

Roč. XI. č. 41

EMPATIA

BULLETIN

*Centra poradensko-psychologických služieb pre jednotlivca, pár a rodinu
v Slovenskej republike
Asociácia poradcov a sociálnych pracovníkov SR v Bratislave*

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

NIELEN PRE ODBORNÍKOV

Číslo 3

september 2004

Bratislava

OBSAH

ÚVOD	4
MEDZI NAMI	
1. A. Rybáriková: Spolu s pomocou - vďaka Protidrogovému fondu za podporu	8
2. J. Kusá: Anketa o Empatii	
3. M. Pomajbová: Pavučinka, čo ťaží ako „balvan“.	9
TÉMA	
1. I. Škodová: Regresná terapia - Ide o odbornú psychologickú pomoc alebo...?	17
ZNÁME ALEBO MENEJ ZNÁME POSTAVY Z NÁŠHO ODBORU	
I. Valkovič: Byron Katie	29
PREKLAD	
Blaine J. Fowers: Obmedzenia technického chápania dobrých zručností Preskúmanie úlohy cností v komunikácii (J. Žilinčík)	33
PREČÍTALI SME	
1. Vladimír Labáth & kol.: Riziková mládež (Možnosti potenciálnych zmien) (A. Rybáriková)	45
2. Nossrat Peseschkian: Kupec a papoušek (A. Rybáriková)	45
3. Helena Haškovcová: Fenomén stáří (R. Kopsová)	46
INFORMÁCIE	
E. Sládeková: Pripútanie medzi rodičom a dieťaťom	48

ÚVOD

Kto veľa kričí, bojí sa ticha v sebe.

Nádej je iskra, ktorá je schopná zapáliť svet trvania

A tým i trvanie sveta.

Dr. Pavol Strauss

Otvárame novú éru Empatie – tak ako sme ju zamýšľali, keď sme ju vymýšľali. Jej naratívnu metaforou by mohlo byť – sami sebe. Ale nebolo by to úplné. Je to aj o nás a našej práci pre iných a ešte je pravda aj to, že nie všetci ju tvoríme. Tvorila ju niektorí pre všetkých, ako ukázala aj anketa, vyhodnotenie ktorej nájdete v čísle.

Potešilo ma, že jej príbeh skutočne ide ďalej svojou cestou – príspevky prichádzajú, ľudia na ňu myslia a rátajú s ňou. Nateraz mi to úplne stačí k spokojnosti.

Prežívame v tichosti obdobie veľkej zmeny a ja si naliehavo uvedomujem aké je to symbolické. Pamätám si vzrušené a najmä Bratislavou živé, obavy o to, ako nás zrušia, rozpučia a znivočia. Plne rešpektujem a vnímam všetky obavy, najmä tie z regiónov, kde by poradenstvo bez štátnej záštity neprežilo, kde je vysoká nezamestnanosť a aj odborníci by mohli prevyšovať na trhu práce. Ale hlavne si ctím starosť o to, že naše dielo by nemalo pokračovať, hoci je životaschopné a nanajvýš užitočné pre ľudí.

Pamätám si veľa kriku o peniazoch – o tom ako nám platy budú klesať po novej klasifikácii činností – ako nám klesnú platy minimálne o tisíc korún. Stúpili približne o tú sumu. Dostali sme sa do vyšších tabuliek – nijaké katastrofické predpovede sa nesplnili. Iba mnohým ľuďom odobrali mnoho energie, iným umocnili pocit ohrozenia. Nakoniec poradcovia a psychoterapeuti snád vedia, čo všetko spôsobujú vlastnými nezládnutými prejavmi svojim kolegom, alebo by si to mali rýchlo uvedomiť. Kolegiálne vzťahy a atmosféra na pracoviskách je dôležitou súčasťou života, atď..

Zdá sa, že negatívne postoje a krik sú nahraditeľné lepšími komoditami, ktoré by táto pospolitosť mala poznať veľmi dôverne a praktizovať nielen v niektorých regiónoch. Je na počudovanie, že na východe, kde sú najohrozenejšie regióny, bolo negatívizmu najmenej. Aj psychorelaxačné dni tu fungujú nepretržite, kolegovia a kolegyne sa schádzajú a podporujú sa navzájom profesionálne i personálne, nesmierne angažovane pritom riešiac všetky problémy.

Stretávam nositeľov katastrofických vízií a trochu zvedavo ich pozorujem. Pamätajú si? Kedy už dospejú? Aspoň k poznaniu, keď nie k pokániu. Tuším aj nejaké krivé slová k odvolaniu by sa našli.. Dospejú k tomu, že z nich kričal ich detský strach, ich neistota a báli sa sami v súmraku? Dospejú k tomu, že keď je skutočné ohrozenie, je potreba sústredenia,

pokoja a súdržnosti. A že je treba pozeráť dopredu s nádejou, optimizmom a konštruktívnym pracovným nasadením. Žeby ten relatívny pokoj v ktorom naša príprava transformácie prebieha bol znakom dospelosti?

Patrilo by sa. Aj vek na to máme – 33 rokov. Toľko uplynulo od založenia prvej Predmanželskej a manželskej poradne. Sú to práve Kristove roky a symbolicky nás ukrižujú. V každom prípade dospelosť ako vek máme, takže máme istú povinnosť nájsť aj silu, zodpovednosť a vytrvalosť.

V pokoji a s dôverou zápasíme a svoju budúcnosť.

Všetkým vás chcem uistiť, že každý na svojom mieste robíme úplne všetko možné, čo sa dá urobiť a verím, že to platí o všetkých. Každý za seba sa bude musieť vysporiadať so zmenou, s novým vedením, veď podstata, práca, zostane tá istá. Keď už od marca, či apríla budete súčasťou Úradov práce sociálnych vecí a rodiny, každé ÚP iného, my súčasťou Ústredia, dostane sa Empatii tým väčšej ceny a cti ako niečomu, čo nás hmatateľne spája.

A my sa preto budeme snažiť udržať ju pre vás všetkých pri živote.

A tým som vám povedala, či zopakovala aj všetko, čo je známe o naše transformácii.

*Vaša J. Kusá
a redakcia*

~~~~~

*„Kým objavíš svoju pravú životnú cestu, preputuješ množstvo iných ciest.“*

To je jedna z myšlienok, ktoré vydal Peter Soldán Sklár pred tromi rokmi pod názvom Lupienky.

Peter,

Ty si preputoval množstvo ciest. Svojich vlastných: ako vodič nákladného auta, traktorista, ako robotník, ako vychovávateľ a referent pre výchovu, ako psychológ a poradca. Ako poradca si sprevádzal mnohých svojich klientov na ich cestách, či už to boli deti, ktoré prišli za Tebou do Pedagogicko-psychologickej poradne alebo ich rodičia, či už to boli rodičia alebo ich deti v Centre poradensko-psychologických služieb, kde si bol naším kolegom vyše 12 rokov. Ochotne si im pomáhal nachádzať svoju cestu, dával si im zo seba to najlepšie. Nebol si im len poradcom, ale priateľom. Tak isto ochotne si pomáhal nám, svojim kolegom, keď sme potrebovali poradiť v nejakej technickej oblasti, ktorá Tebe nebola cudzia. Ja osobne som oceňoval

Tvoj príspevok k podrobnej analýze štatistických údajov o činnosti celého Centra poradensko-psychologických služieb. Bude mi chýbať Tvoja pomoc, Tvoje nápady a pripomienky, Tvoj príspevok k zdarnému chodu našej organizácie. Budeš chýbať svojim kolegyniam a kolegom, budeš chýbať svojim klientom. Budeš chýbať všetkým svojim blízkym. Veľmi skoro sa skončila Tvoja životná cesta na tomto svete. Chcem vysloviť presvedčenie, že to bola tá pravá.

Peter, odcitujem ešte jednu Tvoju myšlienku, ešte jeden lupienok:

*„Aká hlboká je tvoja pokora, tak vysoko sa vznáša tvoj duch.“ Ty si sa teraz pokoril hlboko, najhlbšie, ako sa človek môže pokoriť, pokoril si sa k smrti. Tvoj duch sa teda vznáša vysoko, najvyššie, ako sa ľudský duch môže povzniesť. Nech sa naveky raduje v týchto výšinách.*

I.Valkovič

Milý Peter,

je to pár týždňov, čo sme sa s Tebou 22.7.2004 rozlúčili.

V našich myšliach znejú úryvky z Tvojich Lupienkov.

Stáli sme v smútočnom zhromaždení a znovu a znovu sme videli Teba.

Väčšina z tých chlapov, ktorí Ti prišli vzdať posledný hold, boli z prvého pohľadu Tvoji synovia, bratia, bratanci, synovci?

Podoba, výraz, pohyby.

Vedeli sme, akosi úchytkom, že si vyrástol v detskom domove.

Nebola vhodná chvíľa klásť otázky.

Až pri rozlúčke s Tebou sme sa dozvedeli, že až v posledných rokoch sa Ti Tvojich súrodencov podarilo vyhľadať.

Dojímavú rozlúčku za rodinu, spradenú z Tvojich veršov predniesla Tvoja sestra.

Pomohla nám, lebo len málo sme vedeli o Tvojom súkromí.

Skúšali sme čo-to zistiť od Tvojej rodiny, v snahe pomôcť Ivanovi, rozlúčiť sa so všetkými pozostalými.

Dostali sme správu, že treba hovoriť hlavne o Tvojej práci.

O tej vedeli veľmi málo.

Akoby sa dve množiny – obe plné lásky, starostlivosti a spoluúčasti trblietali vedľa seba.

S minimálnym prienikom.

Možno to bol výraz Tvojej profesionality.

Nevnášať do práce nič osobné.

Budeš nám chýbať.

Budeš chýbať klientom.

Asi od každého z nás odchádzajú niektorí z klientov s pocitom: „čo ten chce pomáhať, veď sám vyzerá, že potrebuje pomoc.“

Je ale málo terapeutov, ktorým sa dostane holdu - citujem Tvojho klienta:

„Bol to jediný človek, čo mi rozumel. Pomáhal mi uniesť život. Nevie, čo si bez neho počnem.“

Budeš chýbať novinárom.

Raz mi jedna redaktorka povedala: „Pán doktor Sklár mi povedal veľa krásnych myšlienok. A tak, že i ja som tomu rozumela.“

V tej chvíli mi to prišlo úsmevné.

S odstupom času musím priznať, že to je jadro našej práce, života s ľuďmi a pre ľudí.

Byť blízko,  
krásne,  
múdro  
a zrozumiteľne.

Oddýchni si.

Snívaj najkrajšiu báseň.

Preber s Mirkom najdôležitejšie podrobnosti a ešte kus na nás trpezlivo počkajte.

Lupienky sa zavinuli v podmanivý kvet.

Vonia nám v dušiach.

Za kolegov a priateľov

Eva Mallineritsová

---

~~~~~

MEDZI NAMI

1. Spolu a s pomocou - vďaka Protidrogovému fondu za podporu

Z Protidrogového fondu sme na ÚP CPPS Košice-mesto dostali finančnú podporu na projekt Spolu a s pomocou. V dňoch 16.-18. júla sme realizovali víkendový vzdelávací pobyt pre náhradné s rodiny s deťmi a pre žiadateľov o NRS. Zameraný bol na podporu súdržnosti a komunikácie medzi rodičmi a deťmi ako jedinečnej preventívnej príležitosti pred odcudzením, stresom, vyhorením a nástupom závislosti. Ukázalo sa, že prázdninový čas je veľmi priaznivý na posilnenie vzájomnej kooperácie, a že spoločné aktivity detí a rodičov priniesli novú dimenziu do ich životov.

Prostredníctvom humorného a hravého učenia dostali rodičia prostredníctvom hrania rolí, modelovania, tvorivej činnosti – ako metafory - do ruky poklad ako pozeráť na deti iným spôsobom. Rodičia i deti sa vystriedali v stavaní veže z kociek podľa inštrukcií – ale pri zatvorených očiach. Čo sa dozvedeli? Rodičia sa dozvedeli ako prežívajú situáciu, keď nemajú jasne vysvetlenú úlohu. A ako sa cítia, keď im radí niekto neskúsený. A ako trpezlivo vysvetľovať a hľadať vhodné slová – keď vedia, čo chcú a musia to naučiť dieťa, ktoré nemá potuchy o obraze, ktorý majú pred sebou.

Tvorba spoločného výtvarného dieťa predstavujúceho rodinu podnietila tvorivosť, striedanie úloh, vedenia, smiech, uvoľnenie – pretože boli spojení jedným cieľom, o ktorom vedeli obe strany. To bol rozdiel medzi tým, keď iba rodič vie, čo chce dosiahnuť, ako keď o tom vie aj dieťa. A dá sa to aplikovať aj na iné výchovné situácie.

Dospelí sa učili reakciám v strese /obviňovaniu, zmierovaniu, rušení a poučovaniu/ i tomu, ako pomenovať to, čo cítia a vidia - za seba.

Hľadali sme spoločné i jedinečné. Rodičia sa učili poznávať ako prežívajú situáciu pod tlakom, čo iné potrebujú miesto toho, čo dostávajú. Ako dospelí, ale aj ako deti.

Tento jedinečný sociálny, vzdelávací, emocionálny, komunikačný zážitok, aktivita, tvorivá atmosféra, nasávanie, vstrebávanie informácií nás utvrdili v tom, že spájať rodiny je najúžasnejšia vec na svete. A možno by nebolo treba hovoriť o žiadnej prevencii závislostí, keby fungovala komunikácia, porozumenie a spolupráca na spoločnej veci. Keby neboli rodičia a deti rozdelení na dva tábory, ktoré proti sebe bojujú. Som presvedčená, že je to v rukách a v moci rodičov – tí jediní tomu „rozumejú“ nielen citmi, ale aj hlavou, preto je na nich, aby menili svet ďalšej generácie. Je nepravdepodobné a nereálne očakávať od detí, aby rozumeli dospelým, keď dospelí nedávajú deťom najavo, že ich chápu.

O závislosti sa rozprávalo v súvislosti so závislosťou na pozornosti, na pochvale, na sladkostiach alebo o závislostiach dospelých a o tom, že stres a pocit neporozumenia skracujú k závislosti cestu. Drogy, či iné pokušenia sú stálou hrozbou a nemôžeme pred nim zatvárať oči.

Som presvedčená, že tento program spravil pre prevenciu veľmi veľa tým, že podporil súdržnosť a komunikáciu medzi rodičmi a deťmi.

*PhDr. Anna Rybáriková
ÚP CPPS Košice-mesto*



Len sa vracaj stále k sebe. Ty si ten, na koho čakáš.

Byron Katie

2. Anketa o Empatii

ANKETA o čítanosti Empatie.

Štatistické výsledky:

Na anketu odpovedalo: 90 respondentov, zamestnancov CPPS

Z toho bolo: 83 žien a 7 mužov.

Vek: 20 - 30 – 13

30 - 40 – 14

40 - 50 – 26

50... – 37

Odborná (ý) poradkyňa(ca) – 60

Sociálna(y) pracovníčka(k) – 30

Čitateľ - 74, prispievateľ - 16

Čítam: pravidelne - 65, občas - 25

Čítam: väčšinu rubriík - 65, a 16 čitateľov uvádza všetky rubriiky,

niektoré - 5

Najzaujímavejšie rubriiky: Medzi nami 67, Téma: 51, Kazuistika 51, Prečítali sme 43, Informácie 34, Preklad 33, Veľké a malé postavy 29, Sl. Spoločnosť pre plánované rodičovstvo –15.

Mala by sa Empatia profesionalizovať:

Áno: 24

Nie: 26

Neviem: ostatní

Analýza: Či skôr zamyslenie. Ďakujem všetkým, ktorí odpovedali. Niektorí z vás napísali obsiahle odpovede na otvorené otázky, ktoré majú značnú výpovednú hodnotu a z ktorých budem citovať. Veľmi si tieto vaše postoje vážim a budeme ich ešte preberať s redakčnou radou. Bolo úplne evidentné pre koho je Empatia dôležitá, zaujímavá, prínosná. Nebolo vás málo.

Zaujímavý bol aj spôsob zasielania ankety. Niektoré pracoviská poslali anketné listy v jednej obálke, čo bola zrejme réžia vedúcej(eho), ktorých som aj pôvodne oslovila. Z niektorých pracovísk poslali jednotliví pracovníci svoje odpovede individuálne. Niektorí sa iniciatívne podpísali a napísali svoje osobné názory a postoje. Vo všetkých prípadoch máme

názov mesta na obálke, takže vieme, ktoré pracoviská na anketu zareagovali a ktoré nie.

Štatisticky je návratnosť trochu nadpriemerná, je to presne 53 %.

Ale, povedzte sami, zdá sa vám to dosť vzhľadom k tomu, že sme jednodotným systémom.?

Či to iba ja mám také vysoké očakávania? Členovia redakčnej rady so mnou solidárne pociťujú isté sklamanie a kladú otázky, prečo, ako to, že...

Najcennejšie zistenia:

Zistili sme, že máme minimálne 65 skalných čitateľov, z toho ešte zopár takých, ktorí prečítajú so záujmom úplne všetko a podobné množstvo čitateľov, ktorí sú aj prispievateľmi.

Ostatní čítajú skôr pravidelne ako len občas, svoje rubriky.

Zdá sa, že tí, ktorí čítajú Empatiu len občas, neodpovedali na anketu.

Myslím, že tých skalných je na slušný fan klub, aj mám pocit, že Empatia tak nejako aj funguje. K tomuto číslu sa pridávajú aj fanúšikovia z iných pracovísk – tých je okolo dvadsať.

Úplnou novinkou pre mňa je, že najčítanejšou rubrikou pracovníkov CPPS je Medzi nami.

Z toho jednoznačne vyplýva, že potreba vzájomnej komunikácie medzi pracoviskami a medzi pracovníkmi je väčšia ako potreba vzdelávania, či informovanosti v ktorejkoľvek oblasti.

To, že na druhom mieste ako najzaujímavejšia rubrika sa umiest-

nila Kazuistika a Téma s rovnakým počtom hlasov nie je až také prekvapujúce.

Môžem hneď dodať, že kazuistika je tým artefaktom, ktorý by mnohí z vás privítali oveľa častejšie.

Téma – obsahuje odborné štúdie a zamyslenia, som rada, že má dôstojné miesto v rebríčku záujmu vo vašich radoch. Celkom dobre nerozumiem prečo je preklad trochu menej zaujímavým článkom – snáď výberom tém. Preklady vyberáme z tých oblastí, kde máme pocit, že je deficit odborných informácií, alebo problematika je nová. Takže možno sú pre niektorých čitateľov preklady príliš tematicky špecifické.

Potešil ma tiež záujem o rubriku Prečítali sme. Má svoje poslanie a zdá sa, že ho aj napĺňa.

Rovnako veľký záujem je o Informácie, aj keď pravda je taká, že ich dosť zanedbávame, pretože nestíhame.

Aj Veľké a malé postavy si našli svojich záujemcov a Slovenská spoločnosť s relatívne najnižšou čítanosťou sa nám bude aspoň ľahšie opúšťať. Na tomto mieste ale upozorňujem, že táto inštitúcia zamýšľa vydávať vlastné periodikum a tak všetci záujemcovia nech láskavo sledujú dianie v Spoločnosti, tak bude ich záujem o periodikum automaticky uspokojený. Pretože téma reprodukcie a sexualita je súčasťou problematiky páru a rodiny neodškriepiteľne.

K úplne najužitočnejším informáciám patria odpovede na otázku: Čo by ste v Empatii privítali. Okrem milých odpovedí ako ilustrácie, kresby, fotografie, prevažujú odpovede typu:

- diskusia k odborným problémom
- výmena skúseností
- skúseností kolegov
- kazuistiky
- rubrika pre sociálne pracovníčky
- humorné, či mimoriadne príhody z praxe
- zoznam nových pracovníkov CPPS
- predstavovanie pracovísk, aj s fotografiami kolegov
- nové trendy v oblasti závislostí
- skúsenosti s psychosomatikou
- skúsenosti so skupinovú prácou
- skúsenosti s NRS
- drobná inzercia – knihy, CD, tematické stretnutia v regiónoch, kde môžu prísť aj iní,
- informácie – o výcvikoch, konferenciách, všetkom možnom
- širšie spektrum prispievateľov

Tolko sme nakúpili. Naši čitatelia z iných pracovísk by privítali témy, ktoré sú im blízke, napr. problematiku detí a mládeže kolegovia z PPP.

Nezafažovala som vás percentami, zmysel ankety spočíval presne v tomto, zistiť o čo je záujem a aké je celkové vnímanie Empatie.

S istým uspokojením konštatujem, že niektorí kolegovia sa chystajú práve skúsenosťami, kazuistikami

a postrehmi z praxe prispieť do nasledujúcich čísel, takže dúfam, že dopyt sa stretne s ponukou.

Pre všetkých ostatných je to obrovská šanca k profesionálnemu i osobnému rastu. Veď kde už sa dá menej bolestne začať publikovať ako v rubrike Medzi nami, kde neklademe žiadne mimoriadne nároky- stylistické, či literárne. Každý náš zamestnanec, vrátane sociálnych pracovníčok, môže do tejto rubriky prispieť aspoň raz za svoju odbornú kariéru.

Diskusné fórum, klub ja osobne očakávam od začiatku existencie Empatie. Dúfam teda, že doba, aj ľudia dozreli.

Na záver tejto analýzy navrhнем tému diskusie pre najbližšie číslo.

Okamžite prerokujeme možnosti zverejňovať mená nových pracovníkov (s ich súhlasom), zmenu adresy, či telefónu pracovísk. Zatiaľ to zvládneme my s personalistkou, takže to aj môžeme sľúbiť. Po transformácii budeme očakávať, že každú zmenu nám iniciatívne zahlásia vedúci ÚP. Takisto vedúci majú možnosť predstaviť svoje pracovisko, čakáme na ponuky.

Od vás závisí rubrika: Zázitky z praxe. Mohla by sa volať: Aj to sa stalo. (práve som zistila, že takú rubriku má Eva). Obsahom by mali byť humorné príhody, mimoriadne príhody, môžu byť aj vážne, myslím. Roztomilé sú najmä začiatky praxe každého z nás, ako o tom s chuťou rozprávala Gaba Prelovská, keď sme túto tému otvorili

na Psychorelaxačných dňoch. Mimo-riadni klienti, nezabudnutelní klienti, alebo aj kolegovia. Ja si spomínam ako lekár na besede so študentami dostal otázku a netušil, čo je to petting a necking, takže som musela taktne odpovedaťiste sa vám vybaví plno zážitkov.

Drobnú inzerciu môžete okamžite poslať, pridáme ju k Informáciám, na koniec čísla. Bude bezplatná, pokiaľ nebudete ponúkať domy a pozemky, alebo výcviky za peniaze.

A akonáhle dostanem príspevok od sociálnej pracovníčky – otvoríme rubriku pre sociálne pracovníčky, aj keď bude len sporadická.

Skusmo vypisujem tému na diskusný klub: Duchovné aspekty – osobnosti, poradenstva, poradcu, skupiny, proste v akýchkoľvek súvislostiach. Chápanie spirituality. Zdá sa mi najviac preddiskutovanou témou, aj sme preložili nejaké materiály – a najviac potrebujeme každý jeden zaujať (aspoň v sebe) stanovisko k tejto téme. Navyše je to výsostne spoločenská téma.

Takže týmto otvárame: medzi nami diskusné fórum, medzi nami sociálnymi pracovníčkami, predstavovanie pracovísk a burzu užitočných informácií a predmetov (knihy, články, poradenské pomôcky). Privítame Informácie.

To je bezprostredný efekt jednej ankety o čítanosti Empatie. Pridá-

vame k tomu veľkú objednávku na kazuistiky a poradenské skúsenosti.

A už len oceňujem skutočnosť, že anketa bola, vďaka vám taká prínosná. Ďakujem za každé slovo povzbudenia a spokojnosti tým, ktorí sú presvedčení, že by mala zostať taká aká je, že je jedinečná, tým, že spája personálnu pracovnú komunikáciu s odbornou a všetkým, ktorí dodali milé slovo, či slovo uznania. A zvlášť som spokojná, že v rámci Empatie funguje empatia.

Takže – pre seba uzatváram, že Empatia funguje, ale, že aj ja ako jej editor a šedá eminencia mám ešte čo robiť, aby bola autentická – taká akú sme ju vždy chceli mať a akú ju v súčasnosti potrebujeme. Ako vidíte, ste k tomu ale potrební všetci.

Možno sme už na ňu zrelší a naplníme ju aj osobnejším odborným obsahom, čo je hlavným leitmotívom ankety.

Takže go ahead, alebo do toho, ako sme vraveli a môžeme vraviť v každom čase.

J. Kusá

3. Pavučinka, čo ťaží ako „balvan“

Martina otvorila ráno dvere na detskej izbe. Potichu sa prihovorila spiacim deťom „Vstávajte babulky moje, oslovila dcéry spútané ešte chutným spánkom. Od prahu malej podkrovnej izbičky ich hladkala očami. „Ách ako mi vás je ľúto“ zabedákala idúc bližšie k nim. „Vstávajte,“ poštekli mladšiu na šľape nôžky, čo jej bezmocne visela z posteľe. „Mami“ ešte nie! Zareagovala dcéra na známe gesto. Poznala ho, veď takto ich Martina zobúdza takmer každé ráno. „Všetko to letí, ba priam cvála ako kôň osedlaný jazdcom, bodaný do slabín, s cieľom vydať ten najvyšší výkon, preblyso Martine hlavou, pričom sa znovu jemne dotkla dcérinej šľapy. „ Hore sa, s pohľadom upretým na hodinky, zvýšila hlas a zvrtila sa vo dverách.

Schody vedúce z podkrovia do priestrannej kuchyne brala po dvoch. Nikdy nemala čas šliapnuť na každý z nich. Okrádalo by ju to o čas, a ten mal pre ňu ráno cenu zlata. Upokojená dupotom nad hlavou, a krikom dcér, zapla varnú kanvicu. Do nachystaných troch šálok ako z rozprávky o troch medvedíkoch vložila kúsky sušenej lipy. Aj varná kanvica, vynález doby sa jej zdala pomalá. Pohľadom zaborená do veľkých štýlových hodín, visiach oproti v jedálni, znervoznela. Okríkla dcéry, a oné gesto, podvedome

zopakovala ešte niekoľko raz, hľadajúc pritom v neprehľadnej kabelke sporožirovú kartu. Musím vybrať, rátať v duchu peniaze.... „Aj ten príkaz k úhrade za telefón, musím to vybaviť čím skôr. Michal nemusí vedieť, že som to znova prešvihla.“ Ale čo, upokojila sa. On prefajčí, ja s babami, mysliac pritom obe dcéry, pretelefonujeme. Ale... v duchu si priznala, nemuseli by sme hútať. Kopu míňame na mobiloch a ešte aj toto. Stopnem to! A už aj dávala dievčatám príkazy, kričiac ich z plného hrdla, aby to dievky počuli do hornej izby. „Ten telefón platím posledný raz. Ak ešte raz... nedopovedala. Vôňa zaparených lipových lístkov lipy, sa jej príjemne tlačila do nozdier, ponúkala čosi, čo ona v raňajšom zhone nemala čas vnímať. A predsa. Martina jednu z tých šálok zodvihla, mechanicky k nej priložila nos, na pár sekúnd zavrela oči a pokochala sa blahodárnou vôňou vyražajúcou zo šálky.. „Ách“ ,nadýchla sa a na malý okamih zatajila dych. Ale ozaj len na okamih. Rozbehnutá do kúpelne ešte raz pookríkla dievčatá. Zabehtý raňajší rituál jej dotvoril makeup. Známe ťahy obočienky, kontúry okolo očí a sytočervený rúž urobili z Martiny sebavedomú mladú ženu. Dotvorili jej image. Možno ani skúsený psychológ by nebol na prvý pohľad odhadol , že...

Áno Martina čoraz častejšie sadala za volant svojho tátoša rozrušená. Nestíhala už takmer nič, hoci stávala

skoršie a skoršie napriek tomu, že dlho do noci sedávala nad papiermi, ktoré si čoraz častejšie nosila z firmy domov. Vyčerpaná si líhala a rovnako tak i vstávala. Len čo dnes prídem.....Skonštatovala. Musím si uvariť silnú kávu, možno tá ma preberie a rukou si prešla po čele. Len to nie. To by mi tak chýbalo, aby ma začala bolieť hlava. Zrovna dnes keď musím dokončiť uzávierku. V tom zacítila zvláštny tlak ba priam pichanie do srdca. Zľakla sa. Hádám len nie infarkt. Nepríjemný pocit v nej vyvolal predstavu ako dlhá ihlica pohodená v košíku na štrikovanie ju pichá, kdesi...., nedá jej nadýchnuť sa. Dostala strach. Srdce sa jej takto nerozbušilo od prvého rande. Cítila ako jej ide z hrude vyskočiť, ale pocity boli neporovnateľné. Kým vtedy....Dnes to bol pocit strachu a úzkosti, ktorý na ňu dopadal ako súmrak dňa, zmáčaného studeným dušičkovým lejakom.. Zdalo sa jej, že zomiera. Preľaknutá oným nepríjemným pocitom, spotená s rozochvenými rukami priskočila k oknu. Čerstvý vánok, hlboký nádych a výdych, čo prichádzal akosi sami od seba ju upokojil. „Fuj to ale bolo nechutné, zahorekovala.“ Mami, no kde si, zmeškáme! ozvali sa akoby narevanž obe dcéry naraz. Už idem, zakričala na dievčatá stojace pri aute. Martina mechanicky otvorila dvere a presne tak ako každý deň aj dnes si sadla za volant auta. „Len aby sa mi to nezopakovalo. Cítila ako sa začína báť

mať strach, napriek tomu, že si celú situáciu zracionalizovala.

„Som prepracovaná, priznávala si v duchu. Musím,..... Večer si pohovorím aj s ním...., mysliac na muža, preslýchajúc otázky staršej dcéry.

Napriek tomu, že sa Martina onoho pocitu bála, plantal sa blízko nej, prenasledoval ju, vyhrážal sa jej, obmedzoval ako nechutný žiarlivec. Oberal o sily, našepkávajúc jej, že život nestojí na nič. Omotaná, ako bezbranná muška v pavučine nemilosrdného pavúka, sa čím ďalej tým viac uzatvárala do seba. Cítila ako z nej vyprcháva sila, nestíha tempo, stráca sa z nej ženskosť, unavujú ju povinnosti matky. Rapídne chudnutie, spôsobené stratou chuti do jedla sa jej v začiatkoch zdalo ako odmena za to všetko Povzbudená spolupracovníčkami, čo jej závideli, prosíkali o zázračný recept, ju chvíľkami uspokojil. Ale.... „Nie, už takto ďalej nemôžem. Musím! „.... Rozhodla sa. Navštívila lekára! Hoci čakala okamžitú pomoc, úľavu, musela byť trpezlivá. Kým lekár... Musela absolvovať mnohé odborné vyšetrenia. Doktor, muž v zrelom veku, vždy rovnako poctivo čítal každý papier, čo mu Martina prinášala. Jeden výsledok za druhým mu zapadal do mozaiky, utvoril ucelený obraz o jej diagnóze. Organickú poruchu by sme mohli.... nedopovedal. „Tak potom čo, pán doktor? Skočila mu Martina do reči. Prečo sa tak zle cítim? Opýtala sa a úmerne so zvedavosťou zvyšovala

hlas. „Viete pani, Martinka,“ oslovil ju priateľsky „Je to..., čo som predpokladal, ale musel som, a znovu nedopovedal. „Hádám nechcete povedať, že si to vymýšľam,“ dodala Martina, cítiac ako jej znova začína skákať srdce v hrudi. „Nie to nie, určite nie. Prosím Vás sadnite si tu, a rukou ukázal na kreslo, čo trčalo spoza akéhosi výklenku v jeho pracovni. „Sestrička, okríkol sestru. Chcem, by nás nikto nerušil. Musím.....a znovu nedokončil vetu. Lež sa nadýchol, odkasľal a mechanicky sa posadil do druhého kresla. „Nebojte sa, nie ste vážne chorá, i keď.... Akože nie? chcela mu skočiť Martina do reči, ale on ju predstihol počítajúc z jej reakciou. Ja som u Vás diagnostikoval neurózu. A to je čo? Opýtala sa Martina. Hoci o takejto diagnóze už počula, nevedela čo to v skutočnosti znamená. Diagnózu neurózy dostane pacient potom, keď sa vylúčia organické podklady, teda preukazateľné poškodenie príslušných orgánov, alebo mozgu, povedal je na vysvetlenie. „Tak preto som... Áno, dodal. Musel som vylúčiť všetko, aby sme mohli začať s tou potvorkou bojovať a chápavo sa na ňu pousmiať. Nebojte sa nato sa nezomiera, ale je to nepríjemné ochorenie. Na šťastie niektoré neurotické potiaže sa rýchle vyliečia, dokonca mnohé aj samé od seba, len to potrebuje čas. No a čas, ako sa hovorí je najlepší lekár, dodal píšuc už čosi do Martinovej zdravotnej karty. Ale, pozdvihol hlavu a pozrel

sa jej rovno do očí. Niekedy, sa však neuróza môže vliecť a vtedy je nutné s ňou určitý čas žiť.

Vážení čitatelia, príbeh celkom reálny. Mnohým z nás blízky, akoby to bol náš vlastný. Práve nim sme sa chceli zapojiť do kampane, realizovanej v mesiaci október presnejšie od 4. 10. – 10.10. 2004 na území celého Slovenska, pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, ktorý vyhlásila Svetová federácia duševného zdravia na 10.október. aj my, pracovníci CENTRA PORADENSKO- PSYCHOLOGICKÝCH SLUŽIEB, TRENČÍN, Paľackého 29. a dp. NOVÉ MESTO n.V. Štúrová 15.

A už niečo k samej diagnóze.

Neuróza neohrozuje život, na neurózu sa nezomiera, citujem z knižky Stanislava Kratochvíla JAK ŽÍŤ S NEURÓZOU, z vyd. Portál. Skutočnosť je však taká, že neuróza často kazí človeku život, keď si s ňou nedokáže poradiť. Neurotici sa často cítia horšie než pacienti vážne somaticky chorí. Tak trocha na dokreslenie, či objasnenie, rozhodne nie pre výsmech spomína autor príhodu z praxe obvodného lekára. Lekár, ktorý mal plnú čakáreň ľudí a musel zrazu odísť za naliehavou záležitosťou, oznámil pacientom, že nemôže ošetriť viac ako štyroch pacientov a požiadal, aby zostali len tí, ktorí to naozaj potrebujú. Čakáreň sa pomaly vyprázdnila. Odišiel chlapec s hnisavým prstom, muž s počiatočným zápalom pľúc, babička so

zlozenou rukou. Štyria pacienti, ktorí zostali boli neurotici. Vážení čitatelia, prečo som to uviedla. Rozhodne nie preto, aby sa nad tým niekto zasmial, ale preto, aby sme vedeli chápať človeka, ktorý s neurózou bojuje. On nesimuluje, nič nepredstiera, on svoje potiaže naozaj pociťuje. Preto tamti zostali v čakárni.. Trpeli viac, ako tí ostatní. Nechápu, že ich príznaky sú skutočne spôsobené duševnými príčinami. Hľadajú stále nejakú telesnú príčinu a domáhajú sa ďalších a ďalších vyšetrení.....

No a čo všetko môže byť príčinou neuróz ?

Môže to byť celkové oslabenie organizmu, vyvolané horúčkovitým ochorením, úrazom alebo prepracovanosťou, ktorá zníži kondíciu a psychickú odolnosť človeka. Ďalej ako autor uvádza môže to byť zlá životospráva, nedostatok spánku, odpočinku pravidelnosti v jedle, čierna káva, alkohol a nadmerné fajčenie

Hlavnou príčinou neuróz ale bývajú rôzne zážitky duševného rázu, ktoré jedinec nedokáže zvládnuť. Môžu to byť jednorázové zážitky, prežitie duševného otrasu strata blízkeho človeka, dopravná nehoda, prírodná katastrofa. V takýchto prípadoch vzniká tzv. neurotická reakcia, ktorá časom zmizne. Častejšie bývajú medzi príčinami neuróz menej silné, ale dlhší čas trvajúce konfliktné situácie, ako je život v napätí, v neistote, v hádkach, v nevyriešených problémoch.

Konflikty môžu byť zjavné, alebo vnútorné. Človek môže byť naučený neprejavíť svoje nepriateľské pocity, alebo ľútosť. Navonok sa tvári priateľsky, milo. Dokonca sa usmieva, hoci má v srdci žiaľ. Takéto neventilované napätie sa „somatizuje“ A potom musí pretiecť „veľa vody“ až..... Vážení čitatelia, ak vás trápia veci s ktorými sa nedokážete, alebo nemôžete s nikým podeliť. Chýba vám odvaha, máte obavy, žeby Vás nechápal, prípadne to použil voči vám, alebo sa obávate, že by sa zbytočne narobili reči, nebojte sa navštíviť odborníka. Diskrétny psychoterapeutický pohovor s odborníkom, psychológom vám pomôže „pootvoriť“ okienko do vašej duše. Poodhaliť zákulisie vášho detstva, vzťahov s rodičmi, či so súrodencami. Citové vzťahy s partnerom, či vzťahy na pracovisku, sexuálne vzťahy a pod. Rozmotáť kľbko utkané z jemnej pavučinky, čo ťaží ako balvan.

Vážení čitatelia, veľa odvahy Vám praje sociálna pracovníčka Centra poradensko – psychologických služieb

Mária Pomajbová
ÚP CPPS Trenčín



Životná múdrosť: keď si vieš veľké starosti premeniť na malé úsmevy.

Dr. P. S trauss

TÉMA

Regresná terapia - Ide o odbornú psychologickú pomoc alebo... ?

Túto otázku sme si položili po internom seminári, kde zaznela požiadavka na sprostredkovanie kontaktov na regresných terapeutov a nadšenie niektorých kolegov psychológov pre regresnú terapiu pri práci s klientmi. Začali sme hľadať odpoveď v dostupných zdrojoch, pričom sme si zvolili za objekt podrobnejšieho skúmania jednu z jej metód - hlbinnú abreaktívnu psychoterapiu aj preto, že v Čechách prebiehala nedávno odborná polemika práve o tomto spôsobe terapie.

Pri pátraní po podrobnejších informáciách o regresnej terapii sme hľadali v rôznych zdrojoch: odborná literatúra uvedená v závere príspevku, odborné časopisy, informácie z internetu (na 8 stranách odkazov - 360 hesiel), skúsenosti kolegyne z absolvovaného kurzu regresnej terapie a konzultácie s inými špecializovanými pracoviskami.

Na úvod chceme upresniť, že v kontexte regresnej terapie sa pojem regres používa vo význame návratu do minulých životov (prípadne prenatálneho vývinu) takže by bolo presnejšie hovoriť o návratovej alebo reinkarnačnej terapii.

Zistili sme, že regresné terapie sa v princípe zhodujú – má ísť o emoč-

né uvoľnenie cez znovuprežitie traumy z minulosti (prenatálnej a minulých životov), líšia sa len v metóde a technikách ako k takémuto stavu môžu pod vplyvom terapeuta dospieť (hypnotická, nehypnotická, vizualizácia, bdelé snenie s predrozhovom, auditing, regresná analýza,...). Rozdiely sú aj v dĺžke trvania jedného sedenia od 2 do 12 hodín.

Napríklad nehypnotická regresná terapia podľa metódy Bryna Jameisona (USA) a J.E: Sigdella (CH), vychádzajúca z reinkarnačnej teórie, predstavuje podľa interných materiálov, ktoré dostávajú účastníci výcviku, „...emočné uvoľnenie cez vrátenie do minulých životov... prežitých ako určitý druh vedomého sna pričom sa nechávame viesť svojim vyšším Ja... Koniec terapie vnímame po 4-5 hodinách ako očisťujúci svetelný zážitok - Svetelný kúpeľ...od roku 1968 sa previedlo viac ako 50 000 vrátení do minulých životov bez použitia hypnózy a skúsenosti ukazujú, že na rozdiel od terapií s použitím hypnózy, je úplne bez nebezpečenstva“.

Výcvik v uvádzanej metóde na Slovensku vedie Monika Šindelárová, trvá 2x3 dni, nevyžaduje sa odborné psychologické vzdelanie a absolvent sa považuje za vycvičeného regresného terapeuta, ktorý môže prakticky vykonávať túto terapiu. Absolventom sa tiež ponúka supervízne stretnutie.

Hľadali sme ďalšie informácie o citovaných autoroch a ich regresnej te-

rapii, ale nenašli sme zmienku v žiadnom z uvádzaných renomovaných psychoterapeutických prehľadov. Regresná terapia v nás preto vzbudzovala stále väčšie pochybnosti, ktoré nám potvrdilo okrem iného jej hodnotenie v Encyklopedii náboženských smérú v Českej republike v kapitole Hnutie nového veku – New Age: „Diskutabilní a ve vědeckém světě neuznávanou variací sugestivní psychoterapie je reinkarnační terapie.“ (15, str. 290).

Pri spracúvaní materiálov o regresnej terapii sme narazili aj na hlbinnú abreaktívnu terapiu inžiniera Dragomireckého, ktorá nás znepokojila pre svoju spätosť s dianetikou, ktorá je spájaná so Scientologickou cirkvou. Táto u nás neregistrovaná cirkev je v odbornej literatúre považovaná za manipulatívne spoločenstvo pôsobiace v mnohých štátoch, ktoré usiluje o vplyv v politickom aj ekonomickom živote (10, str. 111-122).

Kto je autor hlbinej abreaktívnej terapie Ing. Andrej Dragomirecký?

Podľa údajov zverejnených na www.spaceinfo.cz sa narodil v roku 1932, žije v Prahe a prednáša na katedre psychológie ČVUT. Usudzujeme, že pravdepodobne ako externý pracovník, pretože na webovej stránke ČVUT Praha sme takéto meno v Zoznamoch zamestnancov ani Iných osôb nenašli. Je uvedený v súbore: Povinne voliteľný humanitný predmet psychológia (ďalšia možnosť

filozofia a história) pod kódom K 316: A. Dragomirecký - *Informační teorie psychiky*. Žiadne iné pôsobenie, publikácie v rámci ČVUT – prednášky, výskumné správy, state v zborníkoch prípadne články v periodikách – nie sú uvedené.

V tejto súvislosti nás len napadlo, ako je to možné, že na vysokej škole prednáša psychológiu inžinier bez akademického psychologického vzdelania?

Inžinier Andrej Dragomirecký (niekde uvádzaný aj ako Dragomireckij) je zakladateľom občianskeho združenia *Česko-slovenská společnost pro hlubinnou abreaktivní terapii a Společnosti aplikované filozofie* so sídlom v Prahe na tej istej adrese, ktorú si uvádza ako svoju kontaktnú adresu. Cieľom týchto spoločností je odborná výchova auditorov a propagácia myšlienok obsiahnutých v dielach Lafayetta Ronalda Hubbarda – a práve tento pán je zakladateľom Scientologickej cirkvi a autorom *Dianetiky*, čo je odbornou verejnosťou neuznaná „moderná veda o duševnom zdraví.“

Napísal dve publikácie s psychologickou tematikou:

1. *Hlubinná abreaktivní psychoterapie - základy teorie a praxe* (Stratos, Praha 1992), v ktorej uvádza ako použitú literatúru výhradne svoju vlastnú knihu „*Informační teorie psychiky*“ (bez udania vydavateľstva a roku vydania) a 6 kníh L.Rona Hubbarda.

2. *Informační teorie psychiky*, ktorá vyšla tiež vo vydavateľstve Stratos v roku 1994.

Všimli sme si, že najprv vydal svoju Hlbinnú abreaktívnu psychoterapiu, ktorá podľa jeho slov: „*vychádza z teoretických predpokladov obsiahnutých v knihe Informační teorie psychiky*“, ale túto vydal až následne dva roky potom.

Organizuje pravidelne 3 – 7 dňové kurzy v rámci Spoločnosti aplikovanej filozofie. Najnovšie uvádzaná cena je 4000,- Kč za týždenný základný kurz. Cena niekoľkohodinového regresu je okolo 1000,-Kč.

Sám autor varuje psychológov aby jeho hlbinej abreaktívnej psychoterapii (HAP) nepripisovali svoje doterajšie odborné psychologické poznatky - túto chybu podľa neho nerobia laici, preto ich to predurčuje k väčšiemu úspechu ako „terapeutov“.

Zaujímalo nás preto, kto tieto kurzy absolvoval a kto robí túto „terapiu“. Zoznam absolventov sme našli na www.volny.cz/jahelka, kde je uvedených 79 mien terapeutov HAP (z toho 19 s vysokoškolským vzdelaním s titulom Mgr., PhDr., MUDr., Ing.) a viacerí z nich inklinujú k ďalším sporným liečiteľským metódam napr. kineziológia, reiki, astrológia. Dá sa teda opäť konštatovať, že vysokoškolské vzdelanie nie je ochranným faktorom pred pôsobením rôznych vedecky neoverených, sporných teórií a liečiteľských praktík

Čo je hlbinná abreaktívna terapia (HAP)?

Vo svojej knihe *Hlubinná abreaktivní psychoterapie - základy teorie a praxe* pán inžinier Dragomirecký uvádza, že celá jeho terapia má s určitými odchýlkami pôvod v dianetike a s psychoanalýzou má spoločné len to, že považuje za príčinu mnohých problémov traumy prežité v minulosti. Uvádza zľudovelé názvy HAP: „*regres, návraty, škola detekce, auditing na dálku a odvádění přivtělených duší*“ – to sú duše, ktoré momentálne nemajú svoje hmotné telo (2, str.5).

Len stručne pripomenieme, že tvorcom *Dianetiky – modernej vedy o duševnom zdraví* je Lafayette Ronald Hubbard (1911-1986), zakladateľ Scientologickej cirkvi. Vydaná bola v roku 1950 a na jej základe vznikali dianetické centrá, v ktorých sa auditori (terapeuti väčšinou bez psychologického vzdelania) venujú auditingu. To sú terapeutické sedenia, kde dostanú klienta do mierne hypnotického stavu, v ktorom sa ho snažia špeciálnymi príkazmi priviesť k tomu, aby opakovane prežíval svoje negatívne zážitky aj z prenatálneho života. Auditovaný človek väčšinou drží v rukách detektor lži tzv. E-meter a všetky jeho zážitky sú podrobne zaznamenávané a archivované. Cieľom je zbaviť sa takto všetkých zábran mysle, negatívnych emócií a stať sa tzv. clearom (14, str.66-69).

Na podobných princípoch je postavená aj HAP. Citujeme z Hlbinnej abreaktívnej psychoterapie: „...praxe HAP nasvedčuje tomu, že človek prožíva ne jeden, ale mnoho životú za sebou tak, jak o tom hovorí některé východní duchovní nauky, které reinkarnaci pokládají za něco samozřejmého. Podobně se vyjadřovala i křesťanská bible ještě předtím, než na přání císaře Justiniána a ve spolupráci s papežem Vigiliem byly asi v roce 555 po Kr. informace o reinkarnaci odstraněny.“ (2, str. 10).

Pri tomto tvrdení sa chceme prista- viť, pretože sa nám zdalo zavádzajúce z niekoľkých dôvodov, ktoré sme konzultovali s teologicky vzdelanými ľuďmi:

1. Existujú len opisy biblických textov, ale v starších rukopisoch ako z roku 555 n.l. neexistujú zmienky o reinkarnácii.
2. O zásadných biblických náukách rozhodovali koncily a nie jednotlivci – ani cisár a pápež nemohli zasahovať do prepisu textu – a neexistuje historicky overená zmienka o tom, že by nejaký koncil menil text Biblie.
3. Usudzujeme, že tvrdenie by mohla byť skomolenina toho, že na Konštantinopolskom koncile, ktorý začal roku 553 n.l. a zvolal ho cisár Justinián sa diskutovalo o Origenovom učení. Bol to kresťanský učenec, 3.st.n.l., ktorý vyrástol na Platónskej filozofii a veril v preexistenciu duše v zmysle inkarnácie do tela,

ale v žiadnom prípade nešlo o opakovanú reinkarnáciu. Koncil odsúdil v 12 bodoch niektoré časti Origenovho učenia. Nešlo teda o reinkarnáciu a už vôbec nešlo o zmenu biblického textu.

Považujeme preto vyššie citované tvrdenie za pseudoargument, ktorý vzbudzuje dojem, že HAP má vlastne kresťanský prazáklad, resp. že reinkarnácia bola súčasťou kresťanstva. Zároveň si dovoľíme podotknúť, že od autora tak závažného tvrdenia by bolo seriózne, aby presne citoval pôvodné znenie odstráneného textu o reinkarnácii z Biblie a uviedol presný prameň odkiaľ čerpal – v tejto podobe nemá jeho tvrdenie žiadnu výpovednú hodnovernosť.

Kde je hlbinná abreaktívna terapia účinná?

Na stránke www.volny.cz/psychoservis, ktorá je celá venovaná HAP, Dragomirecký uvádza, že je údajne účinná všade tam, kde je príčinou trauma prežitá v minulosti – „neurotické a psychosomatické obtíže, psychózy, deprese, pocity bezmocnosti, vzťahové problémy, stres, fobie, bolesti, alkoholizmus, toxikománie, sexuální deviace.“ Podmienkou úspešnosti liečenia je dobre pripravený auditor, ktorý má zvládnuté vyššie stupne výcviku.

Neodpustíme si jednu krátku poznámku: rôzne sporné a šarlatánske metódy sa vyznačujú práve prehlasovaním, že sú všemocné a môžu vylie-

čiť všetko, zatiaľ čo jednotlivé odbory klasickej medicíny aj psychológie sa snažia presne diagnostikovať, nájsť príčinu ochorenia a následne špecifikovať čo najúčinnnejšie terapeutické metódy so zameraním na konkrétny problém.

Za nevhodné považuje „použití HAP u matek ve vyšším stupni těhotenství, protože by to mohlo nějakým způsobem nevhodně působit na plod...není jisté, že u dítěte by došlo k abreakci právě tak, jako u matky.“

Za zbytočné považuje „aplikace HAP u lidí pod silným vlivem farmak, drog, alkoholu, a pod. Zvláště negativně působí psychofarmaka, léky proti bolesti a nespavosti.....je s nimi možné jít do minulosti, ale nemusí dojít k abreakci.....doba působení léků je z hlediska možnosti navození dobré abreakce mnohem delší než jak se může jevit při běžném užívání...Je potřeba z hlediska HAP přestat brát lék na mnohem delší dobu - mohou to být docela dobře řádově měsíce.“

Čo k tomuto dodať? Tieto odporúčania v nás vzbudili vážne znepokojenie - to znamená, že v počiatkoch tehotenstva môže byť žena aj dieťa vystavené bez ohrozenia tak silnému emočnému zážitku akým nesporne abreakcia je? Uvedomuje si pán inžinier, že zúfalému depresívnemu pacientovi, človekovi s fóbiami alebo psychózou takto nepriamo odporúča vysadiť lieky, ak sa chce vyliečiť jeho „terapiou“? Vie, že takéto náhle

prerušenie liečby psychofarmakami môže spôsobiť relaps ochorenia?

V klasickej psychiatrii keď sa psychofarmaká pri zlepšení ochorenia vysadzujú tak vždy pomaly, postupne, pod kontrolou lekára aj vtedy, keď sa súbežne využíva psychoterapia či už individuálna alebo skupinová!

Presnejšie údaje o úspešnosti a účinnosti terapie pán Dragomirecký nikde neuvádza ani neposkytuje žiadne štatistické dáta s odôvodnením, že výskum je finančne náročný a nemá na to čas. Za objektívny dôkaz účinnosti a efektívnosti svojej terapie považuje v knihe uvádzané príbehy zo svojej „terapeutickej praxe“, ktoré sú však postavené výhradne na subjektívnych výpovediach ľudí, ktorých pán inžinier „liečil“. Tieto tvrdenia však nemajú podobu preukázaných objektívnych faktov, pretože subjektívne výpovede osôb sú tu pokladané za výpoveď o realite – pritom možno ide len o ilúzie, fantázie prípadne halucinácie. Môže ísť aj o syndróm falošnej pamäte, prejavujúci sa u klienta keď pod vplyvom hypnózy resp. hlbkej relaxácie je schopný produkovať akékoľvek zážitky, ktoré považuje za skutočné (15, str.291).

Isteže v psychológii nájdeme aj štúdie zamerané na systematické spracovanie údajov o efektívnosti terapie na základe subjektívnych výpovedí klientov, tie však musia spĺňať základné metodologické kritériá

overovania a to popisované príbehy z HAP nespĺňajú.

Ako prebiehajú výcviky v HAP?

Celkove má HAP 8 kvalifikačných stupňov. Nadväzujú na seba so zvyšujúcim sa počtom hodín, ktoré má auditor naauditované na sebe aj na inej osobe.

Základný stupeň = 500 hodín audit iných osôb + 300 hodín auditing od iného auditora ako práca na sebe. V ďalších stupňoch sa počet hodín zvyšuje (800 + 500 a stále viac) až môže auditor pracovať v 3. stupni s prevtelenými dušami, t.j. dušami, ktoré nemajú momentálne svoje hmotné telo, a môže sa začať učiť auditovať na diaľku. Až keď zvládne 5. stupeň môže sa dozvedieť ďalšie požiadavky na postup do vyšších stupňov a musí ich splniť pred komisiou, aby sa mohol stať dočasne Učiteľom a Starším Učiteľom.

Pre postup do každého vyššieho kvalifikačného stupňa je potrebné urobiť skúšku, ktorá pozostáva vždy z teórie (základný stupeň = 160 otázok teórie a praxe), treba predložiť záznamy zo všetkých auditingov a predviesť jeho praktickú ukážku.

Na prvý pohľad sa zdá, že ide o veľmi precízne prepracovaný dlhodobý systém prípravy na psychoterapeutickú dráhu. Dajme si však toto zdanie do širšieho kontextu:

1. Lektor výcvikov Ing. Dragomirecký nemá ucelené akademické

psychologické vzdelanie a učí „psychologickú“ teóriu a „psychoterapeutickú“ prax.

2. Od účastníkov abreaktívnych psychoterapeutických výcvikov sa nevyžaduje žiadne psychologické vzdelanie, ktoré je nutnou podmienkou každej serióznej psychoterapeutickej prípravy a psychoterapeutickej praxe (toto je v regresnej terapii bežné).

3. Pokiaľ dobre počítame, tak po 5. stupni má človek, pripravujúci sa na dráhu hlbinného abreaktívneho terapeuta, zrealizovaných minimálne 4300 hodín praxe s klientmi (180 dní a nocí) + 2300 hodín práca na sebe čo znamená, že sám je auditovaný niekým iným celých 95 dní.

Podľa toho, čo vieme o dianetike, auditovaní, psychickej manipulácii a kontrole myslenia sa domnievame, že po takomto počte hodín cieľného auditingu človek nezostane bez dopadu na zmenu myslenia, emocionálneho prežívania aj správania. Predpokladáme riziko toho, že človek takto postupne stráca svoju pôvodnú identitu, ktorá sa mení bez toho, aby si to uvedomoval. Podľa nášho názoru to v tomto prípade môže hraničiť až s identitou kultovou ako ju poznáme z manipulatívnych spoločenstiev.

Túto našu obavu posilňujú aj informácie z www.volny.cz/jhavelka, kde sme sa stretli s tým, že jeden zo žiakov Ing. Dragomireckého, ktorý je u neho vo výcviku 5 rokov,

zaraďuje k regresným terapeutom okrem iného aj dianetikov, o ktorých hovorí: „jsou pevně organizovanou společností chovající se poněkud jako sekta. Terapie v jejich podání ovšem slouží možná i k záměrnému vyvolání závislosti.“

V tejto súvislosti len doplníme, že závislosť v podobnej situácii (veď sám pán Dragomirecký uvádza spojitost s dianetikou aj auditingom) sa môže vyvolať aj nezámerne, teda bez priameho úmyslu terapeuta manipulovať a vyvolávať závislosť najmä pri dlhodobom pôsobení.

Môžete namietať, že aj niektoré klasické psychologické terapeutické výcviky trvajú roky - napríklad v rámci SUR (600-900 hodín), systemická terapia, logoterapia, atď. a absolventi získajú certifikát. Rozdiel je prinajmenšom v tom, že výcviky sú zamerané na istý okruh vymedzených problémov (závislosti, rodinná terapia, neurózy, atp.) a sú vedené aspoň dvomi psychologicky vzdelanými odborníkmi, vyškolenými a vytrénovanými v danom type terapie aj preto, aby si vzájomne poskytovali spätnú väzbu a minimalizovali tak možné negatívne vplyvy. Od záujemcov o výcvik v terapii sa vyžaduje odborné vzdelanie z oblasti psychológie, sociálnej práce pedagogiky alebo príbuzných odborov.

Z čoho hlbinná abreaktívna psychoterapia vychádza? Aké sú jej teoretické základy?

Ako sme už uviedli, HAP vychádza z dianetiky L.R. Hubbarda a z Informačnej teórie psychiky (ITP), ktorej tvorcom je Ing. Dragomirecký. Táto teória je zverejnená aj na www.volny.cz/psychoservis, ale my sme si všimli, že tu v kapitole Teorie – Informační teorie psychiky nie je uvedené nič viac na 13 stranách textu len zase vety opakované odslova doslova z publikácie Hlbinná abreaktívna psychoterapie (2, str.8-18) s veľmi nepatrnými zmenami. A pritom nás autor v tejto publikácii vyzýva, aby sme si túto kapitolu preštudovali ak sa chceme viac dozvedieť.

Ako tvorca Informačnej teórie psychiky hrdo vyhlasuje, jeho psychologická teória osobnosti je postavená výhradne axiomatically na jednoznačne definovaných pojmoch.

Podľa slovníka (6) je axióma tvrdenie, ktoré v danej teórii nedokážeme, prijímame ho ako východiskové a pomocou dôkazov z neho odvodzujeme ďalšie tvrdenia teórie.

Keď sme tieto axiómy skúmali našli sme na 123 stranách textu v knihe formátu A5 „Informační teorie psychiky“ 97 definícií, 8 grafov, 27 vzorcov a 7 matematických viet, ktoré autor označuje ako hypotézy alebo závery. Vyslovuje v nich predpoklady vo forme matematických viet a vzápätí sa pokúša podľa vlastných slov uká-

zať (nie dokázať) pravdivosť daného tvrdenia. Vysvetľuje jedno tvrdenie predchádzajúcim alebo nasledujúcim, pojem definuje ďalšou novu definíciou alebo sa odvoláva na slovník v závere.

Príklad definície (3, str. 26): „*Informačný kanál je cesta, po ktorej sú informácie prenášané. Jedným informačným kanálom lze prenášať více informací současně.*“

Aké dôkazy nám táto definícia dáva o svojej hodnovernosti, pravdivosti a platnosti? Žiadne. Aká cesta, aký kanál, kadiaľ vedie, ako a čo ich prenáša, keď v celej teórii o tom nie je zmienka a mozog aj neurológiu ignoruje rovnako ako všetky ostatné teoretické a praktické psychologické poznatky a fakty. A v podobnom duchu sa nesie celá teória napriek tomu, že je vyjadrená číslami, grafmi a vzorcami, ktoré považuje za dôkaz pravdivosti.

Možno autorovi ani nič iné nezostávalo ako postaviť celú svoju informačnú teóriu psychiky na tvrdeniach, ktoré sa nedokazujú, pretože sú nedokázateľné. Precízne teoretické predefinovanie značného množstva psychologických pojmov a ich prevedenie do matematických vzorcov je iste veľmi náročné a vyžaduje prinajmenšom značnú dávku logického myslenia, tvorivosti aj trpezlivosti. Na uznanie ich hodnovernosti by sme však potrebovali prinajmenšom ich systematické overovanie a potvrde-

nie v praxi a publikovanie relevantných a validných výsledkov o ich účinnosti v terapii.

My vidíme problém výhradne axiomatically stavaných teórií v riziku, že pokiaľ je základná premisa chybná, tak je chybná celá teória.

V diskusii s psychologom docentom Vybíralom <http://psychologie.studovna.cz> sa odvoláva pán Dragomirecký pri dokazovaní pravdivosti svojej teórie a terapie aj na nové poznatky fyziky a odporúča: „... přečíst si něco o torzních polích, se kterými přišli akademici Aksimov a Šipov asi v r. 1996 na jedné konferenci Ruské akademie věd. Na internetu to můžete najít pod hesly „Torsion Fields“

Konzultovali sme túto otázku s renomovanými astrofyzikmi RNDr. Jiřím Grygarom, CSc. z Centra časticovej fyziky Fyzikálního ústavu Akademie věd v Prahe a RNDr. Igorom Kapišinským, CSc. z Astronomického ústavu SAV v Bratislave – obaja nezávisle na sebe spochybnili odvolávanie sa na tieto teórie.

Citujeme hodnotenie pána Grygara: „*Pod heslem Torsion Fields jsem našel velkou řadu odkazů, které lze rozdělit na dvě části. Na jedné straně jsou práce klasiků soudobé fyziky, počínaje A.Einsteinem a A. D. Fokkerem přes R. Feynmana a J. Wheelera až po A. Sacharova a J. Zeldoviče, jež byly publikovány v prestižních vědeckých časopisech, ale týkají se fyzikálních polí v rámci obecné teorie relativity,*

čili to s nějakou torsi polí vůbec nesouvisí.

Druhá část odkazů se týká téměř výlučně ruských prací, které nebyly publikovány v solidních mezinárodních časopisech s recenzním řízením, ale v obskurních ruských sbornících pouze v ruštině, včetně té vychvalované studie A. Akimova a G. Šipova z r. 1996. V internetových seznamech je to uvedeno pod společným záhlavím „weird science“, což se dá přeložit jako „pavěda“. Za této situace vyvozovat cokoli z tak pochybných studií je jednoduše naprostá stráta času. Rafinovanost zmíněných autorů spočívá pouze v tom, že předstírají, že jejich práce rozvíjejí myšlenky zakladatelů moderní fyziky. Čímž se snaží dodat svým vývodům větší váhu, ale to je marná snaha. Pokud nebudou své práce publikovat v solidních mezinárodních časopisech, tak jde pouze o jejich výstředního koníčka, jenž nikoho z odborníků zajímat nebude. Naprosto sdílím stanovisko I. Kapišinského; tyto úvahy zmíněných „odborníků“ porušují všechna pravidla, jimiž se má řídit kritická vědecká diskuse.

Niekoľko poznámok ku jazyku preštudovaných materiálov o HAP a ITP

Keďže jazyk je prostriedkom myslenia, zaujímala nás aj jazyková stránka tejto teórie a terapie. Predkladáme niekoľko zvláštností:

- v pojmosloví HAP a ITP sa objavuje odborná psychologická terminológia používaná vo svojom

pôvodnom zmysle slova, ale súbežne aj zaužívaná odborná psychologická terminológia, ktorej je pripisovaný úplne nový zmysel a význam;

- príklad definície Dragomireckého: „*Psychika je konečný automat s definovaným cílem činnosti.*“ (3, str. 24);
- príklad bežne používanej a akceptovanej definície psychiky: „*je to systémová vlastnost vysoko organizovanej hmoty, ktorá spočívá v tom, že subjekt odráža objektivny svet...*“ (10, str. 162);
- mnohé nové výrazy HAP sú prevzaté z Dianetiky - tá používa asi 3000 jazykových novotvarov (je to jeden zo spôsobov manipulácie myslenia v SC) napríklad: *clear, preclear, audit, ARC = afinita, realita, dynamik, restimulácia engramov, korektívna udalost...*, ktoré sú vysvetľované bežne používanými psychologickými termínmi;
- citujeme: „*Auditor = slovo odvodené od latinského audio - slyšet. V rámci HAP je tak nazývan psychoterapeut, čímž se naznačuje, že jeho úkolem není klientovi jeho zážitky nějak vykládat, vysvětlovat. jeho úkolem je jen naslouchat a vést.*“ (2, str.36);
- v „*Informačnej teórii psychiky*“ (3, str. 126), je na konci knihy ako príloha uvedený slovník z knihy M. Mazura: *Kvantitativní*

teorie informace na ktorý sa pri definovaní svojich pojmov ITP autor odvoláva. V tomto slovníku je vysvetlených 13 pojmov, z toho v šiestich z nich je v definícii využité slovo asociácia. Autor nás však zároveň dôrazne upozorňuje a varuje: „Pozor! Výraz asociace má u Mazura jiný význam než jak je definován v textu, týkajícím se psychiky.“

A pritom na jednoznačnosti a vedecky definovanej terminológii autorovi osobitne záleží, ako sme sa dočítali v úvode jeho teórie. Chceme v tejto súvislosti upozorniť na to, že nadmerné používanie jazykových novotvarov (nemáme na mysli nové slová vznikajúce ako prirodzené zmeny v dôsledku spoločenského vývoja), nejednoznačnosť pojmov, zjednodušené pravdy, polopravdy a neustále opakovanie tých istých fráz – to všetko sú bežne používané manipulatívne prostriedky zamerané konkrétne na zmenu a kontrolu myslenia.

Niekoľko poznámok na záver

Regresnú terapiu, hlbinnú abreaktívnu psychoterapiu, dianetiku, Hubbarda ani nič podobné sme nenašli v žiadnom dostupnom prehľade psychoterapeutických systémov, ani medzi citovanou literatúrou ani v mennom registri (Prochaska 1996; Kratochvíl 1970, 1976, 1987; Knobloch 1999). Predpokladáme, keďže „Dianetiku“ Hubbard publiko-

val v roku 1950, že by bola v týchto prehľadoch uvedená, keby bola odborne podložená a psychologicky profesionálna a efektívna. Domnievame sa, že by sa títo renomovaní autori o regresnej terapii vo svojich prehľadoch psychoterapeutických systémov zmienili rovnako ako o Dragomireckého HAP, publikovanej v roku 1992.

Pravdepodobne nie je náhoda, že Hubbard zvolil pri svojej Dianetike (1950) terapeutický postup podobný abreakcii, ktorá bola v období počas 1. aj 2. svetovej vojny veľmi módna a populárna ako zdanlivo rýchla a účinná liečba vojnových neuróz. Ani v kapitolách o abreakcii však nie je žiadna poznámka o nami skúmanej abreaktívnej terapii a jej autorovi. Uznávaný psychoterapeut Ferdinand Knobloch hodnotí napríklad abreaciu samu o sebe ako neúčinnú, pokiaľ nevedie ku kognitívnej reštrukturalizácii. A o takom niečom Hubbard ani pán inžinier Dragomirecký absolútne neuvažujú (7, str.160).

Zrejme nie je náhoda ani to, že kniha „Dianetika – moderná veda o duševnom zdraví“ bola síce v čase svojho prvého vydania bestsellerom, ale odborníkmi kritizovaná a verejne odmietnutá ako nevedecká (15, str.258-261; 10 str. 111-126).

Zakladateľ Spoločnosti pro studium sekt a nových náboženských smérú v Prahe Zdeněk Vojtíšek regresnú (návrátovú) terapiu charakterizuje

ako vedenie klientov v stave hypnotického tranzu späť po časovej stope. Vybavované zážitky sú interpretované ako prenatálne alebo z minulých životov. Vierohodnosť zážitkov je pre klienta nespochybniteľná, otázna je však ich interpretácia. Zaraďuje ju do oblasti alternatívnej psychológie spolu napríklad s transpersonálnou psychológiou a holotropným dýchaním Grofa, so zážitkami blízko smrti Moodyho, Silvovou metódou, metódou Jednotného mozgu a kinezológov. Uvádza aj mená niektorých regresných terapeutov: dr. Foučková, dr. Říhová, liečiteľ Jozef Rudolf a Ing. Dragomireckij. Na Slovensku je považovaný za regresného terapeuta napríklad Ing. Patrik Bálint z Martina - priamy žiak Dragomireckého a Michelle Zavarská (14, str.111).

Vo svojej novej encyklopédii zaraďuje Vojtíšek túto terapiu do Hnutia Nového veku (New Age) medzi psychoterapeutické postupy s náboženským presahom ako reinkarnačné terapie, ktoré sú diskutabilné a vo vedeckom svete neuznávané (15, str. 290).

Podotýkame, že všetky spomenuté alternatívne metódy sú v publikácii kolektívu autorov pod vedením Profesora Dr.Sc. Jiřího Heřta: Alternatívni medicína – možnosti a rizika, hodnotené zatiaľ ako sporné, vedecky neoverené a nie je dokázané ich objektívne pôsobenie. Sú založené buď na placebo efekte alebo subjektívnom zhodnotení zlepšenia vlastného stavu klienta, prípadne na

spontánnom uzdravení (4, str. 91-101, 170-174).

Na základe uvedených faktov si dovoľujeme tvrdiť, že pán Dragomirecký sa len snaží o vzbudenie dojmu psychologickosti, keď používa psychologické pojmy, pretože jeho teórii ani liečebnej metóde neprináležia. Takto však môže zavádzať nielen laickú verejnosť ale aj odborníkov k mylnému postoju a prijímaniu terapie ako účinnému spôsobu pomoci klientom.

V našom príspevku sme sa chceli s vami podeliť o pracne získané informácie o regresnej terapii, ktoré sme nachádzali pri hľadaní odpovede na naše pochybnosti. Možno vyvoláme aj odbornú polemiku, ale na základe uvedených faktov nemôžeme odporúčať tento spôsob terapie kolegom ani klientom, pretože ho považujeme za príliš riskantný, s veľmi sporným efektom na skutočné vyriešenie ich problémov a obávame sa negatívneho dopadu na ich psychické zdravie.

Pramene z ktorých sme čerpali informácie:

(citácie uvádzame v texte kurzívou)

1. Dingir - časopis o súčasnej náboženskej scéne 4/2000.
2. Dragomirecký, Andrej: Hlbinná abreaktívna psychoterapie - základy teórie a praxe. Stratos - Spoločnosť aplikovanej filozofie, Praha 1992.
3. Dragomirecký, Andrej: Informačná teória psychiky. Stratos, Praha 1994.

4. Heřt, J. DrSc a kol.: Alternatívni medicína – možnosti a rizika. Grada, Praha 1995.
5. Hubbard, L.R.: Dianetika - moderní věda o duševním zdraví. Návrat, Brno 1997. (prvé vydanie anglický originál 1950)
6. Kiczko, Ladislav a kolektív: Slovník spoločenských vied. SPN, Bratislava 1997.
7. Knobloch, F.- Knoblochová, J.: Integrovaná psychoterapie v akci. Grada, Praha 1999.
8. Kratochvíl, S.: Základy psychoterapie. Portál, Praha 1997.
9. Levin, P.A.- Fredericková, A.: Prebúdzanie tigra - liečenie traumy. Pro Familia, 2002.
10. Macháčková, L. – Dojčár, M.: Duchovná scéna na Slovensku. UVSC, Bratislava 2001.
11. Nakonečný, Milan: Lexikon psychologie. Vodnář, Praha 1995.
12. Prochaska, J.O.- Norcross, J.C.: Psychoterapeutické systémy - průřez teoriemi. Grada Publishing, Praha 1999. (prvé vydanie 1996).
13. Psychologie dnes 1/2004/10. roč.: Hlubinná abreaktivní psychoterapie: ano, či ne?
14. Růžička, Jiří: Auditing v dianetice. In: Konfrontace - časopis pro psychoterapii a Nová přítomnost 5/19998.
15. Vojtíšek, Zdeněk: Netradiční náboženství u nás. Dingir, Praha 1998
16. Vojtíšek, Zdeněk: Encyklopedie náboženských směrů v České republice – náboženství, cirkve, sekty, duchovní společenství. Portál, Praha 2004
17. Yalom Irvin: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Konfrontace, Hradec Králové 1999.
18. http://www.putnici.sk/newsread_print.php
19. http://www.volny.cz/jhavelka/ap_.html
20. http://pes.internet.cz/veda/clanky/32574_44_0_0.html
21. <http://www.spaceinfo.cz/index.php>
22. <http://www.energy.sk>
23. <http://www.regresnaterapia.sk>
24. <http://www.volny.cz/psychoservis>
25. <http://psychologie.studovna.cz/scripts/detail.asp>

Spracovala: Mgr. Ivana Škodová,
CPPS – PDZ Banská Bystrica



Slušnosť je, že nepovieme všetko, čo by sme mohli. Neslušnosť je, že nepovieme všetko, čo by sme mali.

Dr. P. Strauss

ZNÁME ALEBO MENEJ ZNÁME POSTAVY Z NÁŠHO ODBORU

Byron Katie

V oblasti psychoterapie sa objavujú veľké hnutia alebo školy a menej známe postavy, ktorých vplyv bol miestne aj časovo viac ohraničený. Niektoré sa natrvalo zaradili do psychologických vied, ako napríklad Freud, iné sa mihli len ako postavičky na orloji, ako napríklad Erhard a jeho seminárový tréning v 80-tych rokoch. Napokon, takto to býva aj v iných oblastiach ľudského snaženia. Začínam takto zoširoka, pretože v tejto chvíli ešte nedokážem presne zaradiť Prácu Byron Kathleen Reidovej, dnes Mitchellovej, ktorá prispela do pokladnice psychoterapeutických metód a nástrojov svojším, krátkym a zaujímavým príspevkom. Zatiaľ to skôr vyzerá na menšie hnutie, ale ktovie ako sa veci budú vyvíjať ďalej.

Freud tiež prešiel psychoanalýzou, ktorú si robil sám, ale Katie (každý ju tak volá) je úplný samouk. Pôvodne podnikateľka, druhý krát vydatá matka troch detí, obyvateľka malého púštného mesta na juhu Kalifornie si uprostred obyčajného života prešla svojím peklom. Dostala depresie, ktoré sa počas desiatich rokov natoľko zhoršili, že nebola vstať z postele,

umyť sa a učešať. V jedno februárové ráno 1986, keď sa po týždňovom pobyte v dome na polceste zobudila, všetko zmizlo. „Všetka moja zlosť, všetky myšlienky, ktoré ma trápili, celý môj svet bola preč. A zároveň začal zo mňa vyvierať smiech. Všetko bolo na nepoznanie,“ opisuje svoju premenu Katie (2002, str.xi,xii) „ako keby sa zobudil niekto iný... Nič pre neho nebolo oddelené, nič neprijateľné; všetko bolo súčasťou jeho vlastného ja.“ Uvedomila si, že realita je iná. Uvedomila si, že sa trápila pre niečo, čo neexistuje.

Vrátila sa domov ako iný človek. Jej život sa zmenil. Zblížila sa s deťmi, na ktoré predtým iba ziapala. Teraz im prejavovala náklonnosť a porozumenie. Ak ich niečo trápilo, iba sa usmiala a opýtala sa: je to pravda? Skutočne vieš, že je to pravda? A po krátkom rozhovore bol problém preč. To sa stávalo aj v rozhovoroch s inými ľuďmi, a tak sa čoraz častejšie stávalo, že na ich dvere klepali ľudia, ktorých niečo trápilo. Odchádzali s radosťou v srdci. Po niekoľkých mesiacoch z toho vzniklo jednoduché učenie a metóda štyroch otázok a obrátenia myšlienky. Katie začali pozývať rozličné spolky, cirkvi a združenia, aby ich zoznámila so svojou prácou. Dnes cestuje po celom svete, znovu sa vydala a spolu s manželom Stevom Mitchellom vydala knihu Miluj to, čo je; štyri otázky, ktoré môžu zmeniť váš život, natočila množstvo rozhovorov s ľuďmi na audio a videopásky,

usporadúva rozličné formy odovzdávania svoje metódy ďalej: semináre, školenia, výcviky. Má svoju webovú stránku. Na svete pracuje množstvo pracovných krúžkov, v ktorých ľudia pracujú na sebe jej metódou.

Metóda, ktorej hovorí jednoducho práca (The Work) alebo skúmanie (Inquiry), pozostáva zo skúmania pravdivosti presvedčenia, ktoré stojí za utrpením. Každé presvedčenie, ktoré nie je v súlade s realitou, nám spôsobuje utrpenie. Už pocit duševnej bolesti a trápenia nám ukazuje, že niečo nie je v poriadku, podobne ako je to pri telesnej bolesti. A to niečo je nesúlad so skutočnosťou, tvrdí Katie. Často sú to presvedčenia typu mal by („Môj manžel by ma mal viac milovať,“ „Moje deti by si ma mali vážiť.“) Súbor takýchto presvedčení vytvára príbeh. Ak sa ho držíme, ak sa držíme nepreskúmaných ne-realistických myšlienok, trápime sa. Preskúmame teda myšlienky, ktoré sa spájajú s trápením a keď zistíme pravdu, trápenie zmizne. To je skúsenosť Katie, skúsenosť taká silná, že Katie sa teraz venuje jej šíreniu tak povediac na plný úväzok.

Skúmanie sa robí pomocou týchto štyroch otázok:

1. Je to pravda?
2. Skutočne vieš, že je to pravda?
3. Ako reaguješ, keď ti tá myšlienka ide hlavou?
4. Čo by si bol/a bez tejto myšlienky?

A potom nasleduje obrátenie myšlienky, ktorému hovorí turnaround. Každú myšlienku možno obrátiť viacerými spôsobmi: zmeniť podmet, teda osobu (namiesto „ty ma nepočúvaš!“ – „ja ťa nepočúvam“), zmeniť prísudok, teda činnosť v opak (namiesto „ty ma nepočúvaš!“ – „ty ma počúvaš“) apod. Doporučuje sa preskúmať pravdivosť všetkých možných prevrátení a obrátov.

Takýto prieskum si môže každý človek pomocou jednoduchého pracovného hárku a kartičky s otázkami urobiť sám, ale je lepšie robiť to najprv s niekým, ktor metódu pozná. Na svojich seminároch preto Katie hovorí s mnohými účastníkmi a názorne takéto rozhovory predvádza. Kladie im tieto a ďalšie, dopĺňujúce otázky, vysvetľuje im princípy svojho učenia, žiada ich, aby obracali myšlienky naopak a skúmali ich – a tieto rozhovory sú terapeutické. V knihe Miluj to, čo je ich je uvedení niekoľko v každej zo 14 kapitol pojednávajúcich o práci vo všetkých možných oblastiach ľudského života: partnerskom a rodinnom živote, pracovnej a ekonomickej oblasti, pri práci s deťmi, so závislými ľuďmi, s chorobami, so strachom zo smrti. Ako hovorí Katie, najlepšie je zažiť si prácu na sebe, len potom ju človek dokonale precíti a pochopí.

Z teoretického hľadiska je práca Byron Katie konzistentná s kognitívno-psychológiou a vystihuje mnohé z kognitívno-behaviorálnej psychote-

rapie. Často ju tiež porovnávajú so sokratovským rozhovorom, budhistickým učením alebo 12-krokovým programom. Ale Katie vypracovala svoju metódu bez toho, aby mala akékoľvek poznatky z náboženstva alebo psychológie. Práca sa zakladá iba na jej skúsenostiach s utrpením. Je prekvapujúco jednoduchá, dostupná všetkým ľuďom bez rozdielu veku a vzdelania, nevyžaduje si nič, iba pero a papier a otvorenú myseľ. Katie rýchlo prišla na to, že nemá veľký zmysel rozprávať ľuďom o svojich skúsenostiach a ponúkať im odpovede. Radšej iniciuje proces, pri ktorom si ľudia sami nachádzajú odpovede a prežívajú vlastné skúsenosti. Mnohí z tých, ktorí prešli týmto procesom, hovoria, že to zmenilo ich život.

Na záver uvedme niekoľko autentických citátov z práce Byron Katie, ktoré ilustrujú jej názory a princípy:

Ak chceš, aby bolo niečo inak, ako je, mohol by si rovnako dobre učiť mačku štekať. Môžeš sa snažiť koľko chceš, mačka sa na teba nakoniec pozrie a urobí „miau“. Chcieť, aby bolo niečo iné, ako je, je beznádejné.

Myšlienky sú také, aké sú. Objavia sa. Sú nevinné. Nie sú osobné. Sú ako vánok alebo ako listy na stromoch alebo ako kvapky dažďa. Myšlienky sa objavujú podobne a môžeme sa s nimi spriatelíť. Hádali by ste sa s dažďovou kvapkou?

Svet nie je nič iné ako moje vnímanie sveta. Vidím iba cez seba. Počujem iba cez filter svojho príbehu.

Nepríjemný pocit nie je nepriateľ. Je to dar, ktorý hovorí: „Buď úprimný, skúmaj.“ Siahame po alkohole alebo televízii, či kreditných kartách, aby sme sa mohli sústrediť smerom von a nepozrieme sa na pocit. A tak to malo byť, pretože sme vo svojej nevinosti nevedeli, ako. Takže teraz môžeme vziať ceruzku a papier, zapísať ich a skúmať.

Každý príbeh, každá vec je Boh: skutočnosť. Pramení zo seba a javí sa ako život. Žije naveky v príbehu, až kým sa neskončí. Sama z neho som sa zjavila ako môj príbeh, až kým ma otázky neprivedli domov.

Pre naše deti a naše telá postavíme dom, pre auto postavíme garáž, pre psa budú, ale myslí nedáme domov. Zaobchádzame s ňou ako s vyvrhľom. Haníme ju, obviňujeme a znovu haníme. Ale ak necháte myseľ, aby kládla otázky, tak srdce nájde odpoveď. A „hľadanie“ je iba metafora. Srdce odhalí odpoveď a myseľ môže napokon spočinúť v srdci ako doma a prísť na to, že ona a srdce sú jedno. O tom sú tieto štyri otázky.

Práca ťa vždy zanechá s menšou časťou príbehu. Kým by si bol bez svojho príbehu. To nikdy nevieš, kým to nepreskúmaš. Neexistuje žiadny príbeh, ktorý by bol tebou alebo ktorý vedie k tebe. Každý príbeh vedie od

teba. Obráť ho, zruš ho. Si to, čo bolo pred všetkými príbehmi. Si to, čo zostane, keď je príbeh pochopený.

Kým nevieme, že smrť sa rovná životu a že prichádza svojím vlastným spôsobom, ako sama chce, snažíme sa zaujať rolu Boha, bez toho, aby sme si to uvedomili, a to vždy vedie k zraneniu. Inými slovami vždy, keď duševne protirečíte tomu, čo je, budete prežívať smútok a odcudzenie. Bez príbehu niet smútku. To, čo je, je. Vy ste to. Nikoho nespasíte, nikoho nezabijate. Svet nezávisí od vás.

Zdroje:

Byron Katie, Mitchell S.: Loving What Is; Four Questions That Can Change Your Life, Harmony Books, Random House, 2002

www.thework.org

PhDr. Ivan Valkovič



Nikto ma nemôže zraniť – to je moja práca.

Byron Katie

Nikto nemá tú moc zraniť ťa. Len tvoje vlastné myšlienky o činoch niekoho ťa môžu zraniť.

Epiktetos

Čím viac rozumieš seba a svojim emóciám, tým viac miluješ to, čo je.

Baruch Spinoza



Realita je vždy láskavejšia ako príbehy, ktoré o nej rozprávame.

Byron Katie



Nevzdávam sa svojich predstáv - prijímam ich s porozumením. Potom ony opúšťajú mňa.

Byron Katie



Odchádzaš úplne mimo reality, ak veríš, že existuje oprávnený dôvod trpieť.

Byron Katie

PREKLAD

Obmedzenia technického chápania dobrých zručností: Preskúmanie úlohy cností v komunikácii

(Blaine J. Fowers: The limits of a technical concept of a good skills: Exploring the role of virtue in communication, Journal of Marital and Family Therapy. Jul 2001. Vol 27. pg 327, 14 pgs)

Ponúkam výťah z inšpirujúceho príspevku, ktorý prehľbuje porozumenie problematiky komunikácie v párovej terapii (napríklad, prečo môže viaznuť nácvik komunikačných zručností). Zároveň sprostredkúva aktuálny trend vo vývine párovej terapie, ktorým je zohľadňovanie hodnotových (etických) otázok. Dokazuje, že v párovej a rodinnej terapii nie je možné byť hodnotovo neutrálny. Naopak, cieľavedomé uplatňovanie etického (morálneho) hľadiska ju môžu významne obohatiť. (V ďalšom texte sa použitie prvej osoby vzťahuje na autora pôvodného príspevku.)

Z ÚVODU

Učenie komunikačným zručnosťami je jedným z najrozšírenejších prístupov k zlepšeniu párových vzťahov. Tieto zručnosti sa typicky prezentujú ako na obsahu nezávislé

techniky, ktoré sú hodnotovo neutrálne. Pritom manželskí poradcovia často zisťujú, že nácvik komunikačných zručností, najmä v konfliktných situáciách, býva dosť ťažký a vyžaduje osobnostné sily ako je sebaovládanie, odvahu, veľkodušnosť, spravodlivosť a dobrý úsudok. Tieto osobnostné sily sú cnosťami (virtues), ktoré sú predpokladom komunikačných zručností a sú nevyhnutné pre ich úspešné uplatnenie. Tradičná snaha chápať manželskú terapiu ako hodnotovo neutrálnu bola prekážkou uznania dôležitosti týchto cností. Terapeuti by mohli byť efektívnejší, ak by pomohli párom identifikovať a kultivovať charakterové sily, ktoré sú nevyhnutným základom pre dobrú komunikáciu. Tento príspevok prezentuje učenie Aristotela o cnostiach v manželstve, ktoré môže rozšíriť naše porozumenie manželstvu a otvoriť nové cesty k pomoci párom.



Dôraz na komunikáciu má svoje empirické základy, pretože rôzne charakteristiky dobrej komunikácie silne korelujú s manželským uspokojením a sú prediktormi budúcej spokojnosti alebo rozvodu. Učenie týmito zručnosťami sa ukazuje ako užitočné pre udržanie i zlepšenie uspokojenia a stability vzťahov.

Je dôležité uvedomiť si, že najčastejšie propagované riešenia zničujúcej krehkosti manželstva sú vo svojej podstate technické. Mnohí manželskí bádatelia a terapeuti veria, že zlepšenie komunikačných techník je najlepšou nádejou pre zlepšenie a udržanie manželstiev. Je charakteristické pre moderný Západ navrhovať technické riešenia takmer pre všetky ľudské problémy. Ak však dovolíme, aby sme boli nadmerne zaujatí technikou, môžeme stratiť výhľad na iné podstatné aspekty manželstva. Môžeme byť napríklad znalcami nuansí komunikačných zručností, ale nedokážeme jasne označiť to, čo robí manželstvo dobrým. Alebo sa môžeme tvrdo usilovať učiť páry technikám, hoci im chýbajú osobnostné charakteristiky nutné k tomu, aby ich mohli úspešne použiť. V tejto súvislosti Gurman a Kniskern poznamenali, že náš predpoklad, že partneri sú dvaja „racionálni“ dospelí, ktorí sú „priamo otvorení terapeutovým návrhom a radám, ako dosiahnuť behaviorálnu zmenu... v ich vlastnom racionálnom osobnom záujme“ nemusí byť správny. Upozorňujú na to, že mnohí klienti nevstupujú do terapie v takomto stupni „zrelosti“, čo je vážny problém sám osebe.

Historicky sa osobnostná sila a zrelosť, o ktorej hovoria Gurman a Kniskern, chápu ako cnosti. V tomto príspevku obhajujem názor, že úspešný nácvik a uplatňovanie ko-

munikačných zručností závisia od súboru cností, a že tieto cnosti boli vo všeobecnosti v odbornej literatúre ignorované. Základom tohto príspevku je Aristotelov pojem cností. Cnosti definoval ako osobnostné kvality alebo sily charakteru (napríklad sebaovládanie, odvaha, veľkodušnosť), ktoré umožňujú ľuďom žiť dobrý alebo hodnotný život. Tieto cnosti sú súčasťou každodenného života. Napríklad uplatnenie sebaovládania vo voľbe taktného spôsobu prejavu hnevu voči partnerovi môže výrazne prispievať k dobrému manželstvu. Takto môže človek kultivovať a uplatňovať cnosti ako napríklad sebaovládanie kvôli dobru, akým je bohaté a pulzujúce manželstvo. Z tohto pohľadu jednotlivci, páry a občania kultivujú cnosti skôr kvôli nejakému vyššiemu dobru, ktoré si osvojili, než kvôli samotnej cnosti ako takej.

Je veľmi ťažké trievo a rozumne rozoberať etické a morálne otázky, akými sú cnosti. Mnohí výskumníci a terapeuti zdedili antiautoritársky pohľad, ktorý ich vedie k zamietaniu akýchkoľvek diskusií o cnostiach, považujúc ich za nepotrebné moralizovanie, ktoré vedie skôr k obviňovaniu a obmedzovaniu jednotlivcov ako by pomáhalo ich vzťahom. Niektorí vnímajú pojmy ako cnosť, dobro a morálka v náboženskom alebo dogmatickom zmysle s následnými asociáciami dobrého verzus zlého, správneho verzus hriechneho. Hoci

rozpravy o morálke a cnostiach sú asociované so židovsko-kresťanskou tradíciou, tieto pojmy sú súčasťou aj iných náboženských tradícií a škôl myslenia, akými sú Aristotelova etika, budhizmus a iné.

V oblasti manželskej a rodinnej terapie sme urobili istý pokrok v prekonávaní tradičného hodnotovo neutrálneho postoja, pretože sme zistili, že je neudržateľný. Stáva sa čoraz bežnejším uznávať nemožnosť hodnotovej neutrality v roli terapeuta, ale je vzácne málo príkladov toho, ako môžeme konštruktívne pristupovať k dvojznačnosti etických a morálnych otázok v našej profesionálnej práci, ktoré by išli ďalej než je pripustenie prítomnosti osobného predpokatia. Boli vyslovené sofistikovane argumenty, že morálne otázky nie sú len osobnou záležitosťou, ale že sú systematicky a neoddeliteľne vpletené aj do našej teórie a praxe. Feministky mohutne demonštrovali nespravodlivosť rodovo slepeho prístupu k rodine. Iní zas tvrdili, že pre terapiu je podstatná sociálna spravodlivosť. Kontextuálni terapeuti ukázali, akým podstatným hľadiskom u rodín je interpersonálna férovosť. Multikulturálni teoretici zdokumentovali hodnotové predsudky hlavného prúdu západnej kultúry v našej teórii a praxi. Iní kritici zas dokázali prítomnosť hodnôt individualizmu v rodinnej terapii.

Ak je rodinná terapia previazaná s etickými a morálnymi otázkami spôsobom, ako mnohí autori ukazujú, potom je dôležité, aby sme túto morálnu dimenziu preskúmali a objasnili, ako najlepšie môžeme k nej pristupovať. Nemali by sme cúvnuť pred priamym oslovením týchto otázok kvôli našej nepohode v súvislosti s otvoreným jazykom morálky. Používanie explicitných pojmov etiky ako sú „cnosť“, „dobro“, „odvaha“ a „veľkodušnosť“ ľaká naše profesionálne uši, ale len preto, že morálny komponent našej práce je skrytý za navonok neutrálnym slovníkom.

Keď preskúmavame morálne dimenzie manželskej terapie, je dôležité, aby sme rešpektovali naše oprávnené obavy z náročnosti tohto podujatia a z možnosti morálneho tlaku vyplývajúceho zo zistenia, že nemáme prístup k žiadnej konečnosti alebo istote v týchto otázkach. Keď uznáme naše obmedzenia v poznaní a múdrosti, premýšľavé zvažovanie morálnych a etických otázok nevedie nevyhnutne k vnucovaniu hodnôt. S ohľadom na zjavne neodmysliteľnú morálnu dimenziu našej práce a enormnú zložitosť tejto morálnej oblasti, je mojím cieľom urobiť niekoľko pokusných krokov za rámec kritiky hodnotovej neutrality, aby som ukázal, ako väčšie morálne alebo etické uvedomenie môže obohatiť našu profesionálnu prácu, osobitne

v oblasti tréningu zručností párovej komunikácie.

Aristoteles a niektorí jeho vykladáči sú primárnymi sprievodcami tejto diskusie. Rozhodol som sa držať Aristotelovej analýzy, pretože je najznámejšia a azda i najpresvedčivejšia. Aristoteles definoval dobrý život v pojmoch ľudského prosperovania alebo žitia najlepšieho možného života, a cnosti sú osobnostné kvality, ktoré umožňujú prosperovať. Konkrétne cnosti, ktoré rozoberám, netvorí vyčerpávajúci zoznam, ale javia sa ako neoddeliteľná súčasť najčastejšie odporúčaných komunikačných zručností, a preto poskytujú prijateľné a jasné východisko pre, dúfam, obsažnú a plodnú konverzáciu. Samozrejme, vždy budú (a mali by byť) odlišné názory na to, čo tvorí najlepší možný život, a pokračujúci spor o tom, čo chápeme dobrým životom, je vitálnym aspektom každého spôsobu života. Naše idey o tom, čo je v živote dobré, pochádzajú z rôznych zdrojov, a pojmy dobra sú rôzne v rôznych kultúrach a v rôznom čase. Nepredstieram, že mám konečné odpovede na takéto otázky, ale vyzývam nás, manželských a rodinných terapeutov, aby sme uznali, že naša práca sa centrálnie dotýka pomáhania ľuďom, aby žili najlepší možný život, a preto je hlboko etickým podujatím.

KU KOMUNIKAČNÝM ZRUČNOSTIAM

Nedefenzívne počúvanie a sebaovládanie

Partnerov učíme nedefenzívnemu počúvaniu, aby sme im pomohli zamerať pozornosť na to, čo ten druhý hovorí, a pokúsiť sa tomu skutočne porozumieť. Táto zručnosť redukuje prerušovanie, prílišné bránenie sa a formulovanie odvety.

Cnosť sebaovládania je pre schopnosť potlačenia defenzívnosti a pozorného načúvania partnerovi, aký je nešťastný v súvislosti s našim správaním, podstatná.

Nedostatok sebaovládania je bežný u stresovaných partnerov. Každý manželský poradca má skúsenosť s klientmi, ktorí nie sú schopní sebaovládania... Môžu byť schopní perfektne demonštrovať komunikačnú zručnosť, ale nedokážu ju uplatňovať, lebo nie sú schopní alebo ochotní ovládať svoje emocionálne reakcie. Schopnosť sebaovládania, podobne ako iné cnosti, môže byť tiež považovaná za osobnostnú črtu. Neskôr budem dokazovať, že pojem cnosti nám môže ponúknuť viac

Aktívne počúvanie, sebaovládanie a veľkodušnosť

Aktívne počúvanie ako svoje komponenty obsahuje neverbálne

povzbudzovanie, sumarizovanie a uznanie (validating) toho, čo partner povedal. Uznanie pritom neznamená súhlas.

Aktívne počúvanie závisí od sebaovládania z rovnakých príčin ako nedefenzívne počúvanie. Povzbudzovanie partnera k rozprávaniu je tiež aktom veľkodušnosti, pretože je darom pozornosti a prejavujeme ním, že partner má čo hodnotné povedať. Komponent uznania niekedy vyžaduje ešte väčšiu veľkodušnosť, keď má partner odlišné stanovisko. Uznanie môže byť trýznou, keď sa diskusia dotýka partnerovej zodpovednosti, kompetentnosti, ohľaduplnosti či starostlivosti. Byť schopný uznať názor, ktorý nám nelichotí, vyžaduje veľkú mieru veľkodušnosti. Odmietnutie priznať partnerovi legitimitu vlastného pohľadu je charakteristické pre najhoršie formy manželského nesúladu.

Sebaodkrytie, čestnosť, odvaha a dôvera

Sebaodkrytie je dôležité pre zachovanie lásky, intimity... Významné sebaodhalenia sú umožnené čestnosťou, odvahou, dôverou.

Editovanie, sebaovládanie a súdnosť

Tréneri komunikácie varujú páry pred tým, aby nepoužívali čestnosť ako ospravedlnenie pre deštruktívne údery. Z tohto dôvodu Gottman a iní označili ďalšiu zručnosť – „edi-

ovanie“, spočívajúcu v starostlivom rozhodovaní sa, čo a ako povedať. Smernicami pre editovanie sú zdvořilosť, úprimnosť, láskavosť, záujem o partnera a pod. Tieto, na zdravom rozume založené návrhy limitovať sa vo svojich vyjadreniach, možno uskutočňovať len pri uplatňovaní sebaovládania.

Ak má človek editovať svoju komunikáciu efektívne, nevyhnutná je schopnosť úsudku, to jest schopnosť rozlišovať medzi tým, čo je primerané alebo užitočné, a čo je škodlivé v komunikácii v určitom čase a konkrétnom vzťahu.

Úsudok alebo praktická múdrosť je podľa Aristotela kľúčom ku cnosti, pretože neustále musíme robiť voľby, ako najlepšie dosiahnuť dobro. Uplatňovanie cností vyžaduje schopnosť úsudku, aké akcie sú najlepšie za akých okolností. Napríklad nájdenie vhodnej rovnováhy medzi sebaodkrytím a editovaním je záležitosťou úsudku. MacIntyre poznamenáva, že absencia špecifických pravidiel v Aristotelovskom učení o etike je pre moderného čitateľa ohromujúca, ale Aristoteles sa pevne držal názoru, že úsudok sa musí uplatňovať v každej situácii a že etické pravidlá sa nikdy nedajú načrtnúť dopredu pre všetky okolnosti.

Aristoteles definuje cnosti tiež pomocou zlatého stredy. Každá

cnosť má dve sprievodné neresti (necnosti), ktoré korešpondujú s excesom a deficitom. Napríklad odvaha leží medzi nerozvážnosťou (exces) a zbabelosťou (deficit), veľkodušnosť medzi márnosťou a skúposťou. Navyše, vhodné uplatňovanie cností bude vždy variovať podľa okolností. Úsudok je teda pre cnosť nevyhnutným.

O VŠEOBECNÝCH PRÍSPEVKOCH CNOSTÍ PRE KOMUNIKÁCIU

Stálosť

Ako ústredná ľudská aktivita nie je komunikácia sprevádzaná vysoko špecifickým uplatňovaním cností, ako sme o ňom diskutovali doposiaľ. Obsahuje niekoľko cností vo všeobecnejšom význame. Napríklad, vývin a dlhodobé udržiavanie významného vzťahu vyžaduje stálosť a zaangažovanosť. Táto charakterová črta je nutná, ak má vzťah pokračovať cez ťažké časy a svetskú rutinu každodenného života. Bez zaangažovania sa by nemalo význam navzájom sa lepšie spoznávať alebo komunikovať o vzťahových problémoch.

Stálosť je tiež nutná kvôli zvládnutiu nárokov učenia sa komunikačným zručnostiam. Aplikácia nových zručností je spočiatku ťažká a jej užitočnosti musia ľudia spočiatku veriť. Jednou z najčastejších príčin toho, že partneri nedokážu profitovať z tré-

ningu zručností, je, že nepokračujú v ich praktizovaní.

Spravodlivosť

Súčasný pohľad na manželstvo je silne ovplyvnený feministickým názorom, ktorý zdôrazňuje úsilie o rodovú rovnosť. Priateľské, družné, rovnostárske manželstvo, ktoré zastáva väčšina ľudí, vyžaduje, aby partneri boli k sebe féroví. Časté zážitky nespravodlivosti robia ťažkým, ak nie nemožným, udržiavať takú mieru dôvery a otvorenosti, aká je potrebná pre úspešnú komunikáciu a emocionálnu dôvernosť.

Priateľstvo

Aristoteles poukázal aj na ďalšiu kľúčovú cnosť, ktorá by nemala chýbať v žiadnej diskusii o dobrom manželstve. Tvrdil, že priateľstvo je centrálna cnosť, ktorá tvorí základ všetkých sociálnych štruktúr. Dve základné črty priateľstva sú: (1) zdieľanie spoločnej koncepcie dobra a úsilia oň a (2) „prianie druhému to, čo považujeme za dobro, pre jeho prospech, nie kvôli sebe, a sklon robiť také veci pre neho“.

K OTÁZKAM O CNOSTIACH

Cnosť alebo osobnosť?

Azda najväčšou námietkou či pochybnosťou je, či spomínané cnosti nemožno popísať jednodu-

cho ako osobnostné črty. Prepísanie cností do osobnostných termínov má v sociálnych vedách úctyhodnú históriu ako súčasť úsilia o objektivitu, ktoré sa snažilo vyhnúť trnitým otázkam hodnôt, etiky a morálky. Tak či onak, osobnostné črty sú len inou formou charakterového ideálu, ktorý má hodnotový náboj, aj keď sú tie hodnoty zamaskované za zjavne objektívne termíny.

Preskúmame na príklade vzťah medzi popisom v zmysle osobnostných črt a charakterových ideálov. Dobrým príkladom je sebaovládanie, pretože preň máme k dispozícii rôzne psychologické deskripty. Psychoanalytická teória ho označuje ako kontrolu impulzov a kognitívno-behaviorálni teoretici ho môžu nazývať dlhodobým hedonizmom alebo sebareguláciou. Tieto termíny sa vzťahujú na schopnosť riadiť svoje reakcie v záujme dosiahnutia zreľších alebo dlhodobejších cieľov. Takéto psychologické pojmy sa javia ako neutrálne deskripty vnútorných stavov alebo behaviorálnych schopností, ale sebaovládanie, ktoré označujú, je priamo zviazané s pojmami sily charakteru. Pokus o hodnotovú neutralitu zlyháva, pretože zrelosť, predvídavosť a sebaovládanie sú zjavne charakterovými ideálmi, ktoré sú v týchto teóriách centrálné. Inými slovami, títo teoretici by nepochybne chápali zrelosť, predvídavosť a sebaovládanie ako dobré charakteristiky, o ktoré je

hodné sa usilovať. Psychoanalytici a kognitívno-behaviorálni teoretici sú jasne nie neutrálni v tom, či je lepšie mať alebo nemať tieto schopnosti. Pretože zámerne hodnotovo neutrálne termíny ako kontrola impulzov či sebaregulácia sú slabo zamaskovanými deskriptormi charakterových ideálov, vidíme, že takéto profesionálne pokusy vyhnúť sa slovníku cností zlyhali. Reálna otázka je, prečo by sme mali trvať na tejto márne snahe o neutralitu a nepripustili skutočnosť, že podporujeme charakterový ideál a usilujeme sa o najbohatší opis dobrego života aký možno dosiahnuť.

Rôzne terapeutické školy sa líšia v názoroch na dobrý charakter, ale sebauvedomenie, seba-zodpovednosť, zrelosť a osobnostná sila sledovať to, čo je pre človeka hodnotou, sú všeobecne prijímané.

Zabudovanie cností do našej práce s párnami nám môže pomôcť obohatiť naše terapeutické snahy a pridať novú dimenziu manželskej terapie. Určite sa všetci zhodneme na tom, že manželstvá charakterizované veľkodušnosťou, čestnosťou a odvahou sú lepšie než vzťahy, kde tieto sily charakteru absentujú.

Ďalším dôvodom, prečo by pojem cností mohol mať prednosť pred pojmom popisu osobnosti, je, že indikuje, že ľudský čin nie je len vykonávaním nejakého scenára pre-

definovaného našim osobnostným uspôsobením. Na našich životoch nám záleží a sme bytosti, ktoré majú zmysel života a ciele a ktoré sa aktívne usilujú žiť podľa nášho najlepšieho porozumenia tomu, čo je dobrý život. Príklad so sebaovládáním nám to pomáha pochopiť, lebo keď uplatňujeme sebaovládanie, vzdávame sa uspokojenia menej hodnotných impulzov v prospech nejakých vyšších. Ak považujeme dobrú komunikáciu a manželské uspokojenie za dobro v manželstve, potom sebaovládanie pri nedefenzívnom počúvaní je jednou z tých cností, ktoré uplatňujeme v službe tým vyšším cieľom.

Vytvára cnosť neautentičnosť?

Inou obavou, ktorú majú mnohí ľudia, je, že uplatňovanie cností môže vyžadovať potlačenie našich prirodzených túžob a sklonov a teda konať neautenticky. Aristoteles zdôrazňoval, že konáme dobro, pretože sme sa naučili milovať dobro. To znamená, že konáme cnostne kvôli životu v zhode so svojimi ideálmi. Z tohto hľadiska mnohé páry môžu prísť do terapie preto, že nie sú schopné naplniť ideály, ktoré mali v súvislosti s manželstvom (napr. šťastie, priateľstvo, vzájomnosť). Pomôcť partnerom artikulovať ich vnímanie dobrého manželstva (to znamená stanoviť, aký druh manželstva chcú mať) im pomáha orientovať sa v tom, čo musia zmeniť. Ak chcú mať vo svojom manželstve viac intimitu alebo uspokojenie,

potom tréning komunikačných zručností im pravdepodobne pomôže a tvrdím, že určité cnosti v tomto úsilí sú nutné.

Význam toho, aby sa komunikačné zručnosti stali prostredníctvom tréningu návykovými, jasne vidieť v tvrdení Gottmana et al., že editovanie a iné komunikačné zručnosti „budú návykom, ktorý si rozviniete spolu s vaším partnerom.“ Odporúčajú, aby sa partneri učili týmto zručnostiam a uplatňovali ich „znova a znova, v mnohých situáciách, kým sa nestanú druhou povahou a nebudú vyžadovať námahu“ a „praktizovať ich, aj keď nebudete mať na to chuť.“

Núti hľadisko cnosti terapeutov moralizovať?

Moje vyvolanie aristotelovského pohľadu na význam charakteru asi podľa mnohých rodinných terapeutov povedie k nevhodnému moralizovaniu a budú odmietať morálne otázky s tým, že najlepšie je nechať na jedincov, aby o nich rozhodovali sami. Nepochybne je toto zložitá a ťažká oblasť, a tento príspevok poskytuje len úvod k jednému spôsobu, ako možno pristupovať k týmto otázkam v rámci úzkej oblasti. Avšak nie je možné uniknúť pred morálnymi otázkami pomocou predpokladu, že sú záležitosťou individua. Početní autori ukázali, že sociálni vedci a terapeuti

sú už hlboko zaangažovaní v morálnych záležitostiach, ale často si to nevedomujú, pretože nepriznávajú, že naša profesia aktívne a systematicky podporuje individualistické hodnoty. V skutočnosti predstava, že morálne otázky by mali byť ponechané na jednotlivcoch, je morálnou pozíciou známou ako individualizmus.

Hoci tento cnostno-etický pohľad môže pôsobiť cudzo, možno ho bez väčších ťažkostí použiť na analýzu súčasných názorov na manželstvo. V prevládajúcom individualistickom étose našej spoločnosti dobrá, ktoré máme sklon hľadať, sa často sústreďujú na individuálne blaho, ako napríklad uspokojenie, šťastie (ako jedinca i ako partnera vo vzťahu), osobný úspech, interpersonálna intimita atď. Individualistické ideály autonómie, individuálnych práv, a osobného uspokojenia sú integrálnou súčasťou nášho pohľadu na svet. Mnohí berú tento pohľad ako nepochybniteľnú pravdu, ale v skutočnosti je to len jeden z mnohých možných pohľadov na ľudský život. Pretože individualizmus v prevládajúcej kultúre umiestňuje dobro pevne do prežívania jednotlivca, väčšina popisov dobrého manželstva zdôrazňuje individuálne uspokojenie, intimitu a vzájomnú podporu. Dôraz na osobné motívy je vyvažovaný v rámci individualistickej tradície požiadavkou, aby jednotlivci fungovali spôsobom, ktorý umožní to isté i partnerovi a iným. Rozpory

a konflikty v individuálnych záujmoch partnerov sa majú riešiť cez vzájomnú aserciu a prispôsobovanie sa skôr než cez prinucovanie. Z tohto pohľadu cnosti nutné pre dobré manželstvo zahŕňajú spoliehanie sa na seba, seba-zodpovednosť, seba-vedomenie a schopnosť komunikovať svoje potreby a túžby a vyjednávať o nich vo vzťahu. Neprekvapuje potom, že sociálni vedci a terapeuti považujú tréning komunikačných zručností za jeden z najlepších spôsobov kultivovania týchto kvalít. Preto otázkou nie je, či sa vo svojej profesionálnej práci budeme angažovať v morálnych a etických otázkach, ale akým spôsobom. V takom prípade premyslenejší, sebauvedomujúci a dialogický prístup k typom ideálov, ktoré sledujeme a podporujeme, sa javí jednoznačne vhodnejší ako predstieranie, že sa takýmto otázkam môžeme vyhnúť.

Ak sme už uznali naše neodmysliteľné zaangažovanie sa v morálnych a etických otázkach, zostáva nám uvedomiť si, že treba postupovať obozretné. Je však dôležité uvedomiť si, že pozornosť otázkam hodnôt nevyžaduje moralizovanie. Keď pomáhame našim klientom zvažovať, ako najlepšie konať s ohľadom na okolnosti, v ktorých sa nachádzajú, nemusíme predpokladať, že my ako terapeuti poznáme najlepšiu odpoveď. Jednoducho im môžeme pomáhať rozhodnúť sa na základe ich

cieľov a ideálov, relevantných kultúrnych noriem a našich omylných pozorovaní toho, čo sa deje v ich vzťahoch.

Pridáva hladisko cností niečo k nášmu porozumeniu manželstva?

Ako môžu Aristotelove názory na cnosti obohatiť naše porozumenie manželstvu a našu prax manželskej terapie? Aristoteles ponúka alternatívu k individualistickej definícii dobrého manželstva v zmysle uspokojenia, dôvernosti a emocionálnej podpory. Taká alternatíva je dôležitá z dvoch dôvodov. Po prvé, niektorí autori spájajú dôraz na emocionálne uspokojenie v manželstve s historickým nárastom rozvodovosti. Po druhé, náš profesionálny dôraz na uspokojovanie nehľadí na kruciaľne stránky manželstva ako sú záväzok, lojalita, zdieľaná história a zdieľané chápanie toho, čo je v živote cenné. Aristotelove názory nám teda pomáhajú uvedomiť si, že individuálny emocionálny prospech z manželstva je len jedným z možných dohier v manželstve.

V súčasnej západnej spoločnosti máme tendenciu vidieť dobro v živote buď ako materiálno (vlastnené jednotlivcom) alebo subjektívno (prežívané jednotlivcom). Individualistické krédo poskytuje každému z nás suverenitu nad tým, čo sme si zvolili ako najlepší spôsob života. Z pohľadu takto nezataženého jedinca sociálny svet, vrátane manželstva, je primárne

vnímaný ako oblasť, v ktorej človek hľadá naplnenie vlastných záujmov. Z tohto dôvodu je moderným chápanie morálky a etiky ako prostriedku, ktorý drží na uzde egoizmus a chráni právo každého zvoliť si vlastný spôsob života. Takéto chápanie etiky dáva zmysel len v rámci individualizmu, ktorý získal výsadné postavenie po osvietenstvom inšpirovanom oddelení jedinca a komunity na začiatku 17. storočia v Európe. Aristotelove vysvetľovanie cností sa nesústreďuje na obmedzovanie egoizmu, pretože podľa neho primárne dobro nie je ani vlastnenie, a nie sú ním ani individuálne zážitky, ale možno ho mať len spoločne. Vlastníctvo a peniaze sú len súčasťou infraštruktúry, ktorá umožňuje dobrý život, ale nedávajú mu punc. To znamená, že Aristotelova etika nie je až tak záležitosťou mediovania medzi záujmami jedincov, ale skôr nachádzaním spôsobov, ako môžu jedinci pracovať spolu smerom k spoločne sledovaným cieľom. Sociálny svet nie je len integrálne zaangažovaný na kultivovaní cností, ale ich praktizovanie je intrinsicky sociálne a dobrý život možno nájsť len v cnostnom spoločenstve, bratstve (napríklad priateľstve) a komunite. Kontrast medzi individualistickou etikou a etikou cností osvetľuje dva veľmi rozdielne modely manželstva, a preskúmanie týchto rozdielnych modelov by mohlo byť veľmi plodné pre manželských terapeutov.

Záujem o vzájomné usilovanie sa o dobro znamená väčší dôraz na učenie sa, ako môžu partneri spoločne definovať a sledovať v živote dobro, ktoré presahuje individuálne uspokojovanie. Môžeme sa učiť, že dobré manželstvá sú charakterizované takými vecami ako je vzájomné uznávanie dobrých charakterových vlastností, zdieľané chápanie toho, akú úlohu každý z partnerov plní pri uvádzaní ich spoločných cieľov do života a spoločný záväzok naplňat svoju rolu v tomto spoločnom úsilí.

Máme tendenciu uvažovať o manželstve buď ako o cieľi, v ktorom nájdeme dôverné a vyživujúce prínáležanie, alebo ako o prostriedku k individuálnym cieľom, pričom táto blízkosť a vzájomná podpora prispieva k individuálnemu blahu. Pohľad, ktorý som tu načrtol, nás povzbudzuje pozerat sa na manželstvo viac ako na integrálnu súčasť širšieho dobra v živote.

ZO ZÁVEROV

Aristotelovský pojem cnosti môže pomôcť nášmu porozumeniu manželskej terapie tromi spôsobmi.

Po prvé, osvetľuje jednu dimenziu tréningu komunikačných zručností, ktorá bola doposiaľ temná. To nám umožňuje uznať dôležitosť sily charakteru pri učení sa týmto zručnosťami. Posúdenie charakterových

síl partnerov nás môže informovať o tom, či môžu mať úžitok z tréningu zručností.

Po druhé, ak partneri nie sú schopní uplatňovať žiaduce cnosti, tento pohľad naznačuje, že pomáhať im kultivovať sebaovládanie, veľkodušnosť, odvahu atď. ich môže pripraviť na zlepšenie ich komunikácie. Inými slovami, ukazuje praktický spôsob, ako pracovať s partnermi, u ktorých by pravdepodobne zlyhala terapia založená čisto na tréningu komunikačných zručností.

Po tretie, tento pohľad usmerňuje našu pozornosť a úsilie smerom k pomáhaniu partnerom kultivovať zdieľané porozumenie tomu, o čo má cenu usilovať sa v ich životoch. Zdôrazňuje vývin identity páru v ich zdieľanom živote a oceňovanie bohatých zdrojov významu, ktoré možno nájsť v histórii ich vzťahu a v ich budúcich cieľoch. Tieto úvahy posúvajú naše chápanie dobrého manželstva za hranice individuálneho manželského uspokojenia, k zahrnutiu zdieľaného zmyslu manželstva a spôsobov, ktorými história páru robí vzťah jedinečným.

Akonáhle si uvedomíme hlbokú vzájomnú závislosť našich teórií a našich morálnych pohľadov, stáva sa jasným, že naša teória a prax samotné vytvárajú istú formu sociálnej praxe. My sme zodpovední za spôsob

by, ktorými ako profesionáli pristupujeme k manželstvu. Vidíme jasnejšie, že výskum a terapia nie sú vedené nezaujatou teóriou, ktorá by poskytovala neutrálnu správu o tom, ako veci fungujú. Pravdou je skôr to, že sme neuniknuteľne angažovaní v prejavovaní, spochybňovaní, posilňovaní a tvarovaní súčasných názorov na to, čo je hodnota.

Pred nami sa črtá podstatná úloha – prekročiť subjektívnu koncepciu dobrého manželstva a technicky zameranú terapiu prostredníctvom kladenia si otázok o validite a koherencii súčasných ideálov manželstva samotného. Je to nepochybne úloha na roky, a musíme pri tom postupovať obozretne a s pokorou. Som však presvedčený, že sa týmto otázkam venovať musíme.

Spracoval: PhDr. Juraj Žilincík



Spravodlivé je to, čo nespôsobuje zlo druhému človeku.

L. N. Tolstoj

*Život len s rozumom – púšť.
Život len z vôle – kasárne. Život
len z citu – bažina.*

*Len zo všetkých troch – plná
krása.*



*Každý si musí nájsť svoje miesto
v živote. Ale najskôr si ho musí
nájsť v sebe.*

Dr. P. Strauss



*Mať integritu znamená byť
úplným človekom - poctivým
a mravne bezúhonným. Bez
integrity sa nemôžeme stať
plnohodnotnou ľudskou
bytosťou. Nepoctivosť spomaluje
osobný a sociálny vývoj človeka.
Spôsobuje, že nie sme schopní
plne si uvedomiť že môžeme
život prežiť vo vnútornom
klúde, precítiť svoju hodnotu a
nadviazať zdravé medziľudské
vzťahy.*

Hal Urban

PREČÍTALI SME

Vladimír Labáth & kol.: Riziková mládež (Možnosti potenciálnych zmien)

**Sociologické nakladateľství, Praha
2001, 157 strán**

Do autorského kolektívu patria okrem spomínaného V. Labátha aj Alena Ambrožová, Ján Smik a Jana Štúrová.

V kapitole Riziková mládež sa dozvieme o zmenách v dospievaní, o cieľoch, úlohách i rizikových faktoroch dospievania. Autor skúma pojem agresia z etologického hľadiska, ale aj z pohľadu ontogenézy. Zamýšľa sa o.i. i nad výchovnými prístupmi /napr. teplý, chladný, poľný a obmedzujúci v ich kombináciách/. Za jednu z najproblémovejších skupín rizikovej mládeže považuje tú, ktorá „krutosť a nepriateľské násilie prijala ako normu“ /str. 38/.

Aj disocálne správanie je zaradené do tejto kapitoly /priestupky, porušovanie školského poriadku, neprímeraná vzdorovitosť, konfliktnosť až po extrémne narušovanie spoločenských, etických a právnych noriem v podobe trestnej činnosti/. V istom výskume trvajúcom 20 rokov na vzorke 220 pôvodne nechcených detí zistili dvakrát viac osôb, ktoré boli odsúdené za trestné činy a prečiny v porovnaní so skupinou chcených detí. /str. 63/.

Druhá kapitola sa nazýva Prostriedky dosahovania pozitívnych zmien v práci s rizikovou mládežou. Asi na 40 stranách si zopakujeme individuálne i skupinové formy práce, prácu s rodinou, rodinnú terapiu a poradenstvo.

Tretia kapitola je špecificky venovaná práci s agresívnymi, disocálnymi jedin-

cami a popisuje vzťah s odborníkom, s rodičom i ambulatnú formu práce.

Kto chce nájsť, nájde na posledných stranách aj prierez rôznymi formami a úrovňami starostlivosti o rizikovú mládež v iných krajinách.

Keďže ide o učebnicu, resp. príručku pre študentov sociálnej práce, ale aj pre odborníkov iných pomáhajúcich profesií, sú v texte použité témy a otázky na diskusiu i podnetné cvičenia /spolu ich je 38/ a priebežne aj zoznam odporúčanej literatúry k danej téme.

PhDr. Anna Rybáriková
ÚPCPPS Košice-mesto



Nossrat Peseschkian: Kupec a papoušek

(Využití orientálních příběhu
v psychoterapii, Názorné příklady
pre výchovu a sebeovlivňování)

Cesta, Brno 1996, 126 strán

Autor sa narodil v r. 1933 v Iráne a od r. 1954 žije v Nemecku, kde pôsobí ako psychiater a neurológ. Je zakladateľom pozitívnej psychoterapie, zaoberá sa psychomotorickou medicínou, rodinnou terapiou a duševnou hygienou.

V predkladanej knihe popísal 100 orientálnych príbehov. Tieto využíva pri práci s klientami ako ďalší zdroj náhľadu, ale aj možného riešenia ich konkrétneho problému. Na str. 29 píše: „Príbehy môže čítať každý a každý ich môže interpretovať po svojom s ohľadom na vlastnú situáciu. Sú učebnými pomôckami, sú zábavou, ktorá sa nesnaží poučovať so zdvihnutým ukazovák, sú zábavou,

ktorá iba nezabáva, sú tiež pomocníkom, ktorého človek môže prijať v prípade vlastnej potreby“.

V 11 kapitolách prvého oddielu popisuje teoretické otázky pozitívnej terapie. Aj pri nich sa opiera o orientálne príbehy, ktoré cituje.

Druhý oddiel publikácie má názov Príbehy z praxe. K podaným príbehom poskytuje autor na niektorých miestach všeobecné vysvetlenie alebo historický či kultúrny kontext deja, ale aj príbehy pacientov, ktorým tento príbeh porozprával a tí na základe neho urobili „objav“ a posun v terapii. Niektoré príbehy sú napísané na pár riadkoch, iné zaberú celú stranu.

Tieto príbehy sú orientálne a možno nie všetky z nich sú nám svojim obsahom a kontextom také blízke, že by sme ich ľahko a pružne vedeli aplikovať. Kto chce, nájde si takýto príbeh pre seba alebo pre klienta, alebo si ich po iných príbehoch bližších našej kultúre.

PhDr. Anna Rybáriková
ÚP CPPS Košice-mesto



Helena Haškovcová: Fenómén stáří

Panorama, Praha 1990, 410 strán.

Helena Haškovcová je vedúcou katedry psychosociálnych vied a špeciálnej etiky na Husitskej teologickej fakulte Karlovej univerzity v Prahe. Zaoberá sa najmä psychologickými a etickými problémami vážne a nevyliciteľne chorých, umierania a smrti, pravdy na nemocničnom lôžku a problematikou práv pacientov. Jej monografia, venovaná analýze fenoménu

staroby, patrí k tomu najlepšiemu, čo bolo doteraz o problémoch starých ľudí napísané.

Kniha má 24 kapitol, ktorých ústrednou myšlienkou je hľadanie najefektívnejších spôsobov ako uniesť starobu: ako znieť osamelosť, stratu životného programu a perspektív, vlastnú bezmocnosť. Autorkin zámer smeruje na precízne odhaľovanie nielen negatív, ale aj pozitív staršieho veku, na sprítomnenie zmysluplnosti staroby. Jej základná téza znie: „Biologickú podstatu starnutia musíme rešpektovať, ale spoločenskú atmosféru chápania staroby môžeme cielene utvárať.“ Znamená to aj to, že musíme cieľavedome búrať najrozličnejšie mýty a falošné predstavy o starobe. K základnému nedorozumeniu patrí podľa autorky spájanie odchodu do dôchodku so starobou. Zavádzajúci v tomto smere je už samotný termín „starobný dôchodok“ vzhľadom na to, že Svetová zdravotnícka organizácia za začiatok vlastnej staroby považuje vek 75 rokov, kým obdobie 60-70 rokov definuje ako rannú starobu, resp. vyšší vek. U nás sa však odchod do dôchodku konvenčne spája so starobou, čo spôsobuje okrem iného tzv. penzijný kolaps, súvisiaci s prevládajúcim vyradením človeka zo zamestnania, ktoré je ale stále jedinou azda uznávanou sociálnou rolou.

Autorka sleduje rozličné reflektovanie aj rozdielnu interpretáciu staroby v historicko-sociálnom kontexte a dospieva k záveru, že novým prvkom modernej doby je inflácia staroby. Starých ľudí je veľa a je zároveň evidentné, že dlhý život nie je nevyhnutne šťastný život. Autorka presvedčivo ukazuje, že u nás existujúci model staroby nevyhovuje práve starým ľuďom, pretože pre dôchodcov nie je v podstate vytvorený zmysluplný program, neexistuje ani pozitívny model staroby ako taký. Druhý životný program má podľa autorky vychádzať v prvom rade

zo znalosti potrieb starého človeka a psychológie staroby, má saturovať právo starého človeka na prácu, na zdravé /a najmä známe/ životné prostredie a mal by uplatňovať tzv. stratégiu malých radostí. Autorka nájstojčivo apeluje na to, že každý človek je povinný pripraviť sa na starobu sám a včas.

Veľké miesto je v knihe venované rozličným formám spoločenskej starostlivosti o starých ľudí, zahrnujúcim štyri podstatné zložky: individuálnu, sociálnu, zdravotnú a hmotnú starostlivosť. H. Haškovcová otvorene a nekompromisne ukazuje rub i líce prežívania staroby v rozličných spoločných domovoch či penziónoch. Ukazuje, že kolektívne ubytovacie inštitúcie nezaručujú v žiadnom prípade pokojnú starobu. No vzhľadom na to, že miest v týchto zariadeniach je stále málo a na ubytovanie sa čaká tri až päť rokov, ich negatíva sa často bagatelizujú. Všeobecne sa mlčí o tom, že medzigeneračný vzťah úcty a lásky je tu vždy istým spôsobom narušený, rovnako je prerušené aj štafetové odovzdávanie starostlivosti o svojich blízkych. Viaceré životné príbehy starých ľudí, ktoré sa v knihe uvádzajú, to dostatočne potvrdzujú.

Ďalší okruh pertraktovaných problémov súvisí s tzv. „chorou starobou“. Autorka upozorňuje na limity geriatrickej a podrobnejšie ozrejmuje tézu „býť starý na dobrý zpusob“. Perspektívu starostlivosti o starých ľudí vidí v programe „4xD“, čo znamená demedicinálnu, deinstytucionalizáciu, deprofesionalizáciu a desektorizáciu.

Za osobitne prínosnú považujem tematizáciu problematiky umierania a smrti, ktorej sa autorka systematicky venuje v posledných rokoch. O jej najnovších publikáciách z odboru tanatológie budeme informovať aj na stránkach Empatie. Tu uvedie niektoré jej základné postuláty: umieranie a smrť sú rovnako individuál-

nou, ako aj spoločenskou záležitosťou; nikto by nemal umierať sám, pretože v období blížiacej sa smrti potrebuje človek predovšetkým podanú ruku druhého človeka; psychická podpora /rozhovor s umierajúcim, účastná starostlivosť/ je nenahraditeľná. Ľahostajnosť k záveru ľudského života považuje autorka za neospravedlňiteľnú a vyzýva na hľadanie nového spôsobu ritualizácie smrti.

Na záver mi zostáva spolu s autorkou uviesť cennú radu: skúsiť zodpovedne pristupovať k vlastnej starobe a rozumne zaobchádzať s časom života. „Carpe diem!“

Raisa Kopsová



*Velká múdrost – mať pokoj
v sebe. Najväčšia - dať ho iným.*

*Mladost je schopnosť vedieť
začať. Nie je viazaná na vek.*

Dr. P. Strauss

INFORMÁCIE

Pripútanie medzi rodičom a dieťaťom

Zdá sa, že téma vytvárania puta medzi rodičom a dieťaťom je téma veľmi obyčajná a samozrejماً. Môžeme si položiť otázku, či je potrebné o nej vôbec hovoriť. Tejto téme viac sedí to, keď sa žije, ako keď sa o nej hovorí. Hoci sa u nás na Slovensku „iba“ žila, v niektorých krajinách, napr. vo Veľkej Británii a v USA sa o nej aj hovorilo. Je predmetom skúmania viacerých vedeckých pracovísk a podkladom pre mnohé vedecké publikácie. O tejto téme asi nie je potrebné hovoriť tam, kde sa naplno žije. Pokiaľ sa deti narodia milujúcim rodičom, pokiaľ prežijú celý život vo vzájomnej láske, porozumení....

Ale všade tam, kde nastáva strata, odlúčenie, bolesť, odmietnutie, môže sa proces pripútania vážne narušiť alebo sa pripútanie vôbec neudeje. Malé deti, ktoré si nevytvoria citovú väzbu v prvých mesiacoch života a najneskôr do 2 rokov veku, majú neskôr problémy s vytvorením citovej väzby s inými ľuďmi, vrstovníkmi, priateľmi, životným partnerom. Táto situácia môže nastať, ak dieťa vyrastá v inštitúcii, kde nemá svojho stáleho opatrovateľa, ale tiež v kompletnej rodine, kde rodičia z akýchkoľvek dôvodov nereagujú na potreby dieťaťa. /Stále sa ešte stretávame s názorom, že dieťa treba nechať plakať,

aby malo silné plúca, že nočný plač dieťaťa je o tom, aby s nami dieťa manipulovalo, alebo že čím skôr sa dieťa naučí žiť v kolektíve, tým bude lepšie pripravené na školu a pod./

To, že dieťa potrebuje v prvých rokoch svojho života pri sebe matku /alebo inú materskú osobu/, ktorá uspokojuje všetky jeho biologické a psychické potreby, všetci vieme. Menej sa už hovorí o tom, že vzťah, ktorý sa v týchto prvých rokoch medzi matkou a dieťaťom buduje je určujúci pre všetky budúce vzťahy dieťaťa počas celého jeho života. Pripútanie k materskej osobe dáva dieťaťu istotu, radosť zo života, pocit bezpečia, ochrany, vybavuje dieťa do života optimizmom, schopnosťou osamostatniť sa v čase, keď je to preň prirodzené, schopnosťou vyrovnávať sa so stresom, ale nielen to. Pripútanie je predpokladom k tomu, aby sa mozog dieťaťa / centrum emócií/ vyvíjal normálne. Výskumy dozrievania detského mozgu preukázali, že na vývin mozgu malého dieťaťa majú silný vplyv skúsenosti na počiatku jeho života. Aby sa detský mozog vyvíjal harmonicky, musí byť dieťa opatrované, pestované, nosené na rukách, kolísané, blízka osoba sa mu musí prihovárať, láskyplne sa ho dotýkať, sledovať všetky jeho prejavy a odpovedať na ne, musí mu poskytovať istotu, že kedykoľvek akokoľvek dieťa ohlásí nejakú svoju potrebu, bude uspokojená. Takto si úplne malé a bezmocné dieťa buduje

pocit dôvery voči vonkajšiemu svetu, je spokojné, dobre rastie a dobre sa vyvíja po všetkých stránkach. Sled nepriaznivých situácií v skorom detstve /príliš skorý odchod matky do práce po materskej dovolenke, dlhodobá hospitalizácia dieťaťa, citová rezervovanosť matky, nedostatočné uspokojovanie základných emočných potrieb dieťaťa, bolestivé ochorenie, ale aj predčasný pôrod s dlhodobým pobytom dieťaťa v inkubátore bez dostatku fyzického kontaktu a pod./ spôsobuje celý rad porúch, ktoré by sme mohli zahrnúť do diagnózy „Porucha pripútania“.

Na Slovensku máme tisícky detí, ktorých pripútania sú pretrhnuté. Množstvo detí v detských domovoch nemá človeka, ku ktorému by sa mohli bezpečne pripútať. Keby sme boli dôslední, väčšinu detí v detských domovoch by sme mohli označiť ako „dieťa s poruchou pripútania“. Ako sa teda prejavuje porucha pripútania?

- Náklonnosťou, prítulnosťou k cudzím osobám bez rozlišovania
- Predstieranou milotou
- Nedostatkom náklonnosti k rodičom
- Deštruktívnosťou voči sebe, iným a veciam
- Krutosťou k zvieratám
- Impulzívnosťou
- Zaostávaním v učení
- Neschopnosťou posúdiť príčiny a dôsledky konania
- Nepriítomnosťou svedomia /bez ľútosti/
- Problémami s prijímaním potravy

- Zlými vzťahmi s rovesníkmi
- Prílišnou zaujatosťou ohňom
- Vytvalým kladením nezmyselných otázok a neutíchajúcim rozprávaním
- Neprimeranou požadovačnosťou a „prilepenosťou“ na dospelého
- Abnormálnym spôsobom reči
- Sexuálnym predvádzaním sa /hlavne pre získanie prevahy/.

Ako sme už naznačili, tieto poruchy sa môžu vyskytnúť aj u detí, ktoré vyrastajú v úplnej rodine. / Podľa výskumov, ktoré sa konali v USA, iba 65 % bežnej populácie detí má so svojimi rodičmi vytvorenú bezpečnú väzbu/. Celkom určite sa však s nimi stretávajú rodičia, ktorí prijali do svojej starostlivosti dieťa z detského domova.

Občianske združenie Návrat, ktoré poskytuje poradenstvo náhradným rodinám zorganizovalo seminár na tému „Attachment“ – pripútanie rodiča a dieťaťa, na ktorý pozvalo lektorov zo zahraničia, ktorí majú dlhoročné skúsenosti v terapeutickej práci s deťmi s poruchami pripútania. Okrem odovzdania svojich skúseností priamo rodinám, ktoré prijali dieťa do náhradnej rodičovskej starostlivosti /v prvej štvordňovej časti seminára/, hostia z Oregonu pripravili aj seminár pre slovenských odborníkov z rôznych oblastí. Počas troch dní si mohli pozvaní sociálni pracovníci, pedagógovia, psychológovia, pediatri, psychiatri a fyzioterapeuti vypočuť prednášky a praktické ukážky možností terapie detí s narušeným

pripútaním. Rodičov aj odborníkov zaujali osobitne skúsenosti s masážami detí od najútlejšieho veku až do adolescencie, s ktorými zatiaľ u nás veľké skúsenosti nemáme. Terapeutka Sandy Andersen, terapeutka a zároveň adoptívna matka Sandy Barkley, Neera Paine- masážna terapeutka a detská psychiatricka Joan Wayland zaujali našich odborníkov nielen mnohými novými myšlienkami, ale aj svojou ochotou odovzdať do používania terapeutického programu pre liečbu poruchy pripútania v detskom veku.

Návrat – občianske združenie považuje tému pripútania rodiča a dieťaťa za tému, ktorá presahuje rámec poskytovania starostlivosti jednotlivým deťom v rodinách. Domnieva sa, že len dobrá prevencia môže byť účinná v celospoločenskom kontexte. Ak dnes počet detí v detských domovoch a iných inštitúciách, kde sú deti vychovávané mimo rodiny je asi 6000, môžeme takmer s istotou počítať s tým, že o dvadsať rokov bude svoj problém s pripútaním prenášať do svojich nových rodín aspoň 6000 otcov a matiek, neschopných vytvoriť si pevné puto so svojimi deťmi. To je ten prijateľnejší variant. Mnohí z týchto ľudí nebudú schopní vôbec nadviazať akýkoľvek pozitívny vzťah k inému človeku. Vysoké percento detí vychovaných v detských domovoch nie je schopné prispôbiť sa spoločenským normám a dostávajú sa do konfliktu so zákonmi.

Čo sa nám javí ako dobrá prevencia?

- Matka by mala mať možnosť, aby sa najmenej počas prvých dvoch rokov mohla naplno venovať svojmu dieťaťu.
- Každé dieťa, ktoré je dlhodobo hospitalizované by malo mať pri sebe matku.
- Matka, ktorá predčasne porodila, by mala mať možnosť byť celodenne pri svojom dieťati, ktoré je v inkubátore /v USA umožňujú rodine, aby sa s matkou pri inkubátore striedali členovia rodiny/.
- Ak sa nepodarí v priebehu roka odstrániť dôvody, prečo bolo dieťa odňaté z rodiny, pre dieťa by sa mala nájsť náhradná rodina.
- Prijatím dieťaťa do NRS by sa nemala znížiť životná úroveň rodiny.
- Matky, ktoré prijali dieťa do NRS by mali zostať s dieťaťom doma v záujme budovania emočného vzťahu aspoň do 7 roka veku dieťaťa u predškolských detí a aspoň 1 rok u detí starších.
- Mala by sa zlepšiť terénna sociálna práca s rodinami, ktorých dieťa bolo umiestnené do ústavnej starostlivosti.

PhDr. Elena Sládeková
Návrat, občianske združenie



Sme diletanti radosti, kým sa
nenučíme tešiť z radosti iných.

Dr. P. Straus

Košický inštitút pre systemickú skúsenosť a Inštitút pro systemickou zkušenost
ISZ grup Praha, člen Európskej asociácie pre psychoterapiu,

otvára 7.8. 2005 v rámci bežiacieho 750-hodinového výcviku možnosť pre doterajších absolventov 400-hodinového výcviku v systemickej psychoterapii „Umění pomáhat“ doplniť si psychoterapeutické vzdelanie o 350 hodín a získať certifikát o absolvovaní komplexného psychoterapeutického výcviku

„Umění terapie“

PONUKA POSLEDNÝCH MIEST PRE ZARADENIE DO VÝCVIKU !!!

Komu je výcvik určený: Výcvik je vhodný pre všetkých pomáhajúcich pracovníkov, ktorí majú ukončený 400-hodinový výcvik ISZ Praha v systemickej psychoterapii „Umění pomáhat“ a majú záujem získať komplexné psychoterapeutické vzdelanie „Umění terapie“.

Zameranie, obsah: Dopĺňajúce nadstavbové 350-hodinové vzdelanie. Ucelený 750-hodinový výcvik spĺňa podmienky SPS a EAP.

Štruktúra výcviku: 350 hodín výuky, 2,5-dňové stretnutia, raz za 6-8 týždňov.

Prvé stretnutie 7.-9.8.2005 v Košiciach,

Cena za jedno stretnutie 2750 Sk (110 Sk/hod)

Lektori: PhDr. Vratislav Strnad ISZ Praha, PhDr. Eva Linhová ISZ Košice,
MUDr. František Matuška ISZ Praha, MUDr. Olga Kunertová ISZ Praha,
Dr. phil. Ferdinand Wolf, ÖAS Viedeň

Prihlášky a bližšie informácie:

PhDr.E.Linhová, Húskova 47, 040 11 Košice, mob.:0904 596 777, tel. večer: (055) 644 0173
linhova@isz.cz, linhova@pobox.sk ďalšie info a prihlášky: www.isz.sk



Košický inštitút pre systemickú skúsenosť a Inštitút pro systemickou zkušenost
ISZ grup Praha, člen Európskej asociácie pre psychoterapiu,

otvára na jeseň 2005 v Košiciach 750-hodinový komplexný výcvik v systemickej psychoterapii

„Umění pomáhat“

PRIHLÁŠKY EVIDUJEME UŽ TERAZ!

Komu je výcvik určený:

Výcvik je vhodný pre pracovníkov v pomáhajúcich profesiách - psychologov, psychiatrov, pedagógov, sociálnych pracovníkov, psychoterapeutov, charitatívnych pracovníkov, pre študentov príslušných odborov .

Zameranie, obsah:

* orientácia na relatívne silné a fungujúce stránky klienta namiesto „inventúry neúspechov“

* podnecovanie k riešeniam namiesto analyzovania príčin, efektívne skrátenie terapie, práca s „ťažkými klientami“

Štruktúra výcviku: 750 hodín výuky, 2,5-dňové 25-hodinové stretnutia, raz za 6-8 týždňov.

Cena za jedno stretnutie 2275 Sk (110 Sk/hod)

Lektori: PhDr. Vratislav Strnad, ISZ Praha, PhDr. Eva Linhová ISZ Košice,
MUDr. František Matuška, ISZ Praha, Dr.phil. Ferdinand Wolf, ÖAS Viedeň

Výcvik spĺňa podmienky SPS a EAP

Prihlášky a bližšie informácie: PhDr.E.Linhová, Húskova 47, 040 11 Košice, mob.:0904 596 777
tel. večer: (055) 644 0173

linhova@isz.cz, linhova@pobox.sk Prihlášky a ďalšie info na www.isz.sk

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

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