z výchovy.

Dieťa sa nenaučí, že odkladanie uspokojenia a zodpovednosť prináša úžitok. Naučí sa len vyhnúť niečomu hnevu. Naučí sa, ako sa skryť za ochotný úsmev.

Keď vyrastú, trpia depresiou, úzkosťou, konfliktmi vo vzťahoch, problémami s drogovými závislosťami.

**Alkoholizmus rodiča** vyvoláva u dieťaťa v otázkach hraníc obrovský zmätok. Dospelé deti alkoholikov sa nikdy necítia vo vzťahoch bezpečne. Vždy čakajú, že ich tí druhí nechajú „v štichu“ alebo na nich nečakane zaútočia. Stanovenie hraníc je pre ne traumatické. Nemajú istotu v tom, za čo sú zodpovední a za čo nie.

**Trauma** je ako blesk, ktorý zasiahne strom. Otrasy dvoma základmi, potrebnými pre rast detí:

1. „Svet je primerane bezpečný“
2. „Mám vládu nad svojím životom“

*Zákony hraníc*

### 1. **Zákon sejby a žne** (Čo zasejeme, to zožneme)

Keď je človek uchránený pred prirodzenými dôsledkami svojho správania, umožňuje mu to ďalej jednať nezodpovedne. Človeka, ktorý neustále zachraňuje niekoho iného, označujeme ako spoluzávislého. Spoluzávislí ľudia nemajú žiadne hranice a v podstate „podpisujú zmenku života“ za nezodpovedného človeka. Platia úcty - materiálne, citovo a duchovne - zatiaľ čo vinník ďalej prijíma lásku, hýčkanie. Napomínanie nezodpovedného človeka nebolí - bolieť ho môžu iba dôsledky.

### 2. **Zákon zodpovednosti**

Človek je zodpovedný iba za seba

### 3. **Zákon moci**

Nemôžeme meniť druhých

### 4. **Zákon úcty k hraniciam druhých**

Keď prijímame slobodu druhých, ich hranice nás nerozhnevajú, nevyvolajú v nás pocit viny. Keď prijímame slobodu druhých, prežívame lepšie i svoju vlastnú.

### 5. **Zákon motivácie**

Stanoviť hranice nám bránia falošné dôvody:

a/ Strach zo straty lásky alebo opustenosti

b/ Strach zo samoty

c/ Strach z hnevu druhých

d/ Strach zo straty vnútorného „dobrého JA“

e/ Pocity viny

f/ Splátka - ľudia, ktorí dostali veci spolu s vyjadrením, ktoré vyvoláva pocity viny .

Rodič: „Nikdy som sa nemal tak dobre ako ty.“

g/ Súhlas - pozícia dieťaťa

h/ Prílišná identifikácia so stratou či prehrou niekoho druhého.

! Pokiaľ naše dávanie nevedie k (našej/ radosti, mali by sme sa zamerať na zákon motivácie.

### 6. **Zákon hodnotenia**

Naše odmietnutie môže u druhého vyvolať bolesť. Ale - je rozdiel spôsobiť bolesť a ublížiť. Je potrebné hodnotiť účinky stanovenia hra-

níc a jednať voči druhému človeku zodpovedne. Ale to neznamená, že by sme sa mali stanoveniu hraníc vyhýbať, keď niekto reaguje ublížene alebo hnevivo. Je potrebné, aby sme mali pochopenie pre bolesť, ktorú druhému spôsobíme svojím rozhodnutím.

### 7. **Zákon proaktivity**

Proaktívni ľudia nám ukážu, čo majú radi, čo chcú, o čo sa usilujú a za čím stoja.

Proaktívni ľudia sa práv nedožadujú - oni ich žijú.

Moc nie je niečo, čoho sa dožadujeme alebo čo si zaslúžime, ale niečo, čo dávame najavo.

Najvyšším vyjadrením moci je láska: je to schopnosť nevyjadrovať moc, ale ju držať na uzde.

Proaktívni ľudia sú schopní „milovať druhých ako seba“. Majú vzájomnú úctu.

Sú schopní neoplácať zlým za zlé.

Prekonali už reaktívny postoj zákona a dokážu milovať bez toho, aby museli reagovať.

Nesnažte sa dostať k slobode bez toho, aby ste sa prihlásili k svojmu reaktívnemu obdobiu a pocitom!

### 8. **Zákon závislosti**

Závisť je znamenie, že nám niečo chýba.

„Žijem poriadnym životom. Kde sa vo mne berie závisť k ľuďom, ktorí žijú v bahne?“

**9. Zákon aktivity.**

Naše hranice sa môžu vytvoriť len keď budeme aktívni.

**10 Zákon viditeľnosti**

Naše hranice musia byť pre druhých zjavné a musíme im ich vo vzťahu označovať.

Keď naše hranice nie sú označované a davané najavo priamo, budú vyjadrované nepriamo alebo cez manipulácie.

*Bežné mýty o hraniciach***1. Keď si stanovím hranice, jedným sebecky**

Naše potreby sú v sfére našej zodpovednosti. Vhodné hranice našu schopnosť starať sa o druhých v skutočnosti zvyšujú.

**2. Hranice sú znamením neposlušnosti**

Boh nemá záujem na tom, aby sme boli poslušní zo strachu, „veď strach spôsobuje muky a kto sa bojí, nedošiel k dokonalosti v láske“ (1 J 4,18)

Ak nedokážeme hovoriť „nie“, nevieme hovoriť „áno“.

**3. Keď začnem stanovovať hranice, druhí ma budú zraňovať.**

Hranice sú „lakmusovou skúškou“ kvality našich vzťahov - tí, ktorí nevedia rešpektovať naše hranice, milujú len našu povolenosť.

**4. Keď stanovím hranice, zraním druhých**

Hranice sú nástroj na obranu. Aj keď má niekto skutočný problém,

sú chvíle, keď sa nemôžeme obetovať - ten druhý musí ísť niekde inde, aby uspokojil svoje potreby.

Ak máme vo svojom živote viac ako jedného človeka, umožňuje to našim priateľom byť ľuďmi - byť zaneprázdnení, byť občas mimo dosah, mať svoje vlastné trápenie a problémy, byť občas sami.

**5. Hranice znamenajú, že sa hnevám**

Hnev nám hovorí, že došlo k porušeniu našich hraníc. Dáva nám tiež pocit, že je v našej moci daný problém riešiť.

Mobilizuje nás k tomu, aby sme chránili sami seba, tých, ktorých milujeme a svoje zásady. **Ľudí s poškodenými hranicami často šokuje zlosť, ktorú v sebe cítia, keď začnú stanovovať medze.** Väčšinou to nie je nový, ale starý hnev. Často sú to roky „nie“, ktoré nikdy neboli vyslovené, ktoré nikdy neboli rešpektované a vypočuté. Protesty proti všetkému zlu a násiliu na našich dušiach sú usadené v našom vnútri a čakajú, kedy budú môcť povedať svoju pravdu.

**Keď tým, ktorí boli celý život väznení, dáte naraz vysokú mieru moci, výsledkom je často zlostný tyran.** Roky neustáleho narušania hraníc vyvolávajú veľký hnev.

Zbavenie sa starého hnevu - priznať si ho, uviesť ho do vzťahu („Hnevám sa na ... pre...“)

Keď si vytvoríte lepšie hranice,

budete mať menšiu potrebu hnevať sa.

Hnev je často jedinou hranicou, ktorú človek má.

Nebojte sa hnevu, ktorý u seba zistíte, keď prvý raz začnete budovať svoje hranice. Je to protest „dívčejších častí vašej duše“. Tieto časti potrebujú odhalenie, pochopenie a lásku.

Zatiaľ čo u tých, ktorí prácu na svojich hraniciach iba začínajú, sa hnev zvyšuje, s rastom a rozvojom hraníc tento hnev mizne.

Hranice znižujú hnev. Ľudia so zrelými hranicami sú najmenej hnevliví ľudia na svete.

Pokiaľ dokážete predísť porušeniu hraníc, hnev už nepotrebujete.

**6. Keď druhí stanovujú hranice, zraňuje ma to**

Nikdy by sme nemali druhého človeka vidieť ako jediný zdroj dobra na svete. Poškodzuje to našu duchovnú a emocionálnu slobodu a náš rozvoj.

Keď máme človeka, od ktorého nie sme schopní prijať „nie“, v podstate sme mu dali vládu nad svojím životom.

**7. Hranice spôsobujú pocity viny.**

Jednou z hlavných prekážok pri stanovení hraníc vo vzťahu k druhým ľuďom sú naše pocity záväzku.

**8. Hranice sú trvalé a ja sa bojím spáliť za sebou mosty.**

Nie hranice vládnu nám, ale my hraniciam. Ak budeme potrebovať, môžeme ich zmeniť (keď na ne daný človek zareaguje dospelou, keď sa budeme cítiť na bezpečnejšom mieste).

znaky nedostatočných hraníc vo vzťahu s rodinou, v ktorej sme vyrastali:

1. „Nákaza“ - kontakt dospelého s pôvodnou rodinou ovplyvňuje jeho samého i jeho novú rodinu (stane sa deprimovaný, hádavý, sebakritický.).
2. „Druhé husle“ - dospelý zostal pripútaný k rodičom, jeho partner a deti dostávajú vo vzťahu zvyšky.
3. „Môžem, prosím, dostať svoje vreckové?“ - finančná závislosť na rodičoch: nezodpovedné mienanie, drogy - „Mám problémy“, pravidelné finančné dávky zarábajúcim.
4. „Mami, kde mám ponožky?“ - syndróm večného dieťaťa. Často priateľské, láskyplné rodiny, kde je všetko také pekné, že je dieťaťu ťažké odísť. Dospelé deti žijú s rodičmi životom adolescentov.
5. „Traja sú priveľa“ - priateľské trojuholníky, v ktorých sa negatívne emócie nevyjadrujú priamo, iba ventilujú tretej osobe.

6. „Kto je tu dieťa?“ - dieťa sa stáva zodpovedným za svojich nezodpovedných rodičov ešte v detstve, pokračuje vo svojej dospelosti.

Dobré hranice zabraňujú vzniku hnevu.

Je dobré dávať. Dbajte však na to, aby ste dávali toľko, koľko zodpovedá vašej situácii a vašim zdrojom.

7. „Ale veď ja som tvoj brat!“ - dospelý nezodpovedný súrodenec využíva druhého, ktorý sa bojí odmietnuť pre pocity viny.

Riešenie problémov s hranicami vo vzťahu k rodine:

1. Určite symptóm - „Kde som stratil vládu nad svojím majetkom?“

Určite si oblasti a vysledujte ich súvislosť s rodinou, v ktorej ste vyrástli.

2. Určite konflikt - „Aká sila tu pôsobí?“ Chápte ako problém seba samého a hľadajte, kde narúšate hranice.

3. Určite potrebu, ktorá konflikt vyvoláva - Potreba lásky? Prijatia? Často sa snažíme naplniť nejakú základnú potrebu, ktorú naša pôvodná rodina neuspokojila.

Spracovala: PhDr. M. Škultétyová  
DP CPPS Brezno

Zdroj: Cloud, Henry, Townsed, John: HRANICE, Návrat domů, Praha 1998



*Nikto ti nevnúti pocit menejcennosti, pokiaľ s tým nesúhlasíš.*

E. Roosveltová

*Sebaúcta je povest', akú máš sám u seba.*

B. Tracy



*Pokiaľ chceš dosiahnuť trvalý úspech, musíš motivácia, ktorá ťa k tomu ženie, vychádzať zvnútra. Nezáleží na tom, kto si, ani ako si starý.*

P. J. Meyer

## ZNÁME ALEBO MENEJ ZNÁME POSTAVY Z NÁŠHO ODBORU

### Alfred Adler

Alfred Adler sa narodil 7. februára 1870 vo Viedni. Základy svojej teórie a myšlienky, ktoré sa zväčša stali súčasťou hlavného prúdu psychológie a psychopatológie, vytvoril v prvých desaťročiach 20. storočia.

Alfred bol tretím (druhým synom) zo šiestich detí a detstvo strávil na predmestí Viedne. Spomínal, že keď mal asi 5 rokov a bol smrteľne chorý (pneumónia), lekár povedal jeho otcovi, že to dieťa sa asi nevylieči. Vtedy sa Alfred rozhodol, že sa stane lekárom, aby mohol bojovať proti smrteľným chorobám. Nikdy nezmenil svoje rozhodnutie a v roku 1895 promoval na Viedenskej univerzite. Počas štúdia sa pridol ku skupine socialisticky orientovaných študentov a medzi nimi spoznal aj svoju budúcu manželku Raisu Timofejevnu Epsteinovú. Táto intelektuálka a socialistka prišla z Ruska do Viedne študovať. Vzali sa v roku 1897 a mali 4 deti, dve z nich sa neskôr stali psychiatrami.

Lekársku dráhu začal ako očný lekár, ale čoskoro prešiel k všeobecnej praxi a otvoril si ordináciu

v chudobnej viedenskej štvrti oproti Prátru. Medzi jeho pacientov teda patrili aj cirkusanti a kolotočari existuje domnienka, že práve výnimočné schopnosti a nedostatky týchto ľudí ho viedli k názorom na orgánovú menejcennosť a kompenzáciu.

S otcom mal blízky vzťah a pamätal si, ako mu otec na prechádzkach viedenskými lesmi často hovorieval: „Alfred, ničomu never.“ Vo svetle tohto trochu neobvyklého otcovského varovania lepšie pochopíme, skutočnosť, že Adler vo svojom neskoršom živote vždy spochybňoval výroky, kým necítil, že ich môže bez pochybností prijať. Ďalšou spomienkou z detstva, ktorá hrala významnú úlohu v jeho živote a ktorú rád pripomínal deťom s ťažkosťami v učení, bolo to, ako učiteľ navrhol Alfredovmu otcovi, aby ho vybral zo školy a dal ho vyučiť za obuvníka, lebo aj tak školu nedokončí. Otec sa iba zasmial. Alfred v tom čase stratil záujem o školu, lebo prepadal z matematiky. A tak sa rozhodol ukázať učiteľovi, čo dokáže: za krátky čas sa stal najlepším počtárom v triede a už nikdy nemal ťažkosti so štúdiom.

V roku 1898, keď mal 28 rokov, napísal svoju prvú knihu, ktorá sa zaoberá chorobami krajčirov. Už v nej naznačil to, čo sa neskôr stalo jednou z hlavných poučiek jeho učenia: nutnosť dívať sa na človeka ako na celok, na fungujúcu entitu, ktorá reaguje na okolie ako aj na telesné schopnosti,

a nie ako na súčet inštinktov, pudov a iných psychologických prejavov.

V roku 1902 obdivne zareagoval na Freudovu knihu o výklade snov a Freud mu vzápätí poslal rukou písanú pohľadnicu, kde mu navrhol, aby sa pripojil ku krúžku, ktorý sa pravidelne raz za týždeň stretával vo Freudovom byte a diskutovalo sa tam o aspektoch psychopatológie. V tom čase už Adler zbieral materiál o pacientoch s telesným postihnutím a študoval ich organické i psychologické reakcie naň. Pozvanie prijal až potom, keď ho Freud ubezpečil, že v jeho krúžku sa diskutuje a bude diskutovať o rozličných názoroch, vrátane Adlerovho.

O päť rokov neskôr, v 1907 roku publikoval Adler knihu o orgánovej menejcnosti a jej kompenzácií. Odvtedy sa rozdiely medzi Freudovými a Adlerovými názormi viditeľne zväčšovali. Adler nikdy neprijal Freudovu pôvodnú teóriu, že duševné ťažkosti sú spôsobené výlučne sexuálnou traumou a namietal proti generalizáciám pri výklade snov, ktoré sa interpretovali vždy ako naplnenie sexuálneho prania. Po dlhých diskusiách, pri ktorých sa obaja snažili zviazať nad tým druhým – táto snaha bola však odsúdená na neúspech od začiatku – Adler v roku 1911 spolu s ôsmimi kolegami opustil Freudov krúžok a založil svoju vlastnú školu. Odvtedy sa Adler a Freud už nikdy nestretli.

V roku 1912 publikoval Adler knihu *Neurotická konštitúcia*, v ktorej ďalej rozvíjal svoje hlavné koncepcie. Svoj psychologický systém nazval „individuálnou psychológiou“, čo je termín, ktorý býva občas nesprávne pochopený. Označuje nedeliteľnosť osobnosti vo svojej psychologickej štruktúre. Ďalšia kniha *Chápanie ľudskej povahy*, ktorá obsahuje prednášky prednesené na Viedenskom ústave vzdelávania dospelých, sa ešte aj dnes nachádza na zozname doporučenej literatúry niektorých amerických univerzít.

V roku 1918, keď sa Adler vrátil z vojny, založil vo Viedni niekoľko detských kliník pre výchovu a výber povolania. Čoskoro ich začali navštevovať odborníci zo zahraničia, čo podnietilo vznik podobných kliník v iných krajinách.

V roku 1926 pozvali Adlera prednášať na Columbijskú univerzitu a v roku 1932 sa stal prvým mimoriadnym profesorom lekárskej psychológie na Lekárskej fakulte v Long Islande. V týchto rokoch trávil vo Viedni iba letné mesiace od mája do októbra, akademický rok trávil prednášaním v Spojených štátoch. Rodina prišla za ním v roku 1935.

Adlerove prednášky bývali od samého začiatku preplnené a s poslucháčmi komunikoval po anglicky tak ľahko, ako keď používal svoju rodnú nemčinu. Nachádzal sa v škótskom Aberdeene, kde mal sériu prednášok

na miestnej univerzite, keď náhle na ulici odpadol a za niekoľko minút zomrel na infarkt.

### Teória

Alfred Adler postuloval ako motivačnú silu celého nášho správania a prežívania jediný „pud“. V čase, keď mala jeho teória najzrelšiu formu, nazýval túto motivačnú silu „snahou o dokonalosť“. Je to túžba, ktorú máme všetci, túžba naplniť svoj potenciál, priblížiť sa k ideálu. Je to idea veľmi podobná známejšej myšlienke o sebarealizácii, alebo ako sa dnes hovorí: sebaaktualizácii.

„Dokonalosť“ a „ideál“ sú však problematické slová. Na jednej strane sú to veľmi pozitívne ciele. Nemali by sme sa všetci snažiť o ideál? Ale v psychológii majú tieto slová dosť často skôr negatívny význam. Dokonalosť a ideál je niečo, čo sa prakticky nedá dosiahnuť. Mnoho ľudí sa snaží byť perfektní, a pritom žije dosť smutný a bolestný život. Iní teoretici, ako napríklad Karen Horneyová alebo Carl Rogers zdôrazňovali tento problém. Adler o ňom hovorí tiež. Ale tento negatívny druh idealizmu chápe ako odvrátenú stranu pozitívnejšieho chápania.

Snaha o dokonalosť nie je prvým označením jedinej motivačnej sily u Adlera. Spočiatku ju nazýval agresívnym pudom, čím sa odvolával na reakciu, ktorou reagujeme na frustráciu iných pudov, ako napríklad

potreby jesť, sexuálne sa uspokojiť alebo byť milovaný. Lepšie by bolo označiť to ako asertívny pud, pretože agresiu obvykle chápeme ako fyzickú a negatívnu. Práve Adlerova idea agresívneho pudu spôsobila prvé nezhody medzi ním a Freudom. Freud sa obával, že sexuálny pud stratí kľúčovú pozíciu v psychoanalytickej teórii. Napriek tomu, že Freudovi sa táto myšlienka nepáčila, sám zaviedol niečo veľmi podobné neskôr: inštinkt smrti.

Ďalším slovom, ktorým Adler označoval základnú motiváciu bola kompenzácia, alebo snaha o prekonanie. Všetci máme nejaké problémy, nedostatky, menejcnosti, takže Adler vo svojich raných dielach zastával názor, že osobnosť môžeme uchopiť podľa spôsobu, ako kompenzujeme alebo prekonávame (respektíve neprekonávame) tieto problémy. Táto myšlienka stále zohráva v jeho teórii dôležitú úlohu, ale odmietol ju ako základný motív, pretože navodzuje dojem, ako keby problémy spôsobili to, že ste sa stali tým, čím ste.

Jedným z najranejších Adlerových termínov bol maskulínny protest. Všimol si niečo dosť očividné, čo sa vyskytuje ešte aj dnes: chlapi boli cenení viac ako dievčatá. Chlapi chceli, často zúfalo, aby ich považovali za silných, agresívnych, vplyvných – teda „maskulínnych“ – a nie za slabých, pasívnych alebo závislých. – teda „feminínnych.“ Šlo samozrejme o presvedčenie, že muži

sú v podstate lepší než ženy. Robia, alebo aspoň majú silu, vzdelanie a zjavne aj talent a motiváciu robiť „veľké veci“ a ženy nie.

Ešte aj dnes sa to objavuje vo vyjadreniach najmä starších ľudí na adresu chlapcov a dievčat: ak sa chlapček dožaduje svojho (maskulínny protest!), povedia, že je to u chlapca prirodzené; ak je dievčatko tiché a plaché, chvália ho za ženskosť; ak je na druhej strane chlapec tichý a plachý, obávajú sa, že by z neho mohla vyrásť baba; alebo ak je dievča asertívne a ide si za svojím, volajú ju vetroplach alebo divoška a budú vás uisťovať, že z toho vyrastie!

Ale Adler nepripisoval mužskú asertivitu a úspechy vo svete vrodenej nadradenosti. Chápal ich ako odraz skutočnosti, že chlapcov povzbudzujú k presadzovaniu sa v živote a dievčatá od toho odrádzajú. Ale aj chlapci, aj dievčatá začínajú život so schopnosťou „protestu“! Adler obmedzil používanie tohto výrazu, pretože mnoho ľudí ho zle pochopilo a myslelo si, že mužov považuje za asertívnejších.

Posledné používané slovné spojenie je snaha o nadradenosť. Toto spojenie poukazuje na filozofické korene jeho myšlienok: filozofiu, ktorá považuje za základný motív ľudského života vôľu k moci, vypracoval Friederich Nietzsche. Hoci snaha o nadradenosť označuje túžbu byť lepším, obsahuje aj myšlienku, že

chceme byť lepší než ostatní. Neskôr Adler používal termín snaha o nadradenosť na označenie nezdravej alebo neurotickej snahy.

### Životný štýl

Celá táto hra so slovíčkami odráža Adlerovo smerovanie k odlišnej teórii osobnosti, než akú vyvinul Freud. Freudovu teóriu by sme dnes označili za redukcionistickú: po celý život sa snažil zjednodušiť pojmy na fyziologickú úroveň. Hoci si napokon priznal neúspech, napriek tomu život vysvetľuje pomocou základných fyziologických potrieb. Freud sa okrem toho snažil „okresať“ osobnosť do malých teoretických pojmov – id, ego a superego.

Adlera ovplyvnili spisy juhoafrického filozofa a štátnika Jana Smutsa. Smuts sa nazdával, že ak chceme pochopiť ľudí, musíme ich chápať ako zjednotené celky, a nie ako zbierku kúskov. Musíme ich chápať v kontexte prostredia, ako fyzického, tak aj sociálneho. Tento prístup sa nazýva holizmus a Adler si ho vzal k srdcu.

Predovšetkým preto, aby vyjadril názor, že ľudí treba chápať ako celok, a nie ako časti, rozhodol sa pomenovať svoj prístup k psychológii individuálnou psychológiou. Slovo individuálna znamená doslova „nedeliteľná.“

Po druhé, namiesto o ľudskej osobnosti v tradičnom zmysle slova ako o súbore vnútorných črt, štruktúr, dy-

namík, konfliktov a podobne, hovoril radšej o štýle života. Životný štýl znamená to, ako žijete svoj život, ako riešite problémy a medziľudské vzťahy. Tu je jeho vlastné vyjadrenie: „Štýl života stromu je individualita stromu, ktorá sa prejavuje v prostredí. Štýl spoznáваме, keď ho rozoznávame na pozadí prostredia, ako sa líši od toho, čo očakávame. Potom si uvedomíme, že každý strom má životný vzorec, a nie je to iba mechanická reakcia na prostredie.“

### Teleológia

Posledné tvrdenie – že životný štýl „nie je iba mechanickou reakciou“ – je druhým bodom, v ktorom sa Adler podstatne líši od Freuda. U Freuda určovali veci, ktoré sa stali v minulosti, napríklad trauma v ranom detstve, to, aký ste v prítomnosti. Adler chápe motiváciu ako záležitosť pohybu k budúcnosti, nie iba ako mechanické hnanie minulosťou. Naše ciele, zámery a ideály nás priťahujú. To sa nazýva teleológia.

Presun vecí z minulosti do budúcnosti má niekoľko významných dôsledkov. Pretože budúcnosť ešte nenastala, teleologický prístup k motivácii presúva nutnosť inam. V tradičnom mechanistickom prístupe spôsobuje príčina následok: ak sa stane a, b a c, tak nutne musí nastať x, y a z. Ale nemusíte dosiahnuť cieľ alebo naplniť ideál, a tie sa môžu neustále meniť. Teleológia uznáva, že

život je ťažký a neistý, ale obsahuje aj miesto pre zmenu!

Ďalším filozofom, ktorý mal vplyv na Adlerovo myslenie, bol Hans Vaihinger, ktorý napísal knihu s názvom Filozofia „ako keby“. Vaihinger bol presvedčený, že najvyššia pravda je vždy mimo nás, ale z praktických dôvodov si musíme vytvárať čiastočné pravdy. Jeho hlavným záujmom bola veda, takže ako príklady čiastočných práv uvádzal protóny a elektróny, svetelné vlny, príťažlivosť ako zakrivenie priestoru a podobne. Na rozdiel od toho, čo si väčšina z nás, laikov, myslíme, tieto veci nikto nevidel ani nedokázal ich existenciu: sú to užitočné konštrukty. Sú v danom momente užitočné, umožňujú nám vedecky pracovať a v lepšom prípade povedú k užitočnejším pojmom. Používame ich „ako keby“ boli pravdivé. Tieto čiastočné pravdy nazýval fikcie.

Vaihinger a Adler ukázali, že tieto fikcie používame aj v každodennom živote. Správame sa tak, ako keby sme vedeli, že svet tu bude aj zajtra, ako keby sme vedeli, čo je dobré a čo zlé, ako keby bolo všetko také, ako to vidíme a tak ďalej. Adler tomu hovoril fiktívny finalizmus. Tento zvrät najľahšie pochopíme na príklade: mnoho ľudí sa správa tak, ako keby v ich osobnom živote existovalo nebo alebo peklo. Nebo a peklo môžu, samozrejme jestvovať, ale väčšina z nás ich nepovažuje za dokázaný fakt. To z nich robí „fikciu“ vo Vaihingerovom a Adlerovom význame slova. A fi-

nalizmus označuje túto teleológiu: fikcia spočíva v budúcnosti, a predsa ovplyvňuje naše správanie dnes.

Adler dodáva, že v centre každého životného štýlu sa nachádza jedna z týchto fikcií, dôležitá fikcia toho, kto sme a kam kráčame.

Z internetových stránok

<http://ourworld.compuserve.com/homepages/hstein/adler.htm>

<http://www.ship.edu/cgboeree/adler.html>

spracoval PhDr. Ivan Valkovič



*Terapeutická intervencia:*

- vidieť očami klienta
- počúvať ušami klienta
- cítiť srdcom klienta

A. Adler

*Je ľahšie bojovať za princípy, než podľa nich žiť.*

A. Adler

Základné princípy osobnosti podľa A. Adlera:

1. Ľudia sú spoločenské bytosti a ich hlavnou túžbou je patriť.
2. Každé správanie človeka je účelové.
3. Ľudia majú schopnosť rozhodovať sa.
4. Ľudia sú celostné bytosti, ktoré nedokážeme pochopiť na základe čiastkových charakteristík. Celok je viac ako suma jeho častí.
5. Ľudia nevidia realitu takú aká je, ale takú, akú ju vnímajú a ich vnímanie môže byť chybné alebo zaujaté.



## PREKLAD

### 1. David J. Mumford Gerald R. Weeks : Peňažný genogram

OBSAH. Téma peňazí je častým klinickým problémom, ktorej sa dostáva málo pozornosti v literatúre. Vývoj špecificky sústredeného genogramu zameraného na peniaze pomôže odhadnúť a posúdiť význam funkcie peňazí a ďalšie vzorce týkajúce sa peňazí pochádzajúcich z pôvodných rodín. Peňažný genogram uľahčí prácu s témou peniaze, s ktorou majú často ťažkosti ako psychológovia, tak páry zúčastnené na terapii a ponúka otázky o tejto oblasti.

Cieľom tohto článku je opísať vývoj špecificky sústredeného genogramu (Dearia, Weeks, & Hof, 1999). Títo autori vyvinuli koncept sústredeného genogramu. Viacúrovňový sústredený genogram predstavuje pokrok vo vývoji genogramu ktorý je najpoužívanejším nástrojom v párovej terapii. Je to komplexný genogram pozostávajúci z tradičného genogramu, vnútorných rodinných máp, časovej osí a z tematických a sústredených genogramov.

Každý zo sústredených genogramov je zložený zo sledu konkrétnych otázok navrhnutých na odhalenie rôznych názorov, pocitov a vzorcov

na uvedenú oblasť. Témy okolo nadobúdania a organizácie peňazí sú všeobecným problémom prítomným alebo implicitne dôležitým v každej párovej terapii. Podľa klinickej skúsenosti autora peniaze môžu byť použité na prejavenie psychologických potrieb a motívácií. Je prekvapujúce, že pri dôležitosti problému peňazí sa mu doteraz venovalo tak málo pozornosti.

#### Význam peňažného genogramu

Peniaze sa stotožnili s našou najhlbšou formou sebaaprejavu a sebahodnoty.

Autorka Cloe Madanes vo svojej knihe Secret Meaning of Money uviedla, že 81% ľudí sa cíti neschopnými pri zaobchádzaní s vlastnými peniazmi. Popularita kníh o peniazoch poukazuje na fakt, že Američania sa zaujímajú o narábanie a uchovávanie vlastných peňazí a takisto o pochopenie psychologických aspektov peňazí. Autori Blumstein a Schwartz poukázali v mnohých štúdiách, že 1/4 až 1/3 párov označila peniaze za primárny vzťahový problém. Toto zistenie môže naznačovať nedostačujúci príjem alebo rôznorodosť názorov na mňanie peňazí, ktoré majú. Skúsenosti ukázali, že v manželských dvojiciach dochádza k hádkam okolo spravovania peňazí častejšie ako v iných párových skupinách. Príčinou tohto javu môže byť istota v pevnosti vzťahu u manželských párov.

V mnohých prípadoch je pre páry ľahšie prezradiť podrobnosti zo sexuálneho života ako sa podeliť o podrobnosti narábania s peniazmi. Spočiatku venuje veľmi málo párov pozornosť vzájomným hodnotám týkajúcim sa financií. Na jednej strane sa verejne uznáva rozprávanie o bohatstve, autách, šatoch, domoch, atď., ale na strane druhej je spoločensky nežiadúce hovoriť o našich vlastných financiách v súvislosti s rodinou a ani o význame, ktorý im prisudzujeme. Práve z tohto dôvodu je veľmi dôležité si ujasniť tieto záležitosti s partnerom a s rodinou. Partneri sú náchylní k vytváraniu si domnienok o vzájomnom pohľade na peniaze z pozorovania rozhodnutí, ktoré museli byť spravené v minulosti, ako napríklad kúpa drahého auta, šiat, elektroniky, dovolenky, hazardné hry či kupovanie kníh. Peniaze a ich význam je téma, o ktorej sa obyčajne nahlas nehovorí. Význam alebo hodnota peňazí je vo vzťahu obyčajne implicitne daná. Významu peňazí a spôsobu ich nadobúdania sa učíme v našej pôvodnej rodine, kde môžeme dostať mnoho rozdielnych správ týkajúcich sa tejto témy. Najčastejšie posolstvá sú napríklad: peniaze nerastú na strome, peniaze sú zárodkom zla, kto má peniaze, má moc, peniaze hýbu svetom, váľať sa v peniazoch, peniaze nie sú všetko, byť zazobaný, zbytočné míňanie peňazí. Spôsob, akým sa tieto odkazy zvnútorňujú, vedie k neprehľadnej

pestrosti významov a hodnôt, ktoré jednotlivci pripisujú peniazom. Význam peňazí sa často odovzdáva z generácie na generáciu priamym príkladom, neverbálnymi odkazmi a pomocou výrokov o peniazoch. Nie je možné nájsť žiaden výskum zaoberajúci sa tým, ako rodičia počas veľkých kríz prenášali dopad straty peňazí na svoj život.

Z dôvodu, že každý dostal odlišné správy, týkajúce sa peňazí, je pre partnerov dôležité, aby sa podelili o svoje vlastné ponaučenia a hodnoty týkajúce sa tejto témy. Peniaze môžu byť dávané jednému z partnerov z určitých dôvodov a prijímané s úplne odlišnou interpretáciou. Napríklad manžel môže dať svojej žene peniaze ako dar a ona ich môže prijať ako znamenie jeho moci. Peniaze môže dostať dieťa, ktoré prinesie domov dobré vysvedčenie s úmyslom podpory a oslavy dobrých známok, dieťa to môže interpretovať ako pokus rodiča si ho kúpiť, ako chabú náhradu rodičovskej lásky alebo času venovaného dieťaťu. Žena môže dať svojmu manželovi peniaze, lebo vie, že chce nakúpiť a nemá dosť peňazí, on môže pochopiť jej dar ako urážku z dôvodu, že sa nevie finančne postarať o manželku.

### **Terapeutické a teoretické pozadie**

Klinické skúsenosti Cloe Madanes (1994) ukazujú, že peniaze sa môžu použiť na prejavenie lásky aj nená-

visti. Felton-Collins a Brown (1990) analyzovali použitie peňazí ako vyjadrenie sily, slobody, bezpečia a potreby lásky. Blumstein a Schwartz (1983) upozornili, že bezmocnosť jedinca voči peniazom môže viesť k iracionálnemu správaniu. Jeho aktívna forma sa môže prejavovať ako prílišné míňanie, gambling či krádeže, kým pasívna forma skôr ako odmietanie práce, chronické telesné choroby, depresie, nutkavé správanie, anxieta, panika, poruchy príjmu potravy, drogové závislosti či alkoholizmus. Pri prítomnosti hoci ktorého z týchto prejavov správania sa doporučuje použitie peňažného genogramu buď s jednotlivcom alebo s párom. Poznáme mnoho rôznych teórií o význame peňazí a o použití týchto informácií v poradenstve. F. L. Feldman charakterizoval niektoré zo sociálnych a emocionálnych funkcií peňazí. Predpokladal, že význam pripisovaný peniazom sa mení s vývojom jednotlivcov alebo rodín počas jednotlivých vývinových období. Pre pár práve začínajúci spoločný život peniaze môžu znamenať budovanie si nového príbuzenského vzťahu so svojimi pôvodnými rodinami a priateľmi. Pre pár vychovávajúci deti peniaze sú spojené s rodinou a s vzťahmi v rodine. Pre manželov v „prázdnom hniezde“ peniaze môžu znamenať slobodu, možnosti venovať sa koníčkum, cestovanie a vedomé plánovanie si dôchodku. Pre starší pár môžu znamenať bezpečnosť a is-

totu finančnej nezávislosti od svojich dospelých detí. E. G. Neiser zostavil stručnú históriu symbolizmu peňazí vzťahujúcu sa k manželstvu, výchove detí, práci a k ďalším funkciám rodiny. Alfred Adler (1956) a Nera Kefier (1981) priradili rôzne charakteristiky štyrom hlavným témam, ktoré opísali ako životné štýly.

Vyhýbajúci sa (Adler, 1956), pohodlný (Kefier, 1981). Redukcia stresu odkladaním a inými únikovými metódami; charakteristické pre tento typ je nedokončovanie začatých vecí, nevyriešené problémy, obchádzanie zodpovednosti, reagovanie na obdiv, chce byť považovaný za významného v spoločnosti.

Potrebuje peniaze na vyhýbanie sa problémom a nachádzanie pohodlia.

Vládnci (Adler, 1956), povýšenecký (Kefier, 1981). Pokúša sa nájsť osobnú dôležitosť snahou byť lepším ako iní ľudia; byť vo výhode, žiť nad svoje pomery.

Dostávajúci (Adler, 1956), vyhľadávajúci radosť (Kefier, 1981). Verí, že láska a akceptácia sa dajú kúpiť, charakterizuje ho dávanie mnohých darčiekov, požičiavanie peňazí, iné formy veľkorysosti, neschopnosť povedať nie, problémy s ocenením samého seba.

Užitočný (Adler, 1956), regulujúci (Kefier, 1981). Potreba vyhnúť sa výsmechu, impulzívny, kladie pasívny odpor, pasívne agresívny, uzavretý,

tajnostkársky, predstiera nedostatok možností.

Victoria Felton-Collins a Suzanne Blair Brown uvádzajú štyri primárne motivácie týkajúce sa peňazí: sloboda, istota, moc a láska.

**Sloboda.** Osoba motivovaná slobodou sa dožaduje autonómie, peniaze sú pre ňu k zdroj vzrušenia, ochladnutia, rizika a veľkých výhod. Táto osoba môže byť veľmi bohatá alebo veľmi chudobná. Ťažko dodržiava záväzky. Obyčajne si vyberá zamestnanie ako realitný agent, umelec, hudobník alebo spisovateľ, teda zamestnanie, pri ktorom má možnosť cestovať a nemusí dodržiavať presný časový harmonogram.

**Istota.** Takíto ľudia majú radi predvídateľnosť a udržiavajú si bezpečnú vzdialenosť od neznámeho a nepredvídateľného. Peniaze majú pre nich hodnotu istoty, ochrany a zabezpečenia, majú tendenciu veriť viac peniazom ako ľuďom. Pracujú v stabilnom zamestnaní a k výdajom sa stavajú zodpovedne. Vo vzťahoch dokážu len málokedy prekvapiť, veľmi ťažko sa vzdávajú výhodných kúp, pozorností v podnikoch alebo dobrého obchodu. Bežné zamestnania pre nich sú také, ktoré sa týkajú obchodu, stredný manažment alebo hocikaká práca so stálym platom a rôznymi istotami.

**Moc.** Človek motivovaný mocou je posadnutý prácou (workoholik). Vidí peniaze ako vstupenku k sláve,

obdivu a moci nad zdrojmi a inými ľuďmi, potrebuje úspech. Sú to ľudia osamelí, netrpezliví, dôkladní a presní. Často sa takíto ľudia nachádzajú na vedúcich postoch podnikov.

**Láska.** Takáto osoba je motivovaná hodnotou lásky, priateľstva a rodiny. Môže byť milým, chápacím a neúnavným poslucháčom. Často býva zamestnaná v povolaniach ako zdravotník, učiteľ, poradca či iná práca s ľuďmi.

Indikácie k použitiu peňažného genogramu

Tento genogram môže byť použitý v prípade, ak sa v terapii vyskytne narážka na peniaze alebo na to, ako sa peniaze majú minúť. Môže to byť aj nepriamy odkaz: napríklad či spraviť určitý nákup, investíciu, čo minúť na dovolenke.... Vo vzťahoch sa obyčajne objavujú dve základné otázky: ak majú dostatok peňazí a môžu ich minúť ľubovoľným spôsobom, núti to páry robiť rozhodnúť sa a tolerovať svoje potreby a hodnoty. Na druhej strane, ak príjem nie je dostatočný na pokrytie výdavkov, genogram pomáha rozpoznať vzájomné návyky týkajúce sa mienania peňazí a umožňuje predchádzať konfliktom.

### Peňažný genogram

Genogram pozostáva z dvoch skupín otázok. Prvý súbor sa zaoberá významom a funkciou peňazí a je príbuzensky orientovaný. Je dôležité sa vrátiť späť a dbať o to, aby partneri

mali dostatok času na prediskutovanie každej otázky. Tieto otázky predstavujú oporné body, po ktorých môžu nasledovať ďalšie terapeutove otázky. Terapeut môže podľa uváženia hodnotiť výpovede priamo počas terapie, takže jedna otázka sa môže preberať na viacerých sedeniach. Druhý súbor otázok sa zaoberá náhľadmi jednotlivých partnerov na organizovanie vecí okolo peňazí vo svojich pôvodných rodinách a úlohami, ktoré sa tu naučili a zvnútorňovali si ich. Vždy, keď je to možné, terapeut by mal vyžadovať od partnerov, aby porovnávali svoje skúsenosti a prediskutovali, ako sa staré vzorce opakujú ich v súčasnom vzťahu. Skrátka, terapeut by mal vyžadovať, aby dvojica prepojila minulosť a súčasnosť, terapeut by mal varovať a upozorňovať na napodobňovanie starých vzorcov alebo robenie opačných aktivít. Protikladný vzorec nie je odlíšený vzor, ale reakcia na predchádzajúcu skúsenosť. Prosím zapamätajte si, že tieto otázky sú len opornými bodmi, ktoré môžu viesť k dlhším rozhovorom. Peňažný genogram nepozostáva zo symbolov alebo špeciálnych schematických diagramov.

### Význam a funkcia peňazí

Čo pre vás znamenajú peniaze?

Čo pre vás znamená mať peňažnú sebadisciplínu? Čo je na tom pozitívne? Čo je na tom negatívne? Ako sa

cítite keď uplatňujete peňažnú sebadisciplínu?

Čo pre vás znamená nadmerné utrácanie?

Čo pre vás znamená šetrenie?

Pri akých položkách máte tendencie nadmerne utrácať alebo šetriť peniaze?

Ako sa cítite keď zistíte, že ste priveľa utrátili alebo nadmieru ušetrili? Pomenujte všetky pocity, tie na povrchu aj hlbšie.

Aká je vaša otvorená aj skrytá motivácia pre nadmerné utrácanie a šetrenie, či sebadisciplínu?

Aké sú vaše finančné priority?

Je pre vás ľahké súhlasiť alebo nesúhlasiť s vašimi finančnými prioritami?

Kto má kontrolu nad peniazmi vo vašom vzťahu? Aké máte pravidlá na spôsob zaobchádzania s peniazmi?

Ako by ste chceli zmeniť niektoré z pravidiel spomenutých v otázke č.10.

### Peňažný genogram

Aká bola úloha vašej matky vo vzťahoch týkajúcich sa peňazí? A úloha vášho otca? V čom sa podobá vaša rola na rolu hociktorého z rodičov?

Ako dieťa ste si mysleli, že ste ako rodina bohatá, chudobná alebo niekde medzi? Ako sa ten pocit odráža na vašom ponímaní peňazí v súčasnosti?

Aké boli obavy a starosti týkajúce sa peňazí, ktoré ste zažili vo svojej rodine? Naučili ste sa z nich niečo? Zmenili niečo tie skúsenosti vo vašom súčasnom nazeraní na peniaze?

Aké veľké finančné úspechy sa vyskytli vo vašej rodine? Naučili ste sa z nich niečo? Zmenili niečo tie skúsenosti vo vašom súčasnom nazeraní na peniaze?

Aká bola najväčšia starosť alebo strach vo vašej rodine týkajúca sa peňazí? Prečo?

V pomyslení na to, čo vaša rodina robila alebo mohla urobiť s peniazmi, sa vyskytuje niečo, kvôli čomu sa cítite znepokojený? Z čoho máte najväčšiu radosť?

Boli vaši rodičia zladení vo veciach týkajúcich sa peňazí? V čom sa ich názory líšili?

Viedli vaši rodičia oddelené účty? Mali spoločný účet? Ako sa dohodli, ktorá položka má byť zaplatená z ktorého účtu?

Ako často sa vaši rodičia rozprávali o peniazoch? Ako vyzerali ich rozhovory?

Kto platil väčšinu účtov týkajúcich sa chodu domácnosti? Ako sa rozhodlo, či a to je povinnosť?

Ak sa vyskytol konflikt ohľadne peňazí, ako sa riešil? Existoval na to zaužívaný spôsob v jednotlivých konfliktných oblastiach alebo kto vyhral?

Terapeutické situácie, kde je užitočné použiť peňažný genogram

Nasledujúce situácie sú z konkrétnej praxe, kde sa ukázalo použitie peňažného genogramu ako užitočné. Informácie sa získavali systematicky použitím peňažného genogramu. Tri situácie reprezentujú bohatstvo, bohatnutie a ledva očakávaný koniec mesiaca po finančnej stránke.

Situácia 1. Bill (28) a Jane (27) prišli do terapie s predmanželskou problematikou. Obaja odborníci pracujúci na rovnako dobre platených miestach. Bill sa chcel oženiť, ale Jane bola zásadne proti, pretože mala strach o svoju slobodu. Po niekoľkých týždňoch v terapii sa objavila téma peňazí, keď sa Bill opýtal, či by mohli rozprávať o ich blížiacej sa dovolenke. Dovolenka sa vždy stala zdrojom významného konfliktu, Bill si myslel, že Jane míňa príliš veľa. Okrem drahšej cesty ešte mala rada 10.000 \$ ako vreckové, čo obyčajne minula na šaty. Mali veľmi rozdielne pohľady a hodnoty, čo sa týka peňazí. Bill chcel ušetriť svoje peniaze a neskôr ich investovať, kým ona chcela minúť každý halier, ktorý zarobila a potom si pýtať pôžičku od svojich rodičov, ktorú nemusela nikdy vrátiť. Bill nemienil meniť svoje návyky týkajúce sa míňania peňazí a bol rozhodnutý zotrvať pri svojej šetrnosti. V každom prípade chcel minúť menej, ako zarobí a nechávať si niečo na „ťažké dni“. Videl naplnenie života v jednoduchosť, nekupoval si drahé autá, šaty a iné veci, ktoré boli atraktívne pre opačné pohlavie. Naopak ona

chcela stále len to najdrahšie. Kupovala mu najdrahšie kravaty, vlastnila jedno z najdrahších áut, musela žiť v drahom dome a trvala na dvoch drahých dovolenkách každý rok iba vo štvorhviezdičkovom hoteli. Nemala žiadnu predstavu šetrenia peňazí, ani žiadne finančné priority, nakupovala impulzívne a opakovala, že si to zaslúži lebo ťažko pracuje.

Práve tak protichodné ako ich názory na peniaze, bolo aj ich zázemie. Ona bola jediným dieťaťom bohatých rodičov. Jej rodičia veľa kvôli práci cestovali a trávili málo času doma. Jane vychovávali profesionálne vychovávateľky a od rodičov dostala všetko, čo chcela. Hoci rodina bola židovského pôvodu, oslavovala Vianoce, takže jej dávali 100 darčiekov každý rok. Každý rok jej dali veľký šek na jednu z dovolení. Rodičia využívali svoje bohatstvo na to, aby cestovali a ukázali každému, akí sú úspešní. Finančný úspech bol dôležitý pre oboch jej rodičov. Jane vedela, že jedného dňa zdedí ich bohatstvo. Z času na čas prekročila neobyčajne vysoký limit niekoľkých kreditných kariet a jednoducho povedala, že jej rodičia sa o to postarajú. Uviedla, že necítila lásku svojich rodičov ani ako dieťa a ani v dospelosti. Jediný spôsob, ako jej rodičia preukazovali lásku, bolo dávanie peňazí. Bill pochádza z veľmi chudobnej a veľkej rodiny. Bol jediným dieťaťom z desiatich, ktoré vyštudovalo vysokú školu a stalo sa úspešným. Videl svojich

rodičov, ako s veľkým úsilím zarábajú peniaze na základné veci a tiež začal zarábať v mladom veku, aby pomohol svojim rodičom v zabezpečení rodiny. Aj za týchto okolností, že pochádzal z takej veľkej rodiny, sa cítil milovaný svojimi rodičmi a mal blízko k svojim súrodencom. Nikdy nedával, ani neočakával peniaze ako prejav lásky, pre neho boli peniaze zdrojom istoty, takisto ako pre jeho rodičov. Napriek dlhotrvajúcej terapii, ktorá sa venovala mnohým problémovým oblastiam, dvojica nikdy nevyriešila dva hlavné problémy: či mať deti a ako zaobchádzať s peniazmi. Nakoniec sa rozviedli.

Situácia 2. Harry a Marcy boli dvojica tesne po tridsiatke. Harry pracoval v bezpečnostnej službe a Marcy bola zamestnaná na čiastočný úväzok, ich spoločný príjem bol iba 2000 \$ mesačne. Boli manželmi 11 rokov a vychovávali 5 detí vo veku od 5 mesiacov do 10 rokov, teda platili aj za starostlivosť o deti. Mali neustále problémy zaplatiť účty a neprestajne sa hádali o peniaze. Harry mal veľmi uvoľnený prístup k peniazom. Neveril, že bude žiť dlho a preto mu nevadilo byť zadĺžený. Často mu pomáhali členovia rodiny, ktorí to mohli spraviť. Marcy o nich hovorí, ako o finančne zodpovedných členoch. Ona chcela zaplatiť všetky účty a taktiež dať 500\$ členovi rodiny za výpomoc, keď potrebovali splatiť dom. Ako terapia pokračovala a viac vecí sa vyplavovalo, ukázalo sa, že Harry míňa peniaze

na svoje závislosti ako drogy, alkohol a gambling. Obaja míňali na veci, ktoré si nemohli dovoliť: ako nové auto, káblová televízia so všetkými kanálmi a často jedávali v reštauráciách s rýchlym občerstvením. Ako už môžeme vidieť, Marcy bola zodpovednejšia, čo sa týka peňazí a vedela o manželových závislostiach, ale popierala ich finančne aj emocionálne, a nadmieru míňala, ako sa ukázalo, na veci, ktoré nepotrebovala.

Harryho rodina bola bohatšia, ale bolo v nej veľa závislých. On sám nikdy nemusel pracovať a vždy, keď potreboval peniaze, stačilo ich od niekoho vypýtať. On sa sťahoval z jednej rodiny do druhej, lebo matka sa dostala do väzenia kvôli pašovaniu drog. Harry si zvykol na správanie kriminálnika. Rodičia Marcy sa rozviedli, keď mala 5 rokov, jej otec sa oženil ešte dva krát. Počas jej mladosti peňazí bolo nedostatok, kým sa jej otec naposledy neoženil. Tretia manželka bola šikovným investorom a učila Marcy, ako sa starať o peniaze, ale ona si už osvojila zvyk minúť hneď všetko, čo má lebo zajtra môže rodina peniaze od nej vypýtať. Ako dospelá sa snažila napodobňovať svoju nevlastnú matku, jej zvyk míňať bol už však príliš silný. Táto dvojica mala v rodinnej anamnéze mnoho rozvodov a sťahovaní sa z jednej rodiny do druhej a mnoho priorít týkajúcich sa peňazí. Genogram im pomohol pochopiť, odkiaľ ich zvyky

pochádzajú a vytvoriť si svoje vlastné priority.

Situácia 3. Cindy a Greg mali niečo vyše tridsať rokov, keď prišli do terapie, boli niekoľko rokov manželmi a mali jedno dieťa. Ich hlavný problém sa spájal s novou rolou rodiča. Keď sa toto vyriešilo, objavil sa problém financií. Obaja mali svoju vlastný podnik. Cindy sa rozhodla v prvom rade byť matkou a svoju firmu postavila až na druhé miesto, kým Greg chcel svoju firmu zveľadiť a priviesť k finančnému úspechu. Greg už robil obchody niekoľko rokov a každý rok bol lepší ako ten predchádzajúci. Jeho spoločnosť sa teraz začala rozrastať veľmi rýchlo a prinášala vysoké zisky. Napriek novému bohatstvu, minuli všetko, čo zarobili. Greg začal mať obavy, že bez ohľadu na to, koľko zarobí, nebudú mať nič odložené na dôchodok. Cindy a Greg mali rovnaký pohľad na peniaze, obaja v nich videli cestu k slobode a vlastneniu všetkého, čo si želajú. Cindy by míňala všetko na darčeky pre iných a nikdy nebrala ohľad na to, na čo boli peniaze určené. Chcela sa každému páčiť a získať si uznanie, Greg bol veľmi podobný: cítil, že nemá sociálne zručnosti, aby mal priateľov a na získanie si priazne ľudí. Rád iných zabával a míňal na cudzích, to zvyšovalo jeho sebahodnotu a dovolilo mu to ukázať svoj úspech. Ich vzorce míňania peňazí majú korene vo výchove. Cindy málokedy videla svojich rodičov v kon-

fliktnej situácii a keď áno, ihneď sa z nej stala záchrankyňa. Jedna z tém, o ktorých sa hádali, boli peniaze. Vtedy sa rozhodla, že peniaze nikdy nebudú predmetom hádky v jej vlastnej rodine. Ona sa s manželom nikdy nehádala o peniazoch, lebo si odmietala priznať tento problém. Gregova rodina dávala najavo svoje neprimerane veľké nároky na svojho syna. Na strednej škole sa cítil ako vydedenec a vôbec nebol populárny, určite sa nikdy nedokázal predstaviť ako obľúbený. Teraz, keď mal peniaze bol schopný kompenzovať to, čo mu chýbalo. Dvojica dokázala vytvoriť komplikovaný systém, ktorý ich chránil pred tým, aby sa museli zaoberať problematikou peňazí. Ich filozofiou bolo míňať a nemať kvôli tomu obavy. Nikdy si nedokázali naformulovať presné pravidlá a až keď si to začali uvedomovať ako problém, začali robiť v danej veci pokroky. Najmä ich to prinútilo si uvedomiť svoje psychologické motívy a hľadať nové spôsoby získavania priateľov.

### Záver

Peňažný genogram je systematická cesta zbierania značného počtu informácií od klientov. Otázky ponúkajú záchytné body porozumenia peňažných zvykov, pravidiel, priorít, konfliktov a vzorov vo vnútri rodín. Peniaze sú jednou z najťažších tém na dohodu vo dvojici. Partneri môžu dostať kópiu peňažného genogramu

a pochopiť, že aj takýto častý problém sa dá vyriešiť. Terapia pozostáva taktiež z učenia: ako robiť rozhodnutia, ako komunikovať a riešiť konflikty. Kombinácia týchto zručností spolu s pochopením, ktoré získali z genogramu, pomôže zmeniť finančné zvyky a lepšie porozumieť a naučiť sa lepšie vysporiadať s očakávaniami a frustráciami.

*Preložil: Mgr. Attila Balog  
ÚP CPPS Bratislava IV*



*Nezáleží na tom, koľko máme,  
ale ako si to užívame.*

*Ch. Spurgeon*

*Potrebujeme žiť poctivo nie  
preto, že by sa nám stalo niečo  
hrozné, keby sme tak nežili, ale  
pre to dobré, čo v sebe objavíme,  
keď tak žijeme.*

*Hal Urban*

## 2. Len si predstavte, že ...

- vašim starým rodičom sa nepáčilo ako vychováate svoje deti a išli na súd, aby Vám ich odobrali z opateru;
- večeriate v reštaurácii s priateľom alebo s partnerom a iba preto, že sa niekto na to cítil, zaútočil na Vás na parkovisku a zbil Vás. A potom si predstavte, že polícia si myslela, že to nebolo také vážne;
- váš domáci sa rozhodol, že si nie je istý, či ste tá správna osoba, ktorú chce v podnájme a vyhodí všetky Vaše veci na ulicu a vymení zámky na dverách. A potom si predstavte, že súd si myslí, že na to mal právo napriek legálne podpísanej nájomnej zmluve;
- vaše zamestnanecké spisy v práci sú 6 cm hrubé, plné dobrých odporúčaní a vysokého hodnotenia, ale jedného dňa ste vyškrtnutý ako jediná osoba, ktorú firma už nepotrebuje. A potom si predstavte, že to bolo v poriadku, keď Vás vyhodili;
- svoj voľný čas ste zasvätili skautom ako ich vodca s odporúčaniami a cenami za viac ako desaťročné výchovy ďalšej generácie. A potom Vám povedali, že ste zlým príkladom a nechcú Vás;
- sa stanete nevyliciteľne chorým/ou a osobe, s ktorou ste zdieľali svoj život a vychovávali svoje deti, nebolo dovolené splniť Vám Vaše prania alebo dokonca ani navštevovať Vás na jednotke intenzívnej starostlivosti;
- ste zomreli a Vaše deti zobrali Vášmu partnerovi a Vaša posledná vôľa nebola splnená;

## Ako by ste sa cítili?

- Bezmocní?
- Zranení?
- Ponížení?
- Nahnevaní?
- Zúrivi?
- Depresívni?
- Znechutení?
- Bez odvahy?

## Teraz si predstavte, že ste gay alebo lesbička.

## Je nejaký rozdiel vo Vašom chápaní ľudských práv?

*Voľný preklad z www.avanta.net  
Júlia Rybáriková, Košice*



*Kritizovať, odsudzovať a sťažovať si dokáže každý hlupák – a väčšina ich to aj robí.*

*D. Carnegie.*

*Vlúdne slová nestoja mnoho a veľa dokážu.*

*B. Pascal*

*Šanca na úspech v akomkoľvek podniku sa dá zmerať vierou v seba.*

*R. Collier*

## PREČÍTALI SME

### 1. D. Vodáčková a kol.: Krizová intervencie

(Praha Portál 2002, 1.vyd. s.544)

V poslednom období nás neprekvapuje, že českí autori zaplňajú oddelenia odbornej literatúry stále novými a hodnotnými dielami. Ich publikačná činnosť je obdivovaná a má pre nás dve nepopierateľné výhody: 1. odpadá jazyková bariéra, nepotrebujeme preklad a neštráca na aktuálnosti, 2. vzhľadom na spoločné sociokultúrne podmienky môžeme ich odporúčania a závery takmer priamočiaro aplikovať v našej práci.

Tieto atribúty spĺňa i uvádzaná publikácia Daniely Vodáčkovej a kolektívu sedemnástich ostatných autorov, ktorá pojednáva o kríze v živote človeka a formách krízovej pomoci a služieb.

Je menej publikácií, v ktorých sa oplatí čítať úvod. Tento isto neprehliadnite, pretože lepšieho sprievodcu knihou nenájdete. Na začiatku je potrebné uviesť, že celá štruktúra knihy je veľmi prehľadná, umožňuje vybrať si ucelené kapitoly podľa aktuálnej potreby. Kapitola začína stručným obsahom a kľúčovými slovami. Záver je venovaný zhrnutiu, zoznamu odbornej literatúry a otázkami na zamyslenie, ktoré sú tvorivým opakovaním prečítaného. Štruktúra textu je tak vhodná pre ďalšie vzdelávanie pracovníkov, alebo ako učebný text pre študentov či témy v skupinách.

Knihy je členená na dve veľké časti:

1. diel - Úvod do problematiky krízovej intervencie

2. diel – Špecifické témy krízovej intervencie

V prvej všeobecnej časti autorka vymedzuje základné pojmy ako kríza, riešenie krízy, krízová intervencia, krízová intervencia v krokoch, krízový pracovník, krízové pracoviská. Venuje sa odlíšaniu krízovej intervencie od krátkodobej a dlhodobej psychoterapie. Nájdete v nej odborné poznatky od charakteristiky psychoterapeutických škôl, cez poradenský proces a jeho zložky až po odporúčania pri zriaďovaní pracoviska krízovej intervencie. Pomerne značná časť je venovaná telefonickému krízovému intervencii a odbornej poradenskej práci na linkách dôvery.

Veľkým pozitívom publikácie je ľahkosť a názornosť, s akou autori odborné poznatky napísali. Kapitoly sú popretkávané ľudskými príbehmi, prípadovými štúdiami, kazuistikami. Dozviete sa na konkrétnych prípadoch ako privítať klienta, uzavrieť kontrakt, ako reagovať na klientove obavy, že ste mladí, ako zvládať klientove emócie atď.

Ak set už podkutí teóriu a praxou, viac vás osloví druhý špeciálny diel, ktorý obsahuje štyri časti:

1. kríza z očakávania životných zmien s presahom do kríz vývinových

2. kríza prameniaca z náhleho traumatizujúceho stresoru

3. kríza v kontexte psychopatológie s možným pôvodom vo vývinových krízach a neodkladných krízových stavoch

4. psychosociálny podporný systém v oblasti krízovej pomoci, služieb a intervencie.

Pod komplikovanými názvami sa v prvej časti skrývajú problémy krízovej intervencie v živote ženy, v živote muža, krízová intervencie u dospelých, v partnerstve, manželstve a u seniorov. Záver je venovaný takmer ojedinelým témam umierania, smrti, duchovným a spirituálnym krízam.

V druhej časti je riešená otázka krízovej intervencie pri hromadných nešťastiach, práca s obetami, úlohy pred katastrofou s rizikovými skupinami obyvateľstva, počas a po nej. Autori uvádzajú novú metódu – psychologický debriefing. Jedná sa o metódu porozumenia zážitkom klientov vo vzťahu k traumatizujúcej udalosti.

Tretia časť je venovaná krízovej intervencii u psychotických klientov, u drogovu závislých, klientov s poruchami príjmu potravy, samovražednými sklonmi. Autori sa venujú aktuálnym témam týraných a zneužívaných ľudí, krízovej intervencii pri domácom násilí.

Ucelený pohľad na krízovú intervenciu podáva posledná časť, ktorá pojednáva o sociálnom systéme, subjektoch sociálno-právnej ochrany, predpisoch a zákonoch, ktorých znalosť je predpokladom správneho nasmerovania klienta.

Ak máte záujem dozvedieť sa niečo o autoroch knižnej publikácie, nájdete informácie na konci knihy.

Odpovedajú na anketové otázky o odbornom pôsobení, obavách pri krízovej intervencii a o osobných skúsenostiach pri práci s klientami.

Kniha -Krízová intervencie- je vhodný radca, ak máte v poradenskej práci pochybnosti, obavy, ak vás prekvapí klient, problematika, či situácia. Na svoje otázky nájdete vhodnú odpoveď, ktorú autori podávajú s nadhľadom a rozhľadom. Eklecticky a jednoducho spájajú to najlepšie a najvhodnejšie z mnohých psycho-terapeutických škôl a postupov.

Moje odporúčanie- prečítajte, alebo majte po ruke

*PhDr. E.Živčicová  
ÚP CPPS Trenčín*



*Neboj sa neúspechu. Nestrácaj čas zakrývaním neúspechu. Pouč sa z neho a vydaj sa v ústrety ďalšej výzve. Neúspech nie je nič hrozného. Bez pádov nemôžeš vyrásť.*

*H. S. Judo*

## 2. Matthew Whyman: Rozvod a odlúčenie

(EGMONT, Bratislava 1999, 145 s.)

Táto útlá knižka s podtitulom „Ako zvládnuť rozchod rodičov“ je napísaná spisovateľom a novinárom, ktorý žije v Londýne. Je častokrát humorne ilustrovaná, s mnohými citáciami mladých teenagerov a autorovým komentárom, ktorý je prístupný širokej verejnosti a predovšetkým mladým ľuďom, ktorí sú práve teraz v ťažkej životnej situácii.

Táto kniha je naplnená neoceniteľnou pomocou a informáciami o tom, ako sa vyrovnáť s rozchodom rodičov, prináša rady z prvej ruky – od teenagerov, ktorí sa v takejto situácii ocitli. Autor hovorí, že dnes, keď všetko prekonal, sú už ďalej, vybudovali si silný, pozitívny postoj k životu. Je to veľmi pekne napísané, ale všetci si uvedomujeme, že skutočnosť býva zložitejšia. A práve tu môžeme mladým ponúknuť túto knižku, ktorá im pomôže zvládnuť rozchod svojich rodičov. Pri čítaní ma veľmi oslovila autorova citlivosť, s akou pristupuje k tejto závažnej téme a skoro v každej kapitole vyzdvihuje a doporučuje možnosť kontaktovať sa s niekým blízkym, školským psychológom alebo poradenskou inštitúciou.

Teraz sa vám pokúsím trochu viac priblížiť obsah knihy. Kniha je rozdelená do 10 kapitol. V úvode autor spomína štatistické údaje a o. i. hovorí, že 1 všetkých detí do 16.rokov je svedkom stroskotania manželstva svojich rodičov.

1.kap. Mama a otec sa rozchádzajú – autor rozoberá rozvodovú situáciu medzi manželmi, jej vplyv na deti v rodine a tiež možné reakcie detí (pripisovanie si vlastnej viny, hádky rodičov, využívanie detí ako zbraň)

2.kap. Takže ste si mysleli, že máte problémy – na tomto mieste autor opisuje, čo robiť, aby manželstvo fungovalo a čo s tým má spoločné láska. Píše napr. „Láska je veľmi silný cit. Nedá sa vypnúť ako svetlo.“ Problematiku rozvodov sprístupňuje mladým a ponúka im možnosť iného pohľadu na situáciu rodičov.

3.kap. Vaše prvé pocity – autor tu opisuje možné reakcie detí a ponúka krátke „rady“ ako sa s nimi vyrovnáť (napr. nedôvera, smútok, hnev, vina, neistota)

4.kap. Kým sa odlúčenie ustáľuje – autor sa vcituje do možných reakcií teenagerov (depresia, osamelosť). Píše: „Nie je nič zlé, na tom ak sa zavriete vo svojej izbe, kým uvažujete nad tým, čo sa stalo – je to všetko súčasť triedenia vašich pocitov. Ale nevykmýňajte všetkých zo svojej izby a zo svojich myšlienok. Otvorte a nechajte priateľov a rodinu vstúpiť a porozprávať sa. Len ich upozornite, aby najprv zaklopali.“

5.kap. Život mimo rodiny – ponúka mladým, ako uvoľniť napätie napr. športové aktivity, záľuby, priatelia, spolužiaci, škola..

6.kap. Vyrovnávanie sa s rozvodom- v tejto časti autor sprístupňuje problematiku rozvodovosti, opisuje právnu stránku rozvodu, návrh na úpravu rodičovských práv a povin-

ností, stanovenie kolízneho opatrovníka, BVM. Tu mimo iného autor spomína aj poradcov a opisuje ich takto: "Tento človek je niečo medzi poradcami a rozhodcami bez písálky".

7.kap. Roztrhnutí vo dvoje – autor rozoberá podrobnejšie reakcie detí, keď sa majú rozhodnúť, s ktorým rodičom budú ďalej žiť, aby neranili toho druhého.

8.kap. Nevlastné rodiny a to ostatné – nevlastní bratia, nevlastné sestry a nové prírastky, adaptácia na zmeny, ktoré odlúčenie prinieslo.



### 3. John Gray: Ako získať čo chcete, ako si vážite, čo máte.

(Ikar, Bratislava 2000)

Táto kniha mi na neprehľadnom trhu s knihami unikla, narazila som na ňu v knižnici práve vtedy, keď som hľadala niečo pre klientku, ktorá hlásala: *to preto, že som jej toľko odpustila, dovolila si potom stále viac. A ešte: nič iné mi nepomôže, iba rodina, láska môjho syna...*

Autor - známy svojimi knihami Ženy sú z Venuše, Muži sú z Marsu - rieši v knihe práve problémy ľudí, ktorí uviazli v nešťastí stratou jed-

ného zdroja, z ktorého čerpali svoje šťastie.

V piatej kapitole hovorí o desiatich nádržiach lásky – a to je veľká šanca na prácu s človekom, ktorý práve prišiel o lásku partnerskú.

Kniha je zameraná na umenie dosiahnuť v živote pocit spokojnosti a šťastia, ktorý bude trvalo udržateľný. Cieľ je to nemalý. A aj keď nebudeme predpokladať, že je to úplne posledné slovo na túto tému, nájdeme tu množstvo užitočných a účinných úvah a postupov.

Autor si všimol ten častý jav, že ľudia v živote často usilujú o niečo – o bohatstvo, postavenie, tituly, vzťahy a keď ich dosiahnu, necítia nijaké zvláštne uspokojenie a šťastie, naopak, ženú sa za ďalšími métami.

Druhí sú zas celkom spokojní s tým, čo majú. Ale nedarí sa im získať viac, hoci sa snažia.

Väčšina ľudí je niekde medzi týmito pólmi.

Autor pracuje s termínom osobný úspech, ktorý definuje ako stav, v ktorom získavate, čo chcete a neprestávate si vážiť to, čo máte. Meradlom osobného úspechu je postoj k tomu, kto ste, čo máte a čo ste dosiahli. Súvisí tiež s dôverou k tomu, že môžete získať, čo chcete a s motiváciou k vykonaniu všetkého, čo pre to treba urobiť.

Každý sa môže naučiť ako dosiahnuť úspech, chybou je nechávať to na osud.

Cestou k nemu sú základné štyri kroky:

1. vytýčiť si smer, ktorý by mal byť v súlade nielen s rozumom, myslou a srdcom, ale aj s hlbokými túžbami duše.

2. zabezpečte si, čo potrebujete. Naučte sa byť úprimný k sebe, aby ste doplnili to, čo potrebujete pre dosiahnutie úspechu.

3. získajte to, čo chcete. Podmienkou je nestratiť pritom svoju identitu. Cestou býva práca s túžbami, vierou a pozitívnu emocionalitou ako predpokladom praktickej aktivity. Zvyčajne je potrebné odhaľovať a transformovať svoje negatívne emócie a postoje.

4. odstráňte bloky, čo vám bránia dosiahnuť osobný úspech. Bývajú nimi obviňovanie, depresia, úzkosť, kritickosť, ľahostajnosť, ukrivdenosť, sebaľútosť a podobne. Len čo sa toho všetkého zbavíte, zistíte, že vás nebrzdia vonkajšie okolnosti, ale vaše vlastné postoje.

Tieto štyri kroky som uviedla ako ilustráciu ako autor v jednotlivých kapitolách pracuje. Každá je dost konkrétna nato, aby sme s ňou mohli vášnivo súhlasiť, alebo polemizovať. Zároveň každá stojí zato, skúsiť túto cestu, nemôže uškodiť, naopak, posilňuje vnútornú kompetenciu a kapacitu.

Prvá kapitola, po tomto úvode sa venuje pocitu šťastia – prečo nám neprinesie bohatstvo automaticky šťastie, prečo sa nevieme tešiť z niečoho, po čom sme túžili.

Podľa J. Graya spokojnosť nám neprinášajú peniaze, ale naše vnútorné presvedčenia a túžby. Ak si po získa-

ní peňazí uvedomíme pocit slobody naplniť svoje túžby, robiť, čo chceme robiť, byť sám sebou – naše šťastie sa umocní. Takže cesta k šťastiu vedie cez naše vnútro. Závislosť od peňazí pociťujú len tí, ktorí nepoznajú cestu ku svojmu vnútru a tí v nich ani žiadne veľké šťastie a trvalé naplnenie nezískajú.

*Radosť zo života, šťastie a spokojnosť je trvácna vtedy, keď zistíme, že šťastie a spokojnosť nezávisia od vonkajších okolností,* tvrdí na tomto mieste J. Gray a samozrejme to aj dokazuje.

Keď sa obrátite do svojho vnútra, zistíte, že schopnosť byť šťastný nám odjakživa patrila. V našom vnútri spočíva naša dobrotivosť aj duchovná veľkosť. Chýba nám len skúsenosť, že človek, ktorým sme je už dávno spokojný, láskavý, mierumilovný aj sebaistý. Táto skúsenosť je však prístupná každému človeku.

Vonkajší úspech iba upevňuje naše postoje. Ak nie sme šťastní a spokojní pred jeho dosiahnutím, úspech iba prehĺbi našu nespokojnosť, nešťastie a prinesie ďalšie problémy. Preto sa ľudia, ktorí práve prvýkrát získali väčšie peniaze často obracajú na vonkajšie efekty – autá, domy, noví partneri, ale žiadne šťastie nemajú zaručené, keď ho nenájdu v sebe.

Zväčšovanie majetku vnáša do ich života len viac nervozity a nespokojnosti.

Ďalšia kapitola sa venuje ďalej vonkajším podmienkam úspechu, až prejde k naplneniu vnútorných potrieb v štvrtej kapitole.

Ako získať čo potrebujete, túto kapitolu môžeme považovať za transformovaný pohľad na vyššie potreby človeka. Nazýva ich vitamínmi lásky, alebo potrebami lásky. Zaujímavé je apelovanie na vzťah medzi srdcom – emóciami a dušou – vnútorným naplnením. Zdá sa mi, že tu je nový príspevok k poradenskej práci:

- aby sme získali vnútorné naplnenie a pokoj potrebujeme všetky tieto vitamíny, naplnenie všetkých potrieb lásky. Zrada je v tom, že naše srdce je schopné venovať sa im iba postupne. Takže často nezískavame to, čo potrebujeme a tak nemáme naplnené naše nádrže lásky a s prázdnyimi nádržami ani auto nevie jazdiť.

- Gray je presvedčený, že potrebujeme mať naplnené všetky nádrže, ale keď to nejde práve s naplnením jednej, potrebujeme otvoriť srdce pre naplnenie ďalšej nádrže. Láska a podpora milovanej osoby je len jednou z desiatich potrieb, či nádrží lásky, ktoré potrebujeme. Keď práve stratíme zdroj pre jej naplnenie, môžeme sa venovať naplneniu zvyšných deviatich – staňme sa naplneným spokojným človekom, ktorému chýba len partner, ale takýto bohatý a spokojný človek ho ľahko pritiahne zo svojho okolia.

Desať potrieb, či vitamínov lásky je samozrejme vymenovaných a v ďalších kapitolách sa venuje cestám, ako naplniť tieto potreby.

Táto koncepcia sa mi osvedčila ako parciálna pri niektorých problémoch – napríklad aj žiarlivosti, nevere, nespokojnosti s partnerským vzťahom. Poskytuje diagnostickú aj terapeu-

tickú cestu, odvádza zo zaseknutia. Gray je navyše presvedčený, že ten druh lásky, ktorý práve potrebujete, je vždy naporúdzi. Nespokojnosť v partnerstve vyplýva často z toho, že očakávame, že všetky nádrže lásky nám naplní partner a zanedbáme priateľov, príbuzných, našu potrebu pomáhať, našu potrebu milovať sám seba, venovať sa verejným veciam a podobne. Pritom nie je v silách partnera splniť toto naše očakávanie, poznáme rituálne tance partnerov, usilujúcich o zatvorené manželstvo, výlučný vzťah.

Ďalšie kapitoly sa venujú meditácii, ako prostriedku hľadania cesty k sebe, práci so stresom, s negatívnymi emóciami.

Zvláštnu a zaujímavú kapitolu tvorí Odstraňovanie dvanástich blokov. Zdá sa mi, že keby sa táto práca podarila, výrazne by sa zlepšila psychická klíma medzi ľuďmi na Slovensku.

Najskôr je podľa autora potrebné rozlíšiť bloky a negatívne emócie. Negatívne emócie nám dávajú najavo, že sa vychýľujeme z rovnováhy, kým blok nám dáva najavo, že sme už spadli. Negatívne emócie odstránime ich precítením a opustením, kým bloky musíme aj pochopiť a robiť cvičenia na ich odstránenie.

Iba na ilustráciu uvediem niektoré z dvanástich blokov a prácu s nimi.

Ako prvý uvádza *obviňovanie*.

Ak lipnete na obviňovaní iných ľudí. Pripravujete sa o schopnosť zmeniť svoj život. Aj keď mi iný ublíži, nepomôže, keď ho budem donekonečna obviňovať, pomôže, keď sa priberiem

napraviť škody. Vinníkovi treba odpustiť a odísť od negatívnych emócií – ísť ďalej. Keď sa naučíte rýchlo odpúšťať vzrastie aj vaša tvorivá sila, nemáte potrebu oplatiť rovnakou mincou, ani potrebu potrestať vinníka. To nie je naša hlboká potreba, ak zotrváme pri tejto tendencii, viažeme svoju energiu a chýba nám na uskutočnenie dôležitejších a hlbších vecí. Samozrejme, že v praktickej rovine urobíme opatrenia na vlastnú ochranu pred opakovaným ubližovaním, ale spravodlivosť môžeme pokojne nechať na osud, či pána Boha.

Keď skutočne odpustíte, zbavíte sa aj potreby odopierať lásku, či trestať.

Druhým blokom je, podľa Graya, depresia, potom úzkosť, ľahostajnosť, kritickosť, nerozhodnosť, oddaľovanie, perfekcionizmus, ukrivdenosť, sebalútosť, bezradnosť, sebaobviňovanie.

Pri každom bloku načrtáva cestu k jeho odstráneniu a to sa mi zdá veľmi inšpiratívne.

Na záver uvádza ešte niekoľko techník na spracovanie minulosti, intímny list – sebe a meditácie.

Nie všetko v tejto knihe je pre každého prijateľné ako písmo sväté, ale rozhodne je to kniha oslovujúca našu premýšľavosť, hľadanie ciest, kreativitu. Ak je ešte na trhu, kúpim si ju, lebo túto musím vrátiť do knižnice a rada by som mala možnosť sa k nej vracieť znova a znova.

PhDr. Jolana Kusá



*Vykonaj všetko dobro, ktoré je v твоjich silách, všetkými prostriedkami, ktoré máme k dispozícii.*

J. Wesley



#### **4. J. Proško a kol. : Stop traumatickým vzpomínkam jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu**

(Portál, Praha 2003, 178 s.)

Vedúci autorského kolektívu Ján Proško je psychiatrom a psychoterapeutom, pôsobí v Psychiatrickom centre v Prahe. Pod jeho vedením vznikla publikácia, ktorá prináša cenné informácie pre tých, ktorí sa stali obeťou nejakej traumatickej udalosti (napr. prírodné katastrofy, nehody, týranie, znásilnenie, prepadnutie), aj pre pracovníkov pomáhajúcich

profesií. Kniha má tri časti a celkom pätnásť kapitol.

Posttraumatická stresová porucha (PTSD, angl. posttraumatic stress disorder) sa prejavuje komplexom psychologických príznakov, ktoré pramenia zo zážitkov mimoriadnej traumatickej udalosti. Udalosť sa stáva traumatickou, keď z rôznych dôvodov prekročí schopnosť človeka ju emočne zvládnuť. Typickými príznakmi posttraumatickej poruchy sú utkvelé spomienky, sny, strata pozitívnych emócií, vyhýbavé a zabezpečovacie správanie, zvýšená psychická a telesná vzrušivosť.

Druhú časť publikácie autori venovali liečeniu posttraumatickej stresovej poruchy, za základ ktorého považujú psychoterapiu. Lieky jej efekt môžu výrazne podporiť. Úlohou psychoterapie je pomôcť pacientovi kontrolovať svoje emócie, myšlienky, správanie, plne sa konfrontovať s tým, čo sa stalo, s traumatickou udalosťou. A samozrejme, nájsť cesty, ako súčasné životné problémy prekonať a vytvoriť pocit bezpečia. K tomu môže prispieť individuálna alebo skupinová psychoterapia, ako aj kognitívno-behaviorálna terapia. Ale aj sám postihnutý si môže výraznou mierou pomôcť. Ako? O tom sa v knihe hovorí veľmi podrobne, a to aj prerozprávaním viacerých príbehov s uvedením celého komplexu konkrétnych cvičení a techník, ktoré majú prispieť k zvládaniu posttraumatických stresov a udržiavaniu odolnosti voči nim. Pre liečenie a predchádzanie postihnutia posttraumatickou stresovou poruchou sú veľmi dôležité

pomoc a pochopenie zo strany rodiny a priateľov.

V závere knihy je uvedená tematicky usporiadaná doporučená literatúra.

R. Kopsová



*Mysel je tak trochu ako záhrada.  
Keď ju nekultivujeme, zarastie burinou.*

E. G. Hall



*Sústredte sa na to ako  
najhodnotnejšie využiť svoj čas.  
Tým sa líšia víťazi od porazených.*

B. Tracy

## INFORMÁCIE

Ako každý rok, aj tohto roku začiatkom júna (presnejšie 1.-7. júna 2004) sa nad Zázrivou neďaleko Dolného Kubína, v penzióne Veľká Havrania, stretli dlhodobí, strednodobí i krátkodobí prívrženci Modelu V. Satirovej. Stmelovali ich (okrem myšlienok a prekrásneho prostredia) aj skúsené lektorky – PhDr. Hana Ščibranyová z Inštitútu V. Satirovej v SR a PhDr. Oľga Nemcová – z riaditeľstva CPPS. A celé dianie zastrešoval charismatický učiteľ, tréner, líder, sprievodca, terapeut a človek v jednej osobe – prof. Walter Zahnd z Kalifornie.

Tohtoročné stretnutie, ktoré finančne podporil Protidrogový fond, bolo venované neľahkej téme násilia.

Preskúmavali sme formy násilia, s ktorými sme sa stretli my samotní a hľadali sme odpovede na otázku, čo sa skrýva za aktom násilia.

Dostali sme informáciu o „kruhu násilia“ a fázach, ktorými akt násilia prechádza - od „medových týždňov“, cez „stupňovanie napätia“ až po „výbuch – explóziu“.

Dozvedeli sme sa niečo aj o 2 druhoch násilníkov – o „kobrách“ a o „pitbuloch“. „Kobry“ – tvoria asi 20% všetkých násilníkov a patria medzi nich tak muži ako aj ženy. Sú chladní, „chladnokrvní“, nehodí sa na nich vyššie spomínaný „kruh násilia“. Obeť nikdy nevie, kedy zaú-

točia, pretože pôsobia vyrovnané. Sú odlišní a vyžadujú si liečbu, ktorá je pomerne náročná.

„Pitbul“ dopredu varuje (šteká...) a druhý človek sa na neho vie skôr pripraviť, prípadne mu ustúpiť z cesty. Sú ľahšie liečiteľní a pomáha im dobre štruktúrovaný program.

Bolo toho ešte oveľa viac – osobné zážitky, prežívania, posuny, hľadania .... Napriek nepriaznivému počasiu vonku, bolo vnútorné ovzdušie priaznivé na rast therapeutickej zručnosti, osobného pokroku, či obvyčajnej medziľudskej komunikácie.

PhDr. Anna Rybáriková  
UPCPPS Košice-mesto



*Chcem ísť do hrobu naprosto opotrebovaný, pretože čím viac pracujem, tým viac žijem.*

G. B. Shaw

## REDAKCIA

---

Zodpovedný redaktor: PhDr. Ivan Valkovič  
Editor: PhDr. Jolana Kusá

Redakčná rada: PhDr. Z.Mardiaková, PhDr. O. Nemcová,  
PhDr. M.Krýslová, PhDr. H.Domankušová,  
PhDr. J.Žilinčík, PhDr. O.Kostelníková, M.Kliment

EMPATIA NA INTERNETE  
<http://www.psychologia.sk/empatia>

E-mail: kusa@employment.gov.sk  
valkovic@employment.gov.sk  
dzavikova@employment.gov.sk

Adresa: **Špitálska ul.č.6**  
**812 48 Bratislava**  
**Tel./fax.: 02/59752811, 52931047, 52931048**

Reg. č.: 1474/96/6  
ISSN: 1335 8624

Poznámky:

