

Roč. XIII. č. 47

# EMPATIA

## BULLETIN

*Odbor poradensko-psychologických služieb  
Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny.  
Asociácia poradcov a sociálnych pracovníkov SR v Bratislave.*

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

NIELEN PRE ODBORNÍKOV

**Číslo 1**

marec 2006

Bratislava

## **OBSAH**

---

<b>ÚVOD</b>	4
<b>MEDZI NAMI</b>	
1. J. Kusá: Ako to ide...	5
2. O. Kostelníková: Stretnutie skupiny PaTPV-Poprad	8
<b>TÉMA</b>	
1. Richard Gróf: Nebezpečenstvo jednostranného „antikultovného“ prístupu...	24
<b>PREKLAD</b>	
1. Vzdelávanie a výcvik v krátkej terapii - úvod Ivan Valkovič	34
2. Lance Taylor: Minimálna mapa krátkej terapie	34
<b>ZNÁME ALEBO MENEJ ZNÁME POSTAVY Z NÁŠHO ODBORU</b>	
Bert Hellinger	41
<b>PREČÍTALI SME</b>	
1. B. Hellinger, G. ten Hövel: (I. Valkovič)	45
2. L. Auger: Strach, obavy, a jejich překonávání (J. Kusá)	46
3. B. Trelaun: Překonávání konfliktů v rodině (J. Kusá)	49

## ÚVOD

*Zázraky sú bežná vec. Ak si dnes ešte žiaden zázrak nezažil, ani nespôsobil, niečo nie je v poriadku.*

Istá vtipná osoba dodala, že uveriť v zázrak je pekná drina. Možno nám to pôjde lepšie teraz na jar, keď sa nám pred očami deje zázrak zobúdzania sa prírody – vznik kvetov a zelených rastlín takmer z ničoho, zázrak teplého slnka, zvieracích mláďat, spievajúcich vtáčkov, budujúcich hniezda ako komplexná stavebná čata, tokajúci a inak dvoriaci samci.

Je dôležité veriť v zázraky, aby sme ich denne mohli vidieť, zažívať a konať.

Veď či nie je zázrak, keď za vami príde ustaraný a ustráchaný človek a odchádza narovnaný, pokojný, niekedy aj usmiaty?

Či nie je zázrakom utrieť slzy, ukázať nový pohľad, novú šancu, spôsobiť „aha“ efekt, urobiť život zrozumiteľnejším, ľahším a presvedčiť človeka o jeho sile a moci?

Alebo len byť s druhým človekom, podoprieť ho vlastným ramenom, keď jeho nestačí a presvedčiť, že unesie, čo sa nedá zmeniť?

Máme výsadu mať v náplni práce takéto zázraky a vieme, aké to je náročné a ťažké a uspokojujúce zároveň. Nie je ľahké občas odolať dávať rady a hotové riešenia. ale to by sme zázrak skôr zmarili, lebo jeho tvorcom v pravom slova zmysle je až ten druhý. Klient. Ak sa neujme svojej slobody a zodpovednosti, žiaden zázrak sa nekoná.

Lebo vzniká tam niekde *medzi nami*.

Želám nám obnovu zdrojov energie po dlhej zime, dostatok úsmevov, radosti a pokoja v duši. Čerstvé jarné túžby nech nájdú naplnenie a spoja sa s umením tešiť sa z maličkosti, radosťou rozdávať a tešiť druhých, ktoré sú s nami nepretržite

Nechajte jarnú únavu odísť, urobte pre seba všetko, čo potrebujete a vykročte do jari s úsmevom na tvári

Vaša redakcia a J. Kusá

*V mene veľkej lásky pestujeme malé láskavosti.*

Henryk Elzenberg

## MEDZI NAMI

### Ako to ide...

Keď kladiem túto otázku vám, kolegom z našich pracovísk, dnes zvaných referáty poradensko-psychologických služieb, zhruba na 85 % odpovedáte: dobre, veľmi dobre, alebo vieš, učíme sa, problémy sú, ale dobre ich zvládame, veď máme prax. Možno aj väčšie percento odpovedá pozitívne, len nechcem tu vnášať telací optimizmus.

Zoznámili sme sa s novými nadriadenými a kolegami. Aj keď máme mierne rozpaky na obidvoch stranách, usilujeme sa stavať na tom, čo ide a problémy najskôr dobre spoznať, potom dobre zvážiť a hľadať cesty ako ich čo najlepšie odstrániť z cesty ako prekážky, balvany – či sprava, zľava, zdola, alebo zhora.

Pozrime sa na niektoré: naši noví bezprostrední nadriadení na ÚPSVaR sú vedúci Oddelenia sociálnoprávnej ochrany a sociálnej kurately. Majú trochu problémy ako riadiť tieto referáty, zodpovedať za ich prácu, keď je tak odlišná a riadi sa inými princípmi. Výstupy sa nevojdú ani do štatistických tabuliek. Vedenie spisov je odlišné, rovnako zaobchádzanie s nimi. Trváme na absolútnej diskretnosti voči klientovi, náš klient je s nami vo vzťahu dobrovoľne, s údajmi o ňom zaobchádzame ako s osobnými údajmi (pretože podľa zákona č. 428/2002 Z. z. o ochrane osobných údajov každý psychologický údaj má takýto charakter), preto aj požadujeme uloženie záznamov v zamknutej skrini, zabezpečenie, aby konzultácie nebolo počuť cez dvere, či do susednej miestnosti a ešte zopár vecí, ktoré nám už boli dlhé roky samozrejmosťou.

Je asi únavné znova bojovať o samozrejmosť. Hoci naše očakávania našli poväčšine pochopenie, musíme mať pochopenie aj my. Musíme hlavne dobre komunikovať, partnersky, pokojne so vzájomným rešpektom a úctou k svojej práci navzájom. Aj k jej odlišnostiam.

Musím povedať, že pracovníci ÚPSVaR, s ktorými sme doteraz hovorili, prejavili veľké porozumenie, záujem a ochotu k prijateľným dohodám. Aj keď to niekedy stojí trochu úsilia a trpezlivosti. Som pozitívne prekvapená posunom, ktorým prešli naši kolegovia na Úradoch za posledných pätnásť rokov, počas ktorých sme boli od seba vzdialení. Lebo do roku 1990 sme boli súčasťou Odborov sociálnych vecí, možno to už noví pracovníci ani nevedia.

Štátni zamestnanci na ÚPSVaR sú kompetentní, zdatní a veľmi zaneprázdnení. To množstvo prípadov, ktoré ročne riešia je neuveriteľné. Nemajú ani zďaleka ideálne podmienky pre prácu, aj ich klienti by si zaslúžili viac súkromia, ohľaduplnosti a oni samozrejme tiež. My im to všetkým želáme a podporíme ich ako môžeme, ale neznamená to, že by sme sa mali tiež uskomniť – náš štandard je nevyhnutný pre poradenskú prácu.

Máme niekoľko problematických prípadov. Napríklad, keď pracovníci dostali jediná miestnosť a pritom sú traja. Aj keď jedna kolegyňa je dlhodobo chorá, ani pre dvoch to nie sú vyhovujúce podmienky na prácu

Pretože my skutočne nemôžeme začať viesť konzultácie za prítomnosti inej osoby – už aj zákon č. 428/2002 nám v tom bráni. Každý klient, ktorému vrátíme terapiou sebavedomie a sebaúctu, by nás následne musel žalovať.

Preto sme sa ohlásili do Žiliny, aby sme zistili, čo a ako sa dá urobiť.

Niekde je problém s tenkými stenami a dverami – my všetci si pamätáme prípady, keď riešenie manželských problémov stroskotalo na tom, že si klient v predsieni vypočul konzultáciu s partnerkou, či partnerom. A navyše je tu, znova zákon č. 428/2002, ako aj zásada, že to, čo klient povie v našich priestoroch nebudeme šíriť nielen po meste, ale ani po budove. Občas sa ukázalo sa, že je potrebné sa uchádzať o zvukovú izoláciu, zamknutú skriňu, čokoľvek, čo potrebujeme, pretože nemému dieťaťu... Aj posledne sme sa presvedčili, že ochota zariadovať takéto veci funguje do takej miery ako funguje komunikácia. V každom prípade sa stretávame skôr s pochopením a ústretovosťou, ako s odmietaním.

Trochu zápolíme v oblasti spoločných klientov – ktorí sú to, ako k nim pristupovať, ako si posúvať informácie a ktoré. Napríklad v rozvodových prípadoch: stručné vyjadrenie je neuspokojivé pre naše kolegyne kurátorky a informácie psychologického charakteru zasa nie je prípustné použiť na súde. Nezostáva nám nič iné, iba postaviť si, ako vždy do centra pozornosti záujem klienta – nie súdu, ani nikoho iného, ale klienta a zvlášť záujem detí, ak v prípade rozvodu figurujú.

A zdá sa, že dvaja profesionáli – jeden z referátu a druhý z oddelenia sa dohodnú pomerne rýchlo. Snáď najdôležitejšia je otvorenosť, prístup bez predsudkov a vzájomných podozrievaní.

Kde sme teda v PROCESE ZMENY, ako sme si ho na jeseň načrtli? Dúfam, že vonku z chaosu, budujeme nové štruktúry a návyky a uchovali sme si duševné zdravie i otvorenosť k zmenám. Pretože usilovať o samostatnosť súčasných referátov, je naprosto logické – zaznieva to tak zo strany vedúcich OSPODaSK ako aj našej.

A čo sa deje tu u nás na odbore poradensko-psychologických služieb – len stručne, pretože o tom viac, či menej viete.

Regionálne stretnutia so supervíznym zameraním prebiehajú bez prerušenia v Banskej Bystrici pre kraj Žilina a Banská Bystrica, čo zvlášť oceňujeme na pozadí skutočnosti, že všade inde sme na začiatku roka začali regionálne metodické dni urýchlene obnovovať. Naším cieľom je udržať primeranú frekvenciu stretávaní, potrebnú na to, aby každý pracovník mohol predložiť skupine svoj prípad a mohol tak splniť svoj pracovný záväzok povinnej skupinovej supervízie. Dôležitý je i priestor na výmenu skúseností, objasňovanie záhad, hľadanie riešení a v prípade potreby získanie odborných informácií, či zručností.

Pokračujú veľké pracovné stretnutia, naplánované pre nové okruhy spoločných činností podľa zákona č. 305/2005 Z. z. – Náhradná rodinná starostlivosť, zahraničné adopcie, poruchy správania. Iste máte v pamäti jesenné stretnutie dr. Mardiakovej k NRS a v úplne čerstvej pamäti stretnutie k poruchám správania, ktoré zabezpečili kolegovia O. Nemcová, V. Hambálek a K. Chrenová. Už ste snáď dostali aj písomné materiály. K problematike práce s rozvodmi zatiaľ diskutujeme regionálne, pripravili sme materiály a uvidíme, aká úroveň pracovného stretnutia sa ukáže ako najefektívnejšia.

Supervízia začne za pár dní a akonáhle uplynie apríl, nastane máj, jún, ktorý bude znamenať vrchol vo vzdelávaní, pretože začnú aktivity zo vzdelávacieho projektu. V jednom z týchto mesiacov bude zahájená aj Poradenská propedeutika pre nových zamestnancov.

Už dávame dohromady zoznamy (po regiónoch), takže nezabudnite sa do nich prihlásiť. Novými zamestnancami sú všetci, ktorí nemajú prax v manželskom a rodinnom poradenstve – teda ktorí sú noví u nás. Naši a vaši nadriadení sa rýchlo zoznamujú s tým, že nami organizované školiace programy majú svojho adresáta a vy ho poznáte, viete, na čo sa prihlásiť. Že nemusíte a ani nemôžete chodiť všetci na všetko. Naďalej platí zásada, že pracovisko sa nesmie zatvoriť, iba v krajnom prípade a s povolením nadriadeného. Ani na regionálne stretnutia nesmú ísť všetci pracovníci, ale musia sa na nich strieďať.

V tomto zmysle by si pracovníci mali vypracovať dohody a istý plán vlastných vzdelávacích aktivít a akonáhle im koliduje nejaký program (veľa sociálnych pracovníčok študuje), riešiť situáciu s nadriadenými. Druhá zásada, ktorá platí je, že nikto by nemal zostať bokom.

Máme naďalej v pracovnej náplni spontánnu klientelu, takže musíme dbať o to, aby nikto nenašiel zamknuté dvere, za ktorými nikto nie je. Nemáme dôvod meniť etické princípy praxe poradenstva. Práve sa nad nimi zamýšľame, aby sme ich mohli mať v čakárni, či pracovni s patričnými hlavičkami.

Empatia slúži aj na výmenu skúseností, dobrých i horších, na kladenie otázok a otváranie problémov.

Nezabudnite.

PhDr. J. Kusá



*Právo kritizovať má len ten, kto je ochotný pomôcť.*

Lincoln

*Existujú ľudia, ktorí vám vezmú odvahu a sú iní, ktorí vám ju prinavrátia*

E. David

## STRETNUTIE SKUPINY PaTPV- Poprad 8.-10. 11. 2005

(Pokračovanie z minulého čísla.)

### Prípad druhý:

Poradkyňa nevie pohnúť so ženou, ktorá bojkotuje hodnotu manželstva (nespolupracuje, napriek tomu, že muž sa polepšil).

Reálne prípadu: K poradkyňi prišli spoločne (na podnet muža) manželia tridsiatnici. Ich vzťah prechádza dlhodobou krízou, v ktorej bola nevera manžela, jeho odsťahovanie z domu, reaktívny mimomanželský kontakt manželky - na odplatu, opätovné zblíženie a spoločné bývanie, hádky a nakoniec incident, ktorý obsahoval prvky násilia (rozdielne popisované manželom a manželkou). Manželka zverejnila fakt, že ju manžel napadol. On tvrdí, že sa spolu nahaňovali a ona sa pritom udrela o radiátor. Vníma vec tak, že manželka ho neprávom očiernila, že má teraz v rodine zlú poveseť a žiada od nej, aby zverejnila pravdu a jeho očistila. Ona to odmieta.

Poradkyňa navrhla, že nebudú teraz riešiť posledný incident, ale zamerajú sa na úpravu vzťahu, aby sa podobné incidenty viac neopakovali. Manželia súhlasili. Spolupráca sa darila (spoločná dohoda o pravidlách spolužitia, nácvik konštruktívnej hádky, rozhovory o tom, čo sa komu páči a čo nepáči...). Manžel sa zmenil k lepšiemu, je pravidelne doma, venuje sa deťom, pomáha manželke, robí teda to, pre absenciu čoho sa predtým hádali. Poradkyňa čakala, že žena bude spokojná. Ona však pri konzultáciách začala plakať, prekvapuje manžela sťažnosťami na veci, ktoré doma nepovedala. Muž sa vracia k tomu, aby očistila jeho meno. Poradkyňa nevie, čo ďalej. Vníma to v súvislosti s hodnotami tak, že žena podkopáva hodnotu udržania vzťahu, nie je vďačná, nachádza nepodstatné sťažnosti.

Ako spôsob práce na skupine si kolegyňa vybrala supervíziu pomocou symbolizácie, ktorú vedie jedna členka skupiny, ktorá absolvovala v tomto prístupe výcvik.

Priebeh supervízie: Kolegyňa vedúca supervíziu (podieľa sa na nej celá skupina) najprv naštartovala poradkyňu otázkami o tom, čo cíti ku klientom a čo sama k sebe.

Voči manželovi cítila poradkyňa prekvapenie, že tak dobre spolupracuje a radosť, teraz bezmocnosť, voči žene hnev (frustruje ju). Plače, lebo chce plačom niečo dosiahnuť od manžela (alebo od nej?), ale nevie čo, keď už dosiahla to, o čo jej išlo v hádkach. Sama prežíva napätie, potrebu tlačíť klientku k spolupráci. Nemyslí, žeby bola s dakým v koalícii, alebo žeby si to mysleli klienti.

Potom supervízorka ponúka poradkyňi figúrky zvieratiek, aby pomocou nich symbolicky vyjadrila svoje vnímanie vzťahu klientov k sebe a k nej.

Poradkyňa vyberá pre muža figúrku koňa. „Kôň je hrdý, suverénny, vie, čo chce“.

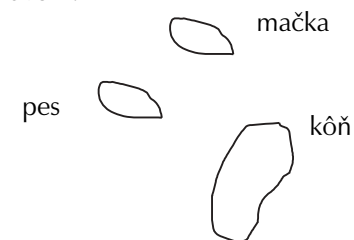
Pre ženu vyberá figúrku mačky. „Má bokom hlavu a pozerá na koňa – cíti sa slabšia ako on, chce od neho čosi ... tak preffkane, falošne“.

Supervízorka (S): A ty?

Poradkyňa(P): Samé sliedky sú tu ... (preberá sa vo figúrkach)... pes! No, ale nie celkom ... ale nič iné ...

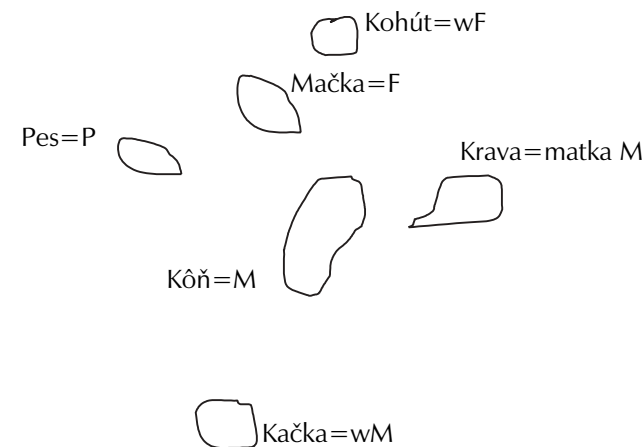
S: Prečo si si vybrala psíka, aj keď je to obmedzujúca voľba?

P: Iné plemeno by som chcela. Jazvečíka. Je snaživý, kutre sa, snaží ... Ja sa snažím pomôcť tým dvom.



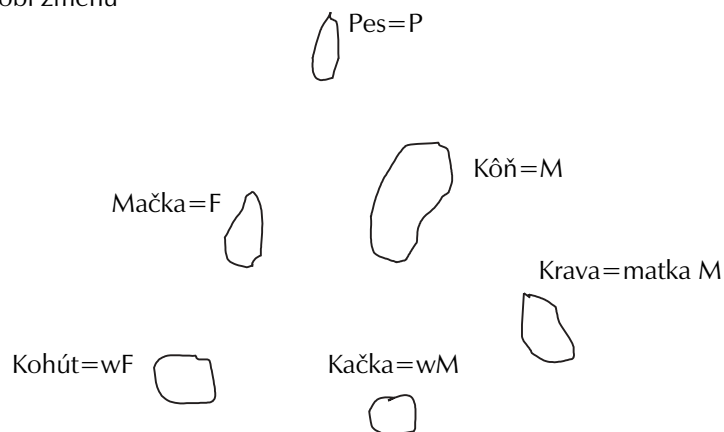
S: Počula som, že v príbehu zazneli milenka muža a milenec ženy. Priberieme ich do scény, majú vplyv na príbeh? A čo deti – sú mimo?

P: Deti sú mimo. (Milencov pridáva a ešte matku muža.) Je duševne chorá, možno sa žena obáva, že niečo choré zdedil aj on.



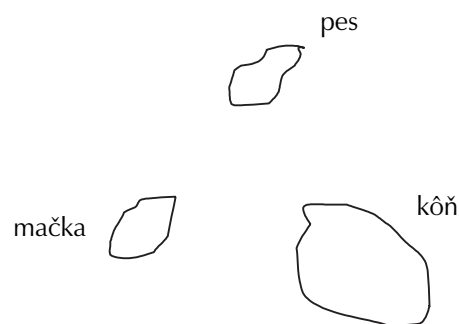
S: Je to, čo teraz vidíš vhodné vyjadrenie skutočnosti?

P: robí zmenu



S: Teraz vidíš na mačku i koňa.

P: Nie. (otočí psa oproti mačke)



Skutočná poradkyňa

S: Ako sa na to dívaš, čo ťa napadá?

P: Netúžim byť na mieste psa. Hnevám sa na psa.

S: Za čo?

P: Nevie sa dobre vžiť do klientky. Mám chuť povedať: „Už by si mala zobrať lieky“. Neznášam jej plač. Je ako veľké dieťa. Je samofúba.

S: Je aj niečo, čo máte spoločné?

P: Rodina ako hodnota.

S: Mám návrh, aby si obišla scénu a obzrela si ju.

P: Nemám takú potrebu.

S (po chvíli mlčania): Ako by si chcela usporiadať situáciu?

P: Chcela by som byť rovnako blízko k obom – ale neviem ako.

Výrazne cítiť uviaznutie, blok.

Členka skupiny (Č.S.): Pred chvíľou si na návrh obišť scénu a pozrieť na ňu z rôznych uhlov odpovedala, že nemá takú potrebu. Ako rozumieš sama sebe v tejto veci?

P: No práve... Bolo to také vzdorovité...

Č.S.: A nechceš to predsa len skúsiť?

P (vstáva a chodí dookola): Z iného uhla vidím lepšie, že mačka hovorí: „Pomôž mi!“ Na začiatku mi bola sympatická .. Ježiš! ...možno až príliš.

Č.S.: Keď sa na niekoho hneváme, tak to znamená, že nám na ňom záleží a sklamal nás.

P (keď stojí za psom, teda na mieste poradkyne): Kôň sa nedíva na mačku, ale na psa. Mačka sa díva na koňa.

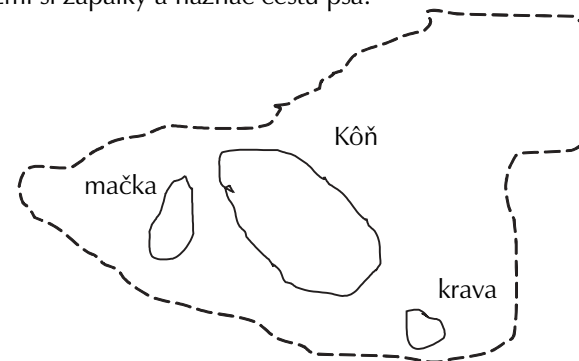
S: Čo to pre teba znamená? Ty sa dívaš na mačku. Kôň sa díva na teba. Kôň očakáva pomoc od teba, mačka od koňa.

P: Cítim výzvu.

S: Čo spravíš, aby ti bolo dobre?

P (Zoberie figúrku psa do ruky a nevie, kde ju dať. Potom ju napadá): Pes by mohol chodiť dookola.

S: Vezmi si zápalky a naznač cestu psa.



S: Čo by ti priniesla táto cesta?

P: Nechala som sa do veci príliš vtiahnuť, potrebujem odstup – to je ten výbežok. Rozmýšľam, či ma teraz klienti nemanipulujú. Spočiatku cítili spriaznenú dušu.

S: Čo by potreboval psík, aby sa na tú cestu skutočne vydal?

P: Nevie. Mačka mi pripomína seba. Predtým. Teraz mám problémové dieťa a musím doma všetko zvládať. Len ja to doma zvládam – a neplačem. Mačka je moja minulosť, kôň je moja prítomnosť.

Skupina začne v tejto chvíli klásť otázky poradkyne a hovoriť svoje nápady. Napríklad, že aj ona túži môcť plakať, aké to má doma ťažké, ale nedovolí si to a hovorí, že by to bolo detinské... Poradkyňa nereaguje, cíti sa zaskočená a tlačaná.

S: Zastavím otázky, cítim, že ich je priveľa.

P: Ďakujem, zle som sa cítila.

S: Je niečo, čo ťa oslovilo, čo ti svieti ako svetielko na cestu?

S (sklamane): Stále neviem, čo mám robiť! Očakávala som viac.

Č.S.: Ponúkam iný pohľad. Kým očakávaš hotové riešenie a nie hľadanie, tak sa nič neudialo. Ale ja som videla pohyb, zmenu. Klienti očakávajú od teba odpovede a riešenia. Ak by si prijala za svoje, že tvojou úlohou nie je nájsť za nich odpovede a riešenia, hoci to oni očakávajú, ale že úlohou je „dostať klientov do pohybu“, aby videli viac vecí a hľadali sami svoje odpovede, tak potom si si ten pohyb vyskúšala.

Poradkyňa (a s ňou celá skupina) počutefne vydýchnu.

P: Áno. A napadá ma ako to spravím – tiež cez také figúrky! (Neskôr sa o tom ešte radila so S). Viditeľne teraz dostala nápad, ako to urobiť s klientmi.

Č.S.: A ešte jedno tu vidím. Prv ako prišiel nápad, riešenie – sme sa museli stratiť, uviaznuť. To stratenie sa je na niečo dobré. Je nepríjemné, ale má v sebe šancu pre pohyb, hľadanie celkom nového prístupu. Nie je treba v strachu ustrnúť, ale urobiť akúkoľvek zmenu. Ak uviazneme s klientmi, treba skúsiť nejakú zmenu, niečo – hocičo urobiť inak a zážitky z toho nás posunú. Je také porekaldlo: „Skôr ako nájdeme novú cestu, musíme sa stratiť“

Komentár O. K.: Naozaj sa nemôžeme držať istoty starej cesty a uvidieť nové možnosti. Pustiť sa istoty znamená moment strachu, rizika. Všetci sme to v tomto prípade zažili na vlastnej koži. Dúfam, že na to nikdy nezabudneme. Ja zato ďakujem.

Chcem upozorniť na moment, že ako poradcovia (a terapeuti) sme neraz postavení do situácie, kedy klienti od nás očakávajú niečo, čo nemôžeme splniť (lebo to nie je možné). Ak v sebe nosíme prepiatu dôležitosť – treba maximálne uspokojovať želania iných ľudí, aby sme mali hodnotu – ocitneme sa v pasci. Nemáme im čo ponúknuť. Tak ako sa na chvíľu zdalo, že kolegyňa pri supervízii nedostala nič cenné, pretože nedostala návod – čo robiť. Potrebujeme sledovať profesionálne ciele, ktoré sa zdanlivo nezlučujú s cieľmi klientov (aby sme za nich našli ich odpovede a riešenia), ale zato priamo podporujú to, čo klienti skutočne potrebujú – samostatné hľadanie a prijímanie pravdy a z nej vyplývajúcich riešení. Zatiahnúť do falošných dôležitostí klientov sa dáme o to ľahšie, čím viac nám pripomínajú niektorý (najmä potlačený) aspekt samého seba. Potlačený aspekt sa takto vlastne snaží zviditeľniť.

### **Prípad tretí:**

*Partner vyznáva dôležitosť – (falošnú) hodnotu: Nikdy neprejav hnev milovanému človeku. Kolegyňa cíti, že to nie je správna hodnota. Ale nedarí sa jej presvedčiť priateľa.*

Kolegyňa sa rozhodla pracovať na vlastnom vzťahu. Spoločne so skupinou hľadá, ako budeme pracovať. Má viacero otázok. Prečo priateľa zraňuje vyjadrenie jej hnevu? Ona si cení otvorenosť a keď sa hnevá, potrebuje to povedať. Keď sa priateľ po jej prejave hnevu odtiahne, bolí to. Ako znieť bolesť, ako sa od nej oslobodiť? Ako vyjadriť hnev tak, aby partnera nezraňovala a seba nepotláčala?

Nakoniec sme sa rozhodli pracovať bálintoidným spôsobom.

#### Otázky a odpovede:

- keď dosiahla, že sa priateľ predsa nahneval, cítila uspokojenie
- partner to vidí takto: ak mám niekoho rád, nehnevám sa na neho, to sa vylučuje, je to dôkaz lásky
- vzťah trvá len niekoľko mesiacov, je mladý
- ešte nevie takmer nič o partnerovej rodine
- priateľ mal predtým obdobie, kedy mu prejavy hnevu priniesli problémy – zmenil sa, chce byť dobrý a robiť veci správne
- to, čo hnevá kolegyňu na priateľovi: keď ju presvedča, že ona niečo urobila z tých a tých dôvodov a nechce akceptovať, že ona vie lepšie, prečo niečo urobila, želá si, aby rešpektoval jej potreby a city, žiada, aby netlačil, ale on tlačí ďalej – potom sa ona rozkričí a on sa cíti ohrozený – ty ma nemáš rada
- spája ich veľa, majú rovnaké názory, partner je inteligentný, vnímavý, záleží mu na nej...

- v poslednom čase, hoci sa snažia, je veľa napätia, prevažuje to bolestivé
- ak sa priateľ predsa nahnevá, kolegyňa je zmätená, či neplatí, že ju už nemá rád

#### Fantázie:

- za priateľa: objavil som, že bez hnevu rastiem a chcem, aby to pochopila aj ona
- potrebujem partnerku kontrolovať, aby som sa cítil dobre, musím mať pravdu, aby som sa cítil isto – mám to zo svojej rodiny
- ja vlastne nemám mieru v prejave hnevu (buď všetko alebo nič) a potrebujem, aby mieru našla moja partnerka, aby mi to ukázala, aby sa ona hnevu nebála a nebála sa mi to ukázať
- obaja v skutočnosti hľadajú spôsob ako uskutočňovať lásku, blízkosť, nielen hnev je problém, ale aj blízkosť – príliš ju chcú mať silnú, bez oddialenia – preto situácie odlišnosti sú ohrozujúce, príliš ich vystrašia, čo má za následok, že úsilie nekaziť blízkosť ich vlastne oddaluje, príliš skoro riešia problémy, ešte by mali užívať zaľúbenosť (O.K.: blízkosť nie je len jedno telo a jedna duša, ale aj akceptovanie a chápanie odlišností a aj konfrontácia, hravý súboj...)
- za kolegyňu: príliš veľa analyzuje a poučuje priateľa ako psychologička
- potrebuje slobodu a akceptáciu ale aj lásku priateľa, cíti, že to môže byť spolu
- títo partneri by mali byť ešte tuho zaľúbení, priskoro riešia rozdielnosť, ešte sa ne-nasýtili lásky

#### Čo by sme robili my:

- vyjadrovať hnev empaticky a formou Ja výrokov: Hnevám sa, keď ty....., pretože potrebujem.....To neznamena, že ťa nemám rada. Viem, že ty si myslíš, že.....a je to pre teba ohrozujúce... potrebujeme nájsť spôsob ako to urobiť, aby ani jeden z nás nebol ohrozený, navrhujem...
- hľadať spôsob ako v situácii, kedy priateľ tlačí a chce, aby jeho partnerka prijala jeho videnie a vzdala sa svojho, namiesto akéhokoľvek vysvetľovania a namiesto obhajovania svojej pravdy, hravo a s láskou posilňovať iný spôsob bytia spolu ako tlačenie, aby nátlak odmietla tým, že sa na ňom nebude podieľať, láskavo, s humorom, teda bez vlastného tlačenia a posilnila blízkosť
- Č.S. ponúka zážitok z práce s klientkou, ktorá sa nedala rozhovorom vyviest z tuhého sebaobviňovania a hovorila: Ja som kurva, ja som...

Dotyčnú kolegyňu napadlo, že musí niečím šokujúcim prerušiť jej bludný kruh. Nepočúvala ju totiž. Vstala, podala klientke ruku. Vy ste kurva. Teší ma, ja som XY. Klientka onemela, potom nahliadla absurdnosť toho, čo robila a prestala sa obviňovať. Takže aj v tomto prípade by kolegyňa mala prestať s vysvetľovaním, argumentovaním, krikom či plačom a urobiť niečo celkom nečakané.

Reakcia kolegyne: Všetko, čo jej bolo ponúkané už skúsila a nič nezaberá.

Na druhý deň nám kolegyňa povedala, že v ten večer sa s priateľom stretla a povedala mu o našej práci, o čom sme tu hovorili. Priateľ konečne uznal, že to tlačenie nie je dobré, že dajú „veciam voľný priebeh“.

Komentár O.K.: Skupina sa dosť trápila a bola v tlaku, práve tak ako kolegyňa s priateľom. Napätie, ktoré sprevádza konflikt, nevyriešený problém, novú požiadavku, hrozbu a podobne – teda náročné životné situácie, mobilizuje sily pre riešenie, ale keď sa nenachádza, tak sa samo o sebe stáva problémom. Aj napätie musí mať len efektívnu mieru, nie prisilnú.

Uvažujem ako sa stalo, že sa do konfliktu dostali dve vzťahové hodnoty – sloboda, teda akceptovanie odlišností a prispôsobovanie jeden druhému. Tieto dve potreby a hodnoty ľudia dosť často stavajú proti sebe, hoci prispôsobovanie je aj o tom, ako akceptovať odlišnosti – ak sa prispôsobovanie chápe ako stotožňovanie, vznikne tento problém. Myslím, že ide o detskú nenaplnenú potrebu absolútneho prijatia, nie o dospelú hodnotu partnerstva. Bolesť zo sklamaní nenaplnenej potreby prijatia možno liečiť len láskou a komunikáciou. Dôležité je, prijať skutočnosť, že do partnerského vzťahu patrí aj bolesť, ktorá vzniká zo sklamaných očakávaní a že niektoré z očakávaní je potrebné pozmeniť, pretože nie sú o dospelom vzťahu. Ako to však urobiť tak, aby napätie a bolesť neboli priveľké a tým deštruktívne? Humor, hravosť a predovšetkým hlboká empatia, zámer posilňovať partnera, ale aj seba. Láska je práve to robenie dobra pre toho druhého, bez ubližovania sebe. Keď máme možnosť blízkeho človeka vidieť pod kožu s chybami, máme možnosť práve tak hlboko vidieť jeho jedinečné klady a silné stránky. Ak spojíme pri vyslovovaní, zrkadlení chýb aj vyslovenie kladov, ak úprimne oceníme druhého, môžeme dosiahnuť zníženie napätia, zmenšiť hrozbu, strach z neprijatia a zo straty sebaúcty. Ľudská duša neznáša tlačenie MUSÍŠ, NESMIEŠ. Búri sa. Je potrebné premeniť ho na MOŽEŠ, CHCEŠ.

Vidíme, že my ľudia, máme zmätok v hodnotách. Ak v sebe nosíme naliehavú reaktívnu potrebu (t.j. takú, ktorá vznikla ako reakcia na nenaplnenie pôvodnej prirodzenej potreby, napríklad reakciou na nenaplnenú potrebu lásky môže byť potreba moci a kontroly), tak máme sklon urobiť z nej falošnú hodnotu. Dať jej prehnaný, diktátorský zmysel, cenit si ju ako princíp života a vymáhať ju ako oprávnenú požiadavku.

#### **Prípady štvrtý:**

*Nenaplnené manželstvo, ktoré má pre klientov predsa veľkú hodnotu. Je táto hodnota pravá alebo falošná?*

Realie prípadu: Mladé manželstvo, obaja partneri majú VŠ vzdelanie. Manželka nedokáže privoliť k sexuálnemu styku s manželom, ani ho pobožkať na

ústa .Obaja sú čerství tridsiatnici. Manželka ešte nemala sexuálny styk, čo vysvetľuje náboženským založením. Teraz však už existujú muži, ku ktorým cíti sexuálnu príťažlivosť a má erotické sny. Túži po sexe, ale nie s manželom. Poradkyňa sa muž javí ako maximálne nepríťažlivý, neimponujúci. On mal jeden sexuálny vzťah so staršou ženou. Obaja tvrdia, že si duševne veľmi vyhovujú, sú na seba pútaní, poskytujú si oporu, majú podobné záujmy. Manžel veľmi trpí, manželka je pre neho veľmi príťažlivá. Klientka má dilemu, či udržiavať tento vzťah bez sexu ale s hlbokým priateľstvom a duševným porozumením, alebo sa rozísť. Obáva sa, že už takého oddaného človeka nikdy nenájde. Vie, že z náboženského hľadiska by bolo možné dosiahnuť anulovanie sobáša. Vyrástla od dvanástich rokov v neúplnej rodine, rodičia sa rozvedli. S otcom potom stratila kontakt. S matkou majú veľmi formálny vzťah. Po jej svadbe matka nedovolila ani dočasné bývanie mladých v jej byte, nakoľko jej prekáža muž (akýkoľvek) v dome.

Klientka svoje pocity pred manželom skrýva. Klient nechápe, že problém je v jeho nepríťažlivosti (?), stále dúfa, že je to neskúsenosť a strach zo sexu u ženy a že sa to napraví.

Poradkyňa si kladie otázku: Čo je väčšia hodnota? Respektíve môže byť sexuálne nenaplnený ale citovo bohatý vzťah dostatočnou hodnotou pre ľudí? Je sex až taký dôležitý pre vzťah?

Poradkyňa si vybrala za spôsob práce bálintovku.

#### Výber z odpovedí na otázky.

- spôsob práce: individuálne aj spoločné konzultácie, nácvik desenzitizácie, konzultácie so sexuológom, administrácia dotazníkov sexuálneho prežívania a ich rozbor
- cieľ poradkyne: uľahčiť rozhodovanie klientov, dosiahnuť, aby fungoval sex zrejme nie je možné, ak je tu taký silný odpor a pritom existuje príťažlivosť k iným mužom (na firemných večierkoch má klientka chuť na jednorazový sex), uľahčiť, aby klientka bola sama sebou
- sympatie cíti k oboj rovnako
- osobne sa prikláňa poradkyňa k riešeniu rozvodom, ale rozhodnutie je na klientoch
- emocionálne ju prípad nerozrušuje, ale pripadá jej kurióznou, výnimočnou
- za príčinu stavu pokladá poradkyňa nevyzretosť klientky v čase uzatvárania sobáša, no teraz sa už prebudila a veľkú nepríťažlivosť muža
- klientka by dnes už do takého manželstva nešla, nechce však raniť partnera rozchodom a tiež sa bojí, že nenájde takého, čo by ju tak líbil

#### Fantázie:

- muž: som zmätený, neviem, čo robím zle, veľmi ma to zraňuje
- žena: v detstve som prežila niečo zlé s otcom, nikdy som nevidela doma lásku medzi mužom a ženou... mám strach, neprijímam svoje pocity, nevyznám sa v nich
- bola som zneužívaná, možno aj otcom, odmietam sexualitu a neviem ju spojiť s blízkym vzťahom, len s nemorálnymi úletmi
- poradkyňa: klientka tvrdí, že nikdy nezažila sexuálne zneužitie, ani nič traumatického v detstve
- trauma vznikla, hoci o nej klientka nevie vedome, je vytesnená, napríklad otec opustil rodinu v čase, keď sa prebúdzali jej sexuálne pocity voči nemu, takže si to vysvetlila tak, že ho nimi vyhnala a prišla o neho vlastnou vinou (takéto uvažovanie je pre nevedomie typické), ak by mala sexuálne pocity voči manželovi, ktorý je pre ňu ako otec, vyženie ho (to je názor nevedomia, vedome vie, že práve sex sa očakáva)
- matka je chladná, odmieta prejavy lásky, možno je ukrivdená, zatrpknutá, odmieta mužov, to skomplikovala sexuálnu identitu klientky
- obaja partneri sú neprirodzene naviazaní na seba, majú strach zo života a tento strach ich spája, sú to dvaja silne vydesení ľudia, ich pseudomanželstvo ich chráni, spoločensky znormálnuje, preto je pre nich takou veľkou hodnotou
- muž je na tom oveľa horšie, žena je vnímaná ako už v poriadku (poradkyňa, sexuológ), ale on je vnímaný ako úplne nemožný
- klientka bude mať problémy aj po rozchode, buď bude mať sexuálne kontakty, alebo priateľský vzťah bez sexu, ale spolu nie
- nefunguje „chémia“, preto prichádza do úvahy len rozchod, chémia sa nedá vyrobiť, hodnota vzťahu je bez neho neudržateľná natrvalo
- hoci nefunguje chémia, títo dvaja sa nestretli omylom, je to pre nich toho času reálna možnosť ako napriek svojim citovým „zmrzačeniam“, ktoré im vážne oboj narušili sebaúctu, mať vzťah, v rámci ktorého sa môžu cítiť bezpečne a začať sa liečiť a rozvíjať. Ak to oni cítia ako hodnotu, tak to pre nich hodnota je

#### Čo by sme robili:

- namiesto aktuálneho problému o sexe venovať čas reflektovaniu vzájomného vzťahu manželov do hĺbky, vrátiť sa aj do detstva oboch partnerov, k vzťahu k rodičom, tu môžu byť vodítka pre príčiny problému, ktorý nie je len odmietanie sexu s manželom, ale niečo, čoho je toto tiež len dôsledkom
- individuálne s klientkou – zvoliť zážitkové techniky pre znázornenie jej dilemy, racionálne rozhovory nič nezmenia
- v imaginácii vyskúšať dôsledky oboch volieb
- chémia sa nedá vyrobiť, pomôcť prijať túto realitu

- chémia sa síce nedá vyrobiť, ale dá sa zničiť tá, ktorá existuje, ak sa veľmi snažíme celkom nechať bokom, „zakázať“ sex
- obaja partneri nie sú pripravení prijať ktorúkoľvek voľbu (ani ostať spolu a dopracovať sa k sexu, ani sa rozísť a uniesť rozchod), preto najprv si dať cieľ dotvoriť osobnostnú integritu, viac spoznať, kto sú, prijať vlastné pocity, otvoriť sa vlastnej pravde, až potom sa rozhodovať, čo ďalej.

Komentár O.K.: Ako odpovedať na otázku kolegyně, či je partnerský vzťah bez sexu pravou hodnotou? Osobne neverím, že tam, kde je plnohodnotný citový vzťah nemôže (hoci nemusí, to je iná vec) byť aj sexuálny kontakt. Preto si myslím, že títo mladí ľudia majú aj problém v citovej oblasti. Niečo predstierajú, príliš sa boja, neuvolňujú priechod citovej energii, intelektualizujú. Oni toto pokladajú za city. Azda ak by rozvinuli skutočnú citovosť, prišiel by aj sex. Alebo by pochopili, že ich spojenie je umelým putom dvoch vystrašených, ktoré v skutočnosti nemá takú hodnotu a rozišli by sa v mieri. Myslím, že dali absolútnu dôležitosť niečomu, čo by bolo potrebné preskúmať, či je to hodnota. To nemožno rozhodnúť všeobecne – či konkrétne títo dvaja majú skutočne blízko k sebe, alebo ich „lepí“ strach. Ak majú k sebe skutočne blízko (a takto je potrebné postaviť otázku), tak potom je potrebné zabojovať a sex dať zatiaľ na čakačku. Ak nie, problém sa volá STRACH a KLAMSTVO.

Takže falošné hodnoty sú vlastne aktuálne skutočne dôležité, sú oporou tam, kde chýba pravá opora. Nemožno ich rúcať unáhle, necitlivo a bez vybudovania sily a integrity.

A ešte niečo. Ak sa budeme pozeráť na príbeh tejto dvojice len ako na pochybenie na ich životnej ceste, tak veľmi pravdepodobne mechanicky likvidujeme bohatstvo významu a možností. Všetko, čo existuje, a toto manželstvo existuje, má svoj zmysel a teda aj hodnotu. Ak ju nájdeme, niečo dôležité sa stane. A nejde o rozumové uchopenie významu, ale o otvorenie sa tomuto významu naplno.

### **Prípad piaty:**

*Klientka sa spreneveruje hodnote „vernosť“ a poradkyňa sa „nechytá“.*

Reálie prípadu: Ide o návrat klientky po 6-mesačnej prestávke, počas ktorej bola v Anglicku. Predtým sa spolupráca týkala problému ako zvládnuť skutočnosť, že klientka dala podnet na trestné stíhanie svojho otca, ktorý ju napadol tak, že mala odchlípenú sietnicu. Hoci otec je násilník a pijan, rodina sa postavila proti nej a aj ona sama mala pocity viny. Teraz je otec na protialkoholickom liečení a v rodine sa všetko upokojilo. Tentoraz ide o niečo iné. Klientka sa má vydávať, ale má milenca. Veľmi ju tento muž priťahuje, no je bez perspektívy.

Je ženatý, má tri deti, rozvod nechce. Tvrdí jej, že ju neľúbi, ale chutí mu s ňou sex. Je dobre situovaný, dáva jej dary. Partner, za ktorého sa má vydať je veľmi žiarlivý, kontrolujúci typ, takže ak sa o milencovi dozvie, hrozí jej niečo zlé. Často sa hádajú aj preto, že je príliš skúpy. Hoci klientka vie, že je to príliš veľké riziko a uznáva hodnotu rodiny, predsa sa nevie ovládnuť a milenca vyhľadáva. Na otázku prečo sa chce vydať, odpovedá, že takto dúfa, že sa oslobodí od milenca. Akoby fakt sobáša ju ochránil pred riskantnou a neperspektívnou vášňou. Poradkyňa sa cíti paralyzovaná, má v sebe zmätok. Cíti zlosť na klientku – „čo to robíš!“ – ale aj strach, že jej snúbenec ublíži, že si koleduje o katastrofu.

Ako spôsob práce si kolegyně vybrala bálintovku.

### Niektoré odpovede poradkyne na otázky skupiny:

- nepostavila si vôbec otázku, čo od nej klientka potrebuje, skôr zhrozene pozerala na to, čo sa deje
- nepáči sa jej rozpor v tom, že klientka uznáva hodnotu rodiny a sama je neverná
- postoj k nevere: Predtým ju odsudzovala, ale keď bližšie spoznala neverníkov, spoznala, že nie sú nutne zlí ľudia, už neodsudzuje neverníkov, ale neveru asi áno
- klientka bola u veštkyne, pretože chcela vedieť, či to celé nie je prekliatie jej starej matky – oplúla ju vtedy, keď udala otca

### Fantázie:

- za poradkyňu: Som v dileme. Mám byť verná hodnotám a mám aj nehodnotiaci prijímať klientov takí, akí sú, aj keď sa spreneverujú hodnotám
- za klientku: Ja nemôžem urobiť nič, som bezmocná voči tej sile, ktorá ma ťahá k milencovi
- za poradkyňu: Najprv dostanem od klientky ruže a potom na mňa vykydne svoje blato
- cítim zodpovednosť za klientku, ale neviem, čo mám robiť...aby som ju ochránila, mala by som ňou zatrasť, ale ak to urobím, tak ju stratím
- tá sila je strašná, obidve nás môže zničiť
- prekliatie je skutočnou realitou, preto klientka slepo podlieha sile, ktorá ju privedie do záhuby, snúbenec jej ublíži
- skutočné nebezpečenstvo je klientkin snúbenec. Je žiarlivý, kontrolujúci – asi agresívny, ako jej otec. Od neho hrozí klientke nebezpečenstvo aj v budúcnosti, aj keby nemala milenca a nemala by sa za neho vydať. Podvedome to vie, ale nedokáže si to priznať. Tá zdanlivo zlá sila príťažlivosti k milencovi môže slúžiť životu, ktorý ju chce odtrhnúť od nebezpečného kroku (alebo klientka volí v podstate len nebezpečných mužov a jeden ako druhý sú jej prekliatím?)

### Čo by sme robili:

- každý klient nosí svoje riešenie v sebe, facilitovať túto skutočnosť
- nech klientka odíde so snúbencom niekde z dosahu milenca a tam si ujasní, či vzťah k snúbencovi je dobrý
- hovorí o celi spolupráce, nebáť sa začať riadny poradenský proces

Reakcia poradkyne: Už tú silu nevidí ako strašnú. Môže viesť klientku k slobodnému preskúmaniu sily jej príťažlivosti k milencovi, bez odsudzovania a strachu. Môže byť aj pozitívna, má svoj zmysel.

Komentár O.K.: Zdá sa, že keď máme v sebe nejakú superdôležitosť, diktát nadmernej sily, ktorej podliehame, môže pomôcť akceptovať ju ako aktuálnu hodnotu a preskúmať bez strachu a odsudzovania, o čom je. Azda aj kolegyňa, ktorá hľadala spôsob, ako presvedčiť priateľa, aby ju akceptoval (aj jej hnev), by pochodila, ak by s priateľom úplne bez strachu, odporu, teda bez tlaku, nejaký čas dopodrobna, do hĺbky, ale aj láskavo, akceptujúco, skúmala všetky jeho pocity a myšlienky, ktoré okolo toho má. Samotná existencia slepej sily naznačuje, že v duši jej nositeľa existuje nejaké falošné MUSÍŠ alebo NESMIEŠ, nepriznané POTREBUJEŠ, CÍTIŠ...takže vôbec nemá slobodu voľby. Oslobodenie nemôže prísť z toho, že budeme takúto dušu a jej falošné hodnoty superdôležitosti „lámať cez koleno“, ale z toho, že ju zbavíme strachu z poznania a priznania tej sily, z pohľadu do jej tváre, že pomôžeme prijať všetko, čo prináša, takže sa zrodí slobodná voľba. A o tom je psychologické poradenstvo a psychoterapia. Takže klientka, ktorú tak priťahuje neperspektívny milenec, by možno preskúmaním pocitov okolo neho zistila niečo dôležité, čo potrebuje vo vzťahu a čo v partnerskom vzťahu k snúbencovi teraz nemá, alebo by si uvedomila jeho násilnosť, alebo nejakú svoju neschopnosť spojiť polaritu v sebe a preto rozpadá partnerstvo do dvoch mužov...

#### Na záver:

Ponúkam menšie teoretické závery, ktoré mi napadli pri písaní tejto reflexie. Premýšľala som, či je nejaký rozdiel medzi potrebami, ideálmi, túžbami etc. a hodnotami.

Pripadlo mi, že hodnotou sa môže stať a aj stáva každá z týchto psychologických kategórií. No hodnota je vlastne psychický proces, ktorým dávame konkrétnu intenzitu významu týmto kategóriám pre náš život, udeľujeme im konkrétny vplyv naň. Hodnota je teda vlastne dávanie sily významu a vplyvu konkrétnemu cieľu. Pritom toto zhodnocovanie má svoju „silu trhu“, ovláda ju veľkosť potreby a ponuky. Má svoje vedomé a nevedomé dimenzie. Niektoré vedomé hodnoty môžu byť falošné. Buď sú prebraté a nepreciténé, sú skôr hrozbou „ak nebudeš uznávať to a to, nebudeš prijímaný“, alebo sú to alibis-

tické pojmy okolo nevedomých superdôležitostí. Niektoré citové príťažlivosti môžu byť nebezpečné. Všetky však majú psychologickú dôležitosť. Sú bránou k poznaniu duše, k skutočnému objavovaniu a oslobodzovaniu sa. Zaslúžia si primeranú úctu, záujem, poctivý kontakt s nimi. Okrem nebezpečenstva a klamstva, vždy nesú aj dary a niečo, čo je skutočne potrebné prijať a ponechať tomu svoj význam. Napríklad muž, ktorý fanaticky uznával hodnotu čistoty svojej ženy. Aj keď sa to zdá byť falošná hodnota tak, ako ju chápal on, predsa by poctivé skúmanie tejto veci mohlo priniesť objavenie nielen histórie a faktov života, ktoré tohto muža vybavili týmto sklonom a spôsobu, akým sa on rozhodol tento sklon použiť, ale aj k objaveniu skutočnej hodnoty čistoty, lebo ona existuje. Jej úlohou však nie je byť despotickým katom nečistých, ale silou, ktorá očisťuje aj nečisté. Veď mydlo nie je na to, aby čisté a voňavé stálo na umývadle a tak dávalo kúpeľni cenu, ale aby pralo špinu. Mimochodom zdá sa mi, že presne toto jeho žena robila. A tento muž mohol pochopiť, že jeho ulpievanie na čistote ženy je možno útek pred nutnosťou, aby sa sám naučil uskutočňovať čistiace procesy vo svojej duši a k tomu, aby udelil význam aj „špine“.

Dostala sa mi do rúk kniha Thomasa Moora: Kniha o lásce a priateľství. Portál, Praha, 1998. Je to pohľad hlbinej psychológie a spirituálnych tradícií na medziludské vzťahy. Thomas Moore v nej oduševnene píše o duši, ktorú on nechápe ako celkový komplex všetkého, čo sa vo vnútri psyché deje, ale ako tú časť človeka, ktorá má svojbytnú iracionálnu podobu, sny, túžby, predstavy, fantázie. Je to teda tvorivá zložka, ktorá však netvorí jednotlivé myšlienky ale obrazy a príbehy, bez vypočítavosti, rozumovania, ale zato so značným podielom mimoludských entít, anjela a démona. Lebo duša je súčasťou duše vesmíru, nikdy nie je len majetkom človeka.

Spomínam to tu preto, že ma zaujali myšlienky o manželstve a priateľstve, teda o intímnych ľudských vzťahoch.

Manželstvo chápe ako zväzok dvoch jedincov, v priebehu trvania ktorého sú sobášené rôzne polaritu, napríklad otvorený – skrytý, dobro – zlo, vzácny – lacný, aktívny – pasívny, oheň – voda, blízke spojenie – samota, mužský – ženský. A to prirodzene aj v každom partnerovi aj medzi nimi, aj akosi presahujúc danú dvojicu. Obe tieto polaritu majú rovnakú hodnotu a ich sobáš, ich spolužitie je ako princíp niečo posvätné. Myslím, že preto, lebo len v takomto spolužití sa tvorí život, tam kypí, žije. Toto spolužitie môže byť tanec, môže byť boj, môže byť katastrofou, požehnaním... ale najčastejšie obsahuje zo všetkého trochu. Zaslúži si úctu. Moore vidí problém manželstva/partnerstva v tom, že sa ako inštitúcia dnes nesýti úctou, ktorú si tento odvážny, náročný, vzrušujúci a hlboký proces zaslúži a bez ktorého nie je život. Ak som správne pochopila, vôbec

nehorlí pre zakázanie rozvodu, ale zdôrazňuje, že máme uzatvárať zväzky, žiť ich naplno a ak sa rozpadnú, aj tak im vzdávať úctu. Ako napríklad výstupu na najvyššiu horu sveta, ktorý sa nepodaril a bolo sa treba vrátiť spod vrcholu (prirovnanie je moje). Moore sa prihovára za to, aby sme pozdvihli hodnotu skutočného prijímania života, poctivého žitia spájaním polarít a prijímali dobré ale i zlé chvíle. Aby sme netrvali na tom, že musíme všetkému rozumieť a logicky to riadiť. Aby sme sa oddali životu, žili a tak múdreli. Nás psychológov vyzýva, aby sme nemoralizovali klientov tým, že ich chceme zdokonaľovať. Tým im hovoríme, že takí akí sú, sú nedostatoční, nehodnotní. Máme im pomáhať poznávať sa, vidieť, cítiť a všetko to prijímať. V tom je oslobodenie, vývoj, rast, život. A ja k tomu dodávam: zdá sa mi, že sa môžeme usilovať všetko prijímať, ale vždy v konkrétnej chvíli máme v sebe svoj rebríček hodnôt a vždy pre nás ako konkrétne ľudské bytosti bude niečo mať väčší význam a niečo menší, či priam záporný. Musí to tak byť, je to súčasťou manželstva polarít a tajomstvom života. Takže si každý človek v danej chvíli vždy volí, ktorú polaritu bude predstavovať a ako bude tancovať tanec s inými polaritami. Keď to chápeme a prijímame, úžasne to obohacuje a otvára veľké možnosti. Hlavné je vážiť a ctiť si protiklad ku môjmu chápaniu, či pocitu. Chcieť ho poznať. To je podstata manželstva. A ešte ma napadá: manželstvo či partnerský zväzok nemôže pretrvať, ak sa namiesto polarít stáva arénou súperov rovnakého rangu. Ak netancuje uzavretosť a otvorenosť, alebo agresia a mierumilovnosť, ale ak bojujú dve agresivity, či vyhýbajú sa sebe dve uzatvorenosti, či zahlcujú čoraz väčšie otvorenosti. A to aj v každom partnerovi zvlášť, aj vo dvojici. A tiež nemôže prežiť, ak sa polarity nectia, neobdivujú, nevážia, ale sa len jedna pokladá za tú pravú.

Moore upozorňuje aj na to, čo tu už bolo povedané na iných miestach. S hodnotami sa nemá pracovať ako s donucovacími prostriedkami. Zvlášť v psychológii sa máme podľa neho vyvarovať toho, aby sme viedli klientov k tomu, čo sa podľa noriem pokladá za správne. Je potrebné skúmať hodnoty a to všetky, aj tie zdanlivo nerozumné, nebezpečné, nemorálne. Oni tiež nesú posolstvo o nejakej skutočnosti duše. Hovorí, že ak má človek morálnu dilemu, tak je to v skutočnosti prejav jeho nechoty alebo strachu pozrieť sa poriadne pod povrch svojho uvedomovania, poriadne sa postaviť tvárou v tvár svojim potrebám a duševným skutočnostiam, akceptovať nové výzvy na vlastnú zmenu, dilema je nechota meniť sa. Ak sa priberieme meniť sa a poctivo vnímať všetko, čo v sebe máme, dilema zmizne. Ja k tomu dodávam, že na nás psychologických poradcov a terapeutov striehnu nástrahy vyhýbania sa vlastnej zmene rovnako ako na všetkých ľudí. A tak, keď zabudneme na princíp, že nemáme klientov napravovať a riešiť ich život, ale objavovať s nimi ich pravdu a posilňovať ich, aby ju mohli uniesť, tak je to asi často práve preto, že nám klient ukazuje aj

našu potrebu zmeny a my sa jej bránime práve týmto zabudnutím princípu. Potom môžeme byť aktívni a konštruktívni a vôbec sa nepozrieť na seba samých v tých istých skutočnostiach, ktoré rieši klient.

Pri našej skupinovej práci na stretnutí skupiny pre PaTPV sme občas zažili vyššie spomínaný tanec polarít. Stratili sme sa, aby sme vzápätí našli oslobodzujúce riešenia, videli sme jednu možnosť, aby nás vzápätí napadla úplne opačná možnosť a otvorili sme sa jej, spájali sme obraz, intuíciu a slovo, či definíciu. Preto tam bol prítomný život, kúzlo, tajomstvo, duchovno a múdrosť. Ďakujem všetkým.

Vaša *Oľga Kostelníková*  
aj keď na voľnej nohe, predsa nie bez Vás. Aj to je polarita, ale nie dilema.



*Významom tvojej komunikácie je odpoveď, ktorej sa ti dostane.*

*J. Bandler a R. Grinder*



*Jeden z najlepších spôsobov, ako presvedčiť druhých, je načúvať im.*

*D. Rusk*



*Chválenie je podobné milovaniu. Ten, kto chváli, z toho má obvykle najväčší úžitok. Do vody vhodí chlieb a vráti sa mu torta.*

*F. M. Hubbard*

## TÉMA

### Nebezpečenstvá jednostranného „antikultovného“ prístupu k „novým náboženským hnutiam“ (tzv. sektám)

#### Úvod

Nasledujúci článok je reakciou na článok Mgr. Ivany Škodovej „Zdôvodnenie spoločenskej potreby prevencie a poradenstva v oblasti nelátkových závislostí na deštruktívnych spoločenstvách (tzv. sekty) v rámci celej republiky“, ktorý bol uverejnený v *Empatii* č. 4/2005. V nasledujúcom texte poukážem na niektoré nedostatky v argumentácii myšlienkového prúdu, ku ktorému článok radím, a načrtnem alternatívny pohľad na problematiku „siekt“. Dúfam, že tým otvorím širšiu diskusiu na túto tému, ktorá bude prínosom pre odborníkov, laickú verejnosť a v neposlednom rade aj pre tých, ktorí so „sektami“ prichádzajú do priameho kontaktu, či už ako členovia alebo ich rodiny.

#### Antikultový prístup

Odborná literatúra zaoberajúca sa problematikou „siekt“ vymedzuje tzv. „antikultový“ prístup k tomuto fenoménu. Jednou z hlavných charakteristík antikultového prístupu (Zbiral, 2002) je snaha upozorňovať na nebezpečenstvo „siekt“. Keďže nejde o jednotný myšlienkový prúd, jeho ďalšie znaky sa môžu v konkrétnych formách jemne odlišovať, ale väčšinou platí, že zástancovia antikultového prístupu sú presvedčení o nasledujúcich tvrdeniach:

1. „Sekty“ používajú manipulatívne techniky (príp. „brainwashing“) na dosiahnutie svojich cieľov.
2. Tieto skupiny sú autoritatívne, diktujú svojim členom pravidlá vo všetkých oblastiach života a vyžadujú úplnú poslušnosť.
3. Vplyvom manipulácie dochádza k negatívnej zmene osobnosti stúpenca.
4. Na skupine sa vytvára „nelátková závislosť.“
5. Členstvo aj prípadný odchod zo skupiny má pre (ex)stúpenca negatívne psychické následky.
6. „Sekty“ sú svojimi záujmami a praktikami spoločensky nebezpečné.

Postoj vedeckej verejnosti (religionistov a psychológov náboženstva) k takémuto vyobrazeniu „siekt“ je, jemne povedané, skeptický. Antikultový obraz „siekt“ vychádza z niektorých závažných metodologických omylov. Antikultisti sa opierali takmer výlučne o výpovede bývalých členov „deštruktívnych hnutí“, ktorí ich kontaktovali kvôli psychickým ťažkostiam alebo ich odchod bol iným spôsobom komplikovaný, príp. informácie čerpali od nespokojných príbuzných

členov takýchto hnutí. Tieto informácie mohli byť značne skreslené (podvedomou) snahou ex-stúpenecov negatívne vykresliť hnutie, ktoré práve z rôznych dôvodov sklamaní opustili, a tým akosi potvrdiť správnosť svojho rozhodnutia. Rovnako ani príbuzní vo svojich výpovediach pravdepodobne pozitívne nevnímajú neznámu skupinu, ktorá im „ukradla“ dieťa, manžela a pod. Tento obraz deštruktívnych spoločenstiev je posilňovaný aj selektívnym výberom médií, ktoré zaujímajú najmä senzácie, a tak sa z novín a televízie v tejto súvislosti dozvedáme vždy len o extrémnych udalostiach a šokujúcich výpovediach. Antikultisti zväčša a priori odmietajú výpovede členov náboženských hnutí (príp. ex-členov, ktorí o nich hovoria pozitívne), lebo ich pokladajú za zmanipulovaných. Takýmto filtrom sa k nim dostávajú iba negatívne výpovede, ktoré len znova potvrdzujú ich názor.

#### Problém vymedzenia nových náboženských hnutí a termínov „sekta“ a „deštruktívny kult“

Vymedzenie skupín, ktoré nazývame „sekty“, je značne problematické. Problém je hlavne v ich odlíšení od tradičných náboženstiev. Ak sa ich pokúsime odlíšiť cez tzv. manipulačné techniky, ktoré používajú, musíme tieto techniky nejako odlíšiť od identických techník, ktoré používajú aj etablované náboženstvá. Tento rozdiel, pokiaľ mi je známe, ešte nikto uspokojivo nevyriešil. Podobne je to aj s autoritatívnym vedením, ktoré používajú mnohé zo svetových náboženstiev a samo o sebe nie je nijako škodlivé. Sekty sa zvyknú od tradičných náboženstiev odlišovať tiež veľkosťou členskej základne, čo je ale značne relatívny ukazovateľ a takéto rozlíšenie sa v praxi neuplatňuje. Napr. Svedkovia Jehovovi majú už značne veľkú členskú základňu, napriek tomu sú stále považovaní za sektu a iné malé, tradičné náboženské spoločenstvá, napr. Cirkev československá husitská, nie sú. Definovať sektu ako spoločenstvo, ktoré sa svojou náukou neúmerne odklonilo od pôvodného učenia, tiež nie je uspokojivé, lebo to nerieši otázku novovzniknutých náboženských učení, ktoré často krát za sektu považované sú. Ostáva nám len posledná možnosť, a to rozlišovať sekty od náboženstiev podľa ich novosti v danej kultúre. Teda sektou je tá náboženská skupina, ktorá nie je na danom území tradičná. Myslím, že podľa tohto kritéria u nás laická verejnosť aj (intuitívne) skutočne sekty od náboženstva rozlišuje. Každá nie tradičná cirkev je sekta.

Každopádne označenie „sekta“ získalo v našej spoločnosti pejoratívny charakter, nehovoriac o označení „deštruktívny kult“. V odbornej literatúre sa už dávnejšie od takéhoto označenia upustilo a začal sa používať hodnotovo neutrálny termín „nové náboženské hnutia“ (NNH). Označovať všetky nové

náboženské skupiny hodnotiacim termínom „sekta“ je predsudok, ktorý si nemôžeme dovoliť. Ak niekto nazve nejakú náboženskú skupinu „sektou“ alebo „deštruktívnou skupinou“, mal by na to mať pádne dôvody. Tie antikultisti často krát uvádzajú, ale argumenty na ich podporu sú značne pochybné, ako uvidíme ďalej.

### Problém manipulácie

Ako som spomínal vyššie, antikultový prístup zväčša vidí sekty ako manipulatívne a nezriedka ich podľa tohto znaku aj definuje. Keď sa však bližšie pozrieme na to, čo vlastne antikultoví autori „manipuláciou“ myslia, možno nás prekvapí nápadná, ak nie identická, podobnosť uvádzaných manipulačných techník s technikami tradičných náboženstiev. Na ilustráciu som vybral niektoré z takýchto techník, ako ich uvádzajú antikultoví autori (napr. Abgrall, 2000) v súvislosti so sektami a porovnal som ich s kresťanstvom, ktoré je u nás reprezentantom tradičného náboženstva.

Opakovanie textu - rytmicky opakované mantry a modlitby slúžia sektám na zníženie bdelosti stúpencom až ich prípadného uvedenia do hypnotického stavu. Pripomínam, že každé náboženstvo pracuje s rytmicky opakovaným textom (v kresťanstve napr. ruženec) a NNH nie sú výnimkou.

Potvrdzovanie príslušnosti - sekty odporúčajú alebo vyžadujú nosenie rituálnych a symbolických predmetov, ktoré majú nositeľovi neustále pripomínať, kam patrí. Spoločné verbálne potvrdzovanie príslušnosti ku skupine žiadajú sekty od svojich stúpencom, aby v nich posilnili pocit skupinovej identity. Rovnako aj túto „manipulačnú techniku“ môžeme nájsť vo väčšine tradičných náboženstiev. U kresťanstva je to napr. nosenie krížov a verejné pravidelné potvrdzovanie príslušnosti modlitbou „Verím v Boha, Otca všemohúceho...“ na každej bohoslužbe.

Paralogika - zavádzajúce zdôvodnenia vo svojej rétorike používajú aj tradičné náboženstvá. Napríklad: keďže je svet taký dokonalý, musel mať nejakého inteligentného dizajnéra (stvoriteľa) a nemohol vzniknúť náhodou.

Kontrola správania - sektám je vyčítané, že sa pokúšajú kontrolovať všetky oblasti života svojich stúpencom, vrátane sexuálneho a stravovacieho správania. Zákaz predmanželského a mimomanželského sexu rovnako ako odporúčanie dlhých predsviatočných a sviatočných pôstov sa mi zdá identická obdoba tejto „manipulačnej techniky“ u kresťanstva.

Nový jazyk - sekty používajú svojský jazyk s novými termínmi, ktorý má viacero manipulatívnych funkcií. Každé náboženstvo má svoju terminológiu,

mnoho krát nejasne definovanú, keďže nezriedka ide o jazyk symbolický, ktorý má mnoho významov.

Nové meno - sekty často dávajú svojim stúpencom nové duchovné meno, aby v nich posilnili prebiehajúcu zmenu osobnosti. Myslím, že ani nemusím spomínať kresťanské rituály ako krst a birmovka, kde stúpenec taktiež dostane svoje meno.

Manipulácia vinou - sekty znemožňujú odchod svojich stúpencom tým, že u nich vyvolávajú pocity viny v prípade, že chcú učenie alebo skupinu opustiť. Predpokladám, že kresťan by pri vystúpení z cirkvi zažíval niečo podobné. „Veriť v Boha je správne a odvrátiť sa od neho je hriech.“ Ak tomuto človek predtým veril, jeho odchod sa pravdepodobne bez pocitov viny nezaobíde.

Apel na city, miesto rozumu - sekty apelom na pocity a zážitok zbavujú stúpencom kritického myslenia. Kresťanstvo rovnako apeluje na vieru, ktorá je dôležitejšia než argumenty rozumu.

Termín „manipulácia“ sa v tomto príklade stáva paradoxne sám manipulatívnym nástrojom, kedy sa identické techniky vnímajú negatívne u NNH, ale už nie pri tradičných náboženstvách. Tradičné náboženstvá tak môžu antikultovú argumentáciu využívať (aj keď možno s dobrým úmyslom) ako ideologickú zbraň, v takomto prípade už o nejakej nezaujatosti a objektivitě hovoriť skutočne ťažko. U nás je takýmto ideologicky zaujatým šéfom antikultových myšlienok napr. Ekumenická spoločnosť pre štúdium siekt. Väčšina empirických vedcov v tejto oblasti naopak tvrdí (podľa Spilka, Hood, 2003), že nenašli dôkaz o tom, že kulty používajú špecifické metódy alebo techniky za účelom zmeny normálnych psychických procesov. Preskúmame teraz okrem používania manipulačných techník aj ďalšie tvrdenia, ktorými antikultisti zvyknú charakterizovať sektu.

Antikultisti v súvislosti s manipuláciou často krát poukazujú aj na autoritatívne vedenie „siekt“, ktoré zasahuje do všetkých oblastí života. Na autoritatívnom vedení, pokiaľ nezasahuje do základných ľudských práv, nevidím nič zlé. Pre určitý osobnostný typ ľudí môže byť takéto vedenie zdrojom spokojnosti, ak cítia zodpovednosť vyplývajúcu z ich rozhodnutí ako ťaživú. Existenciálna psychoterapia slobodu voľby a z nej vyplývajúcu zodpovednosť považuje za jeden zo zdrojov existenciálnej úzkosti. Pre niektorých ľudí môže byť pohodlné, ak im niekto povie, čo a ako robiť správne. To, že authority niektorých NNH sa vyjadrujú k všetkým oblastiam života (vrátane sexuálneho, stravovacieho, sociálneho správania a podobne) sa mi zdá prirodzené, keďže ide o komplexné svetonázorové systémy. Nakoniec, aj tradičné náboženstvá majú podobne autoritatívne

morálne normy ovplyvňujúce všetky oblasti života. Nevidím dôvod, prečo by sme mali za autoritatívne vedenie a odlišné morálno-etické normy NNH odsudzovať, pokiaľ, ako som spomínal, neporušujú zákon.

K jazyku zástancov antikultových myšlienok patrí termín „kultová osobnosť“. Týmto termínom sa označuje nová osobnosť človeka, ktorý sa zmenil vplyvom manipulačných techník sekty, bol „preprogramovaný“. Zmenu osobnosti, ktorá je pozorovaná príbuznými nového člena NNH, vidia odporcovia siekt ako dôkaz neprirodzeného pôsobenia týchto skupín na stúpenca psychiku. Zmena osobnosti (nech už si pod tým predstavíme čokoľvek) nie je vôbec neprirodzený jav v prípade, že sa menia bazálne presvedčenia jednotlivca o svete. Každý z nás má určitý základný postojo-vo-názorový systém, akýsi svetozor reflektovaný vo väčšej, či menšej miere, ktorý determinuje naše správanie, prežívanie aj osvojovanie ďalších presvedčení. Tieto presvedčenia sú pomerne stále, ale nie nezmeniteľné. Pri úplnej konverzii dochádza vo väčšej či menšej miere k zmene takýchto presvedčení, čo má za prirodzený následok aj zmeny v správaní, prežívaní aj myslení konvertitu. Tento proces je typický nielen u konvertitov k NNH, ale aj u konvertitov k tradičným náboženstvám, ktoré sa neraz chvália, ako dokázali zmeniť životy svojich stúpenca, potom ako prestúpili na ich vieru. Takáto zmena správania býva neraz mylne interpretovaná ako brainwashing u NNH a ako duchovný rast u tradičných cirkví.

### Alternatívny pohľad na NNH

Obraz bezmocného človeka, ktorý sa stal obeťou všemocnej komplexnej manipulácie sekty je značne zjednodušený a neúplný. Prečo u niekoho je „manipulácia“ úspešná, ale u iných zlyháva? Prečo jeden človek napríklad ľahšie prijíma myšlienky Jógy v dennom živote, ale myšlienky Svedkov Jehovových sú mu úplne cudzie (alebo naopak)? Prečo je fluktuácia členov v NNH dokázateľne veľmi vysoká? Je pravda, že určité spoločenstvá priťahujú určitý typ ľudí? Prečo sú niektoré skupiny vyslovene mládežnícke a v iných prevládajú starší ľudia? Odpovede na tieto otázky predpokladajú určitú slobodnú vôľu jedinca v hodnotení spoločenstva vzhľadom na vlastné záujmy. Vstup do hnutia je proces obojstranný: NNH sa pokúšajú „predať“ to, čo môžu ponúknuť a záujemca sa môže cítiť touto ponukou oslovený alebo nie, následne čoho sa rozhoduje, či do hnutia vstúpi. Čo vlastne NNH ponúkajú? NNH ponúkajú alternatívnu saturáciu mnohých psychologických potrieb. Alternatívnu vzhľadom na možnosť uspokojovania potrieb v sekulárnej oblasti, ktoré z rôznych príčin jednotlivec nemôže zrealizovať. Takmer každé NNH (ako aj tradičné náboženstvo) má potenciál úspešne saturovať mnohými spôsobmi každú zo základných potrieb

a tento potenciál sa NNH pokúšajú predať. NNH skúšajú osloviť nenaplnené potreby jednotlivcov (napr. známe: „Ste šťastný?“), aby mohli ponúknuť svoj návod na uspokojenie týchto potrieb. Niektorí ľudia sú prirodzene nespokojní s mainstreamovými hodnotami a spôsobom života a mnohokrát sú práve oni bez akejkoľvek manipulácie prvými iniciátormi kontaktu s NNH, ktoré im svetozorovo vyhovuje.

Ťažko si predstaviť, že jednotlivca, ktorý má bohatý sociálny a emocionálny život, nejako zvlášť po tejto stránke osloví predstava milujúcich vesmírnych kamarátov – mimozemšťanov. Je oveľa pravdepodobnejšie, že táto predstava bude príťažlivejšia pre ľudí s deficitom v sociálno-emocionálnej oblasti. NNH ako aj tradičné náboženstvá sú komplexnými systémami predstáv a postojov, ktoré majú potenciú poskytnúť alternatívne uspokojenie všetkých potrieb (Gróf, 2005). NNH môžu vyvolať pocit bezpečia napríklad pre neistých ľudí. Určením toho, čo je dobré a zlé, presunutím zodpovednosti alebo osvojením si predstavy milujúceho boha-ochrancu. Náboženská skupina môže byť napríklad zdrojom nových emocionálnych väzieb, možnosťou nájsť si hodnotovo blízkeho partnera a posilňovanú identitu skupiny môže naplniť potrebu patriť niekam. Ocenenie môže jednotlivec dosiahnuť napríklad identifikáciou s „veľkou myšlienkou“ (učiť svet láske, pripraviť sa na prechod Zeme do inej dimenzie a pod.) alebo len tým, že uverí, že našiel veľkú pravdu, ktorá iným zostala ukrytá, či nepochopená. Seberealizáciu môže človek v NNH nájsť, povedzme, prostredníctvom rolí, ktoré skupina ponúka napr. „duchovný učiteľ“, „martýr“, „bojovník“ a pod. Práca pre spoločenstvo mu môže dať pocit zmysluplnej práce, ku ktorej v sekulárnej oblasti nemal podľa svojich predstáv prístup. A konečne potreby sebatranscendencie môžu byť uspokojované cez duchovný život a mystické zážitky, ktorých autenticitu nie je dôvod u NNH spochybňovať. V neposlednom rade môžu NNH ponúkať aj ekonomické, či materiálne výhody, príslub moci (nadprirodzené sily), sociálny status a mnohé iné.

„Nelátková závislosť na sektách“ by v tomto prípade zodpovedala túžbe zotrvať v spoločenstve, ktoré uspokojuje viaceré bazálne potreby jednotlivca. Som presvedčený, že pri pokuse vytrhnúť presvedčeného kresťana zo svojej komunity preukáže rovnakú „nelátkovú závislosť“. Čo sa týka uvádzaných psychických ťažkostí po opustení NNH, tie sú pochopiteľné v súvislosti so zmenami bazálnych presvedčení. Zmena základných presvedčení sa úzko dotýka konceptov sebaidentity a sebahodnotenia. Rovnakým procesom prechádzajú ľudia, ktorých bazálne presvedčenia (napríklad, že svet je spravodlivý) boli nabúrané nejakou silnou udalosťou, ktorú tento systém presvedčení nebol schopný integrovať, čoho následkom sa musel sám zmeniť, aby sa vyhol kognitívnej disonancii.

Nič nie je úplne čiernobiele a odborná literatúra uvádza aj mnoho pozitívnych vplyvov NNH. Robbins a Anthony (1982 podľa Spilka, Hood a kol., 2003) na základe empirických zistení tvrdia, že členovia deviantných náboženských skupín sú sociálne integrovaní v mnohých kritériách:

1. pravdepodobné ukončenie nelegálneho užívania drog
2. obnovenie motivácie týkajúcej sa zamestnania
3. zmiernenie neurotického distresu
4. prevencia samovraždy
5. pokles morálneho chaosu u jednotlivca
6. zvýšenie sociálnej zodpovednosti
7. zníženie psychosomatických symptómov
8. zlepšená sebaaktualizácia
9. jasné vnímanie identity
10. všeobecná pozitívna problém-riešiacia podpora

#### **K príkladom výskytu a pôsobeniu NNH na Slovensku a možným dôsledkom členstva v deštruktívnej sekte.**

Ivana Škodová (2005) vo svojom článku pravdepodobne ako ukážku ohrozenia spoločnosti uvádza sekulárne oblasti pôsobenia NNH. Spomína školstvo, politiku, ekonomiku aj psychológiu, toto všetko sú oblasti, kde pôsobí napríklad aj kresťanstvo. Ak niekto odsúdi napríklad postavenie pamätníka Šrí Činmojovi z mestského rozpočtu a neodsúdi postavenie kresťanských symbolických stavieb z tých istých finančných zdrojov, pripomína to diskrimináciu. Napríklad označenie spoločenstva Šrí Činmoja za „deštruktívnu sektu s megalomanským autoritatívnym vodcom“ (Škodová, 2005, s. 16) považujem za jednostranné čiernobiele videnie. Osobne poznám minimálne 5 ľudí zo svojho bližšieho okolia, ktorí nezávisle na sebe rôzne dlhý čas v tomto hnutí strávili a žiadny z nich na obdobie prežitie v tomto hnutí nespomína zle. Táto skúsenosť ich posunula v hľadani vlastnej identity a hnutie všetci časom voľne opustili bez najmenších komplikácií. Nehovorím, že niekomu by táto skúsenosť nemohla eventuálne aj ublížiť, ale pri analýze príčin takejto udalosti do hry vstupuje priveľa faktorov na to, aby sme mohli všetku zodpovednosť hodiť na deštruktívnu sektu.

„Psychická manipulácia, ktorú sekty používajú, oberá človeka o osobnú slobodu a môže spôsobiť zmenu identity a psychickú závislosť.“ (Škodová, 2005, s.18) Samotný koncept „brainwashingu“ je vedecky nepodložený (Spilka, Hood, 2003) a pokladá sa za výplod romantizujúcich autorov. Nič také ako zbavenie slobodnej vôle brainwashingom pravdepodobne neexistuje. Manipulačné techniky, ktoré údajne sekty používajú, sa nedajú odlišiť od „manipulačných

technik“ používaných tradičnými náboženstvami. Zmeny identity sú prirodzeným následkom hlbokej zmeny svetonázoru rovnako ako je prirodzená „psychická závislosť“ na skupine, s ktorou jednotlivec zdieľa podobné hodnoty.

„Život v deštruktívnej sekte spôsobuje u labilnejších ľudí spustenie psychózy.“ (Škodová, 2005, s. 18) Vzťah duševného zdravia a náboženstva je nejednoznačný, smer príčin sa určuje ťažko. Psychicky labilní ľudia môžu v NNH nájsť priestor na vyjadrenie svojich patologických procesov, pričom NNH za to nemusí byť nijako zodpovedné. Rovnako kresťanské učenie môže slúžiť na vyjadrenie rôznej patológie napríklad psychózy a „posadnutia démonom“, depresia a „morálna nečistota“, OCD a „očisťovanie sa modlitbou“, atď. Keď psychotik začne hovoriť, že ho posadol démon, neznamená to, že psychózu má preto, lebo kresťanstvo zaviedlo predstavu posadnutia démonom. Môžeme v takomto prípade hovoriť, že kresťanstvo u psychicky labilných jedincov spúšťa patológiu? Navyše niektoré výskumy (podľa Meadow, Kahoe, 1984) ukazujú, že naopak náboženská skupina môže stabilizovať labilný psychický stav sociálnymi väzbami a znížením pocitu ostrakizácie. Ak niekto zastáva problematiku minoritné presvedčenia, v súhlase podobne zmýšľajúcej skupiny môže nájsť úľavu.

„Mnohé [sekty] ohrozujú zdravie, nakoľko neuznávajú a členom neodporúčajú klasickú medicínu“ (Škodová, 2005, s. 18). Úplne súhlasím s predchádzajúcim s tou výhradou, že podobné neodporúčania sú vlastné aj tradičným náboženstvám. Napríklad Ján Pavol II neodporučil používanie kondómov, čím v Afrike vystavil svojich veriacich smrteľnému nebezpečenstvu vysokého rizika nákazy vírusom HIV.

#### **Nebezpečenstvá antikultového prístupu**

V čom sú potenciálne riziká antikultového vykresľovania „siekt“ ?

- Antikultisti nevedia dostatočne preukázať rozdiel medzi „deštruktívnymi sektami“, „sektami“ a tradičnými náboženstvami. Nálepky ako „manipulácia“ sú používané na tie isté techniky v rôznom náboženskom kontexte rôzne. Používanie antikultového jazyka pri nevyjasnených definíciách a významoch býva často zneužívané v ideologických bojoch a neprimeraných generalizáciách, čím diskriminuje mnohé NNH. Myslím, že odborník by sa mal takéhoto predpojatého a hodnotiaceho jazyka vyvarovať a prenechať ho médiám a ideologicky zaujatým skupinám.
- Šírenie antikultových postojov môže mať za následok neopodstatnené zvýšené obavy verejnosti zo „siekt“, čo sa môže odraziť vo zvyšovaní napätia

a zhoršovaním vzťahov medzi členmi NNH a verejnosťou. V konečnom dôsledku sa to môže prejavíť aj v zhoršení vzťahov medzi členom NNH a jeho rodinnými príslušníkmi, ktorí sa ho v panike budú chcieť dostať zo „sekty“, aj keď môže ísť o jeho slobodné rozhodnutie vstupu do neškodnej náboženskej skupiny. Zhoršovanie vzťahov medzi členmi NNH a ich rodinnými príslušníkmi antikultisti paradoxne pričítajú vždy sektám, nikdy nie netolerancii a neopodstatnenému strachu rodiny, ku ktorým sami prispievajú.

- Antikultový pohľad zbavuje „obeti siekt“ zodpovednosti a slobodnej vôle v procese rozhodovania sa o vstupe a zotrvaní v NNH. Vzbudzuje u príbuzných ilúziu, že stúpencomi bola uprená vôľa rozhodnúť sa, čo môže mať za následok túžbu dostať „obeť“ zo „sekt“ rovnakými prostriedkami, t.j. neprimeraným nátlakom. Niektorí antikultisti (Hassan, 1994) sa neslávne preslávili svojimi únosmi a „deprogramovaním“ stúpencom NNH za účelom dostať stúpenca zo sekty proti jeho vôli. V poradenstve považujem takéto myšlienky za obzvlášť nebezpečné s možným rizikom porušenia základnej slobody náboženského vyznania. Myslím, že užitočnejší by bol prístup, ktorý by sa snažil viac pochopiť špecifickú situáciu člena NNH, ako človeka hľadajúceho v náboženskej skupine naplnenie svojich potrieb, ktoré sa mu pravdepodobne nepodarilo dostatočne uspokojivo naplniť inde. Pokúsiť sa navrhnúť mu aj iné možnosti uspokojenia týchto potrieb a akceptovať jeho výber, prípadne sprostredkovať toto porozumenie jeho situácie aj príbuzným za účelom väčšej tolerancie jeho voľby a zníženia napätia. Som presvedčený, že takýto prístup je oveľa konštruktívnejší a realistejší ako antikultový pohľad na stúpenca ako „obete“ zbavenej vlastnej vôle a identity pomocou manipulácie.

### Záver

Týmto článkom nechcem nijako zľahčovať potenciálne riziko porušenia osobných slobôd a zákona, ktoré zo strany niektorých extrémistických náboženských skupín môže hroziť. Sama autorka (Škodová, 2005) uvádza, že v priebehu 30 rokov bolo na celom svete spáchaných 2066 hromadných samovrážd v deštruktívnych kultoch. Je to číslo smutné vo svojej absolútnej hodnote, ale povážlivo malé, keď si zoberieme, že v NNH je a bolo angažovaných odhadujem stovky miliónov ľudí. Ak by sme počítali 206 000 000 (toto číslo je môj minimálny odhad) stúpencom v rôznych NNH počas 30 rokov, možnosť hromadnej samovráždy je 0.001%. Ohľadne NNH treba byť obozretný, ale ich demonizovaním, tak ako to robia autori antikultového prístupu, môžeme zasievaním netolerancie spôsobiť oveľa viac škody ako NNH samé. Odhad autor-

ky (Škodová, 2005, s. 18), že „v SR pôsobí 80 až 100 zhubných kultov a siekt“, sa mi zdá byť práve takouto neprimeranou generalizáciou a demonizáciou mnohých neškodných NNH. NNH môžu byť naopak užitočné, tým že vyplňajú diery našej spoločnosti v možnosti saturať tie potreby, ktoré sú pre niektorých ťažko uspokojiteľné bežnými prostriedkami, alternatívnym spôsobom.

### Zoznam bibliografických odkazov

Abgrall, J., 2000. Mechanizmus sekt. Praha: Karolinum, 2000

Gróf, R., 2005. Čo je náboženstvo? Analýza motívov k náboženskej činnosti. Diplomová práca, Filozofická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave, 2005

Hassan, S., 1994. Jak čelit psychické manipulaci zhubných kultu, Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1994

Meadow, M.J., Kahoe, R.D. 1984. Psychology of Religion: Religion in Individual Lives. New York: Harper & Row, Publishers, 1984.

Spilka, B., Hood, R.W. a kol., 2003. The Psychology of Religion: An Empirical Approach. Third edition. New York: The Guilford Press, 2003.

Škodová, I., 2005. Zdôvodnenie spoločenskej potreby prevencie a poradenstva v oblasti nelátkových závislostí na deštruktívnych spoločenstvách (tzv. sekty) v rámci celej republiky. In: Empatia 4/2005. Bratislava, 2005.

Zbiral D., 2002. Stručný úvod do problematiky nových náboženských hnutí. [on-line] 18.2.2006, <http://mujweb.cz/www/david.zbiral/NNHuvod.htm>

Mgr. Richard Gróf



*Posudzujte človeka skôr podľa otázok, než podľa odpovedí.*

*F. M. Voltaire*



*Iných posudzujeme podľa skutkov a výsledkov, ale očakávame, že nás budú posudzovať podľa našich zámerov.*

*starý zákon*

## PREKLAD

### Vzdelávanie a výcvik v krátkej terapii zameranej na riešenie

Vo svete sa úspešne rozvíja niekoľko terapeutických smerov a prúdov. Jedným z nich je aj americká (Milwaukee, Wisconsin, USA) škola Stevea de Shazera (pozri predošlé číslo Empatie 4/2005) a jeho manželky Insoo Kim Berg, ktorí svoj prístup označovali sprvu ako krátka terapia, potom krátka rodinná terapia a teraz sa objavuje pod názvom Krátka terapia zameraná na riešenie (Solution Focused Brief Therapy, SFBT). U nás ju poznáme skôr pod názvom systemická psychoterapia a jej nemeckú tradíciu (Ludewig) šíri najmä na východe Slovenska pražský Inštitút pro systemickou zkušenost, ktorý založili Vratislav Strnad a Ivan Úlehla. Dnes majú už mnohých nasledovníkov.

A podobne je to aj v USA, kde sa v októbri 2002 zorganizovali do asociácie (pozri [www.sfbta.org](http://www.sfbta.org)). Ich činnosť je taká bohatá, že sa Medzinárodná asociácia rodinnej terapie (IFTA) rozhodla venovať jej celé číslo svojho časopisu Journal of Family Psychotherapy (vol.16, Nrs. 1/2 2005). Vyšlo z toho dvojčíslo a je to prakticky kniha, ktorá má hrúbku (279 strán) a charakter cvičebnice. Okrem úvodných článkov o tom, ako asociácia vznikala, sú tu totiž najmä články o praktických výcvikových metódach a cvičeniach vhodných aj pre výcvik adeptov. Tridsať autorov – mnohí z nich nie sú Američania – vyprodukovalo 50 článkov, ktoré sa týkajú používania, výcviku a supervízie SFBT. Je naozaj ťažké z nich vybrať a ponúknuť slovenskému čitateľovi. Na ukážku vyberáme niečo širšie a všeobecnejšie a niečo kratšie, milé.

*PhDr. Ivan Valkovič*

### Lance Taylor: Miniaturna mapa krátkej terapie zameranej na riešenie

#### Úvod

V určitom štádiu učenia sa krátkej terapii zameranej na riešenie študenti hovoria, že poznajú väčšinu otázok aj to, ako ich používať. Teraz chcú byť „plynulejší“ pri vedení rozhovoru. Niet pochyb o tom, že terapeuti sa stávajú zbehlejší a prirodzenejší časom a praxou. Ďalším faktorom je postupne sa rozvíjajúci zmysel pre smerovanie a tok rozhovoru o vytváraní riešenia. Terapeut má v každom bode terapeutického sedenia množstvo možností, ako štruktúro-

vať rozhovor. Kde máme začať? Dajú sa v budovaní riešenia určiť štádiá alebo aspekty? V akom poradí by sme mali prechádzať z jedného štádia do druhého? Ako máme vedieť, kedy treba skúmať jedno štádium viac a kedy prejsť k ďalšiemu? Táto miniatúrna mapa je užitočná pre účastníkov výcviku i supervízorov, pretože ponúka jednoduchý a ucelený prehľad štruktúry rozhovoru. Je dosť malá na to, aby sa dala zbalíť do praktického a prenosného formátu.

#### Jazyk problémov

Táto miniatúrna mapa poskytuje orientáciu v teréne skutočného terapeutického sedenia a orientačné body pokroku založené na klientovom jazyku. Klienti obvykle začínajú rozhovor s terapeutom tým, že opisujú svoje ťažkosti. V priebehu klientovho podávania sťažnosti možno často pozorovať päť nasledujúcich rečových vzorcov:

*Čo nechcem.*

*Kedy sa deje niečo zlé.*

*Sily, ktoré sú mimo mojej moci.*

*Som zaseknutý/á.*

*Očakávam, že prídu ďalšie ťažkosti.*

#### Jazyk riešení

Keď sa klienti začnú posúvať od rozprávania o problémoch k reči o riešení, možno pozorovať päť korešpondujúcich rečových alternatív:

*Čo chcem.*

*Kedy sa deje niečo dobré.*

*Sily, ktoré sú v mojej moci.*

*Postupujem.*

*Vidím pozitívne možnosti.*

Terapia zameraná na riešenie: pomoc klientom, aby urobili posun v myslení, rozprávaní a konaní

Efektívny rozhovor zameraný na riešenie uľahčuje klientom presunúť pozornosť na riešenia. Pre výcvikové účely je užitočné predstaviť mapu v nasledujúcom formáte ako priesvitku, leták alebo magnetickú príchytku s nadpisom Päť dôležitých posunov v reči:

Čo nechcem.	→	Čo chcem.
Kedy sa deje niečo zlé.	→	Kedy sa deje niečo dobré.
Sily, ktoré sú mimo mojej moci .	→	Sily, ktoré sú v mojej moci.
Som zaseknutý/á.	→	Postupujem.
Očakávam, že prídu ďalšie ťažkosti.	→	Vidím pozitívne možnosti.

Veľmi účinný rozhovor zameraný na riešenie bude taký, ktorý pomôže klientovi postúpiť od jazyka „čo nechcem“ k nejakým „pozitívnym možnostiam“. Túto poznámku je potrebné doplniť v tom zmysle, že rozhovor zameraný na riešenie sa starostlivo vyhýba nátlaku alebo poháňaniu klientov a preto dobré sedenie prejde taký kus tejto cesty, aký je pre klienta v tej chvíli pohodlný.

Línie spytovania sa

Týchto päť posunov v jazyku facilituje päť línií spytovania sa. Ďalšia časť mapy sa podáva účastníkom výcviku takto a má názov: Päť dôležitých línií spytovania sa.

Čo je cieľ?

Kedy sa kúsok toho stane?

Ako to robíte?

Čo dobré z toho vyplýva?

Čo bude nasledovať?

Línie spytovania sa a konkrétne otázky zamerané na riešenie

V rukách skúsených praktikov možno mnoho typických otázok zameraných na riešenie použiť v rozličných líniách spytovania sa. V súvislosti s tým je možné a užitočné usporiadať otázky do jednotlivých kategórií. To pomáha účastníkom získať prehľad. Niektoré výcvikové skupiny vymysleli skrinku na otázky, ktoré môžu začať nasledovnými položkami. Terapeut si k nim môže časom pridať svoje obvyklé otázky alebo ich prispôbiť pre konkrétnu populáciu.

Čo je cieľ:

- (Otázka na zázrak) Predstavte si, že jednej noci sa stane zázrak, keď spíte a ráno je problém, s ktorým ste dnes prišli, vyriešený. Ako by ste prišli na to, že sa stal zázrak?
- (Otázka na zmenu pred sedením) Naši klienti nám často hovoria, že odtedy čo sa objednali dovedy, kým sem prišli, je už pár vecí inak. Čo ste spozorovali na svojej situácii?

- Čo sa musí stať, ako výsledok nášho rozhovoru, aby ste ho považovali za užitočný?
- Ako budete vedieť, že terapia vám pomáha?
- Ako budete vedieť, že už nepotrebujete chodiť do terapie?
- (Otázka na coping) Ako sa vám podarilo všetky tie ťažkosti zvládnuť doteraz?

Kedy sa kúsok toho stane?

- Čo budete robiť hneď prvý deň po zázraku? Čo bude nasledovať?
- Kedy sa kúsok toho zázraku naozaj stal?
- Kto si ešte všimol, že veci sú o kúsok lepšie? Vďaka čomu si to všimli?
- Čo vám hovorí, že dokážete dosiahnuť aspoň časť toho cieľa?
- Uvedte príklad, kedy budete v budúcnosti konať ináč?

Ako to robíte?

- Ako ste to urobili!?
- Tak keď vás manžel prestane biť, začne si vás vážiť, čo budete robiť ináč?
- Keď vaše deti začnú viac počúvať, ako inak sa budete správať ako rodičia, aby ste to udržali?
- Ako ste spolupracovali s liekmi, aby ste dosiahli také dobré výsledky?

Čo dobré z toho vyplýva?

- Čím to bolo užitočné?
- Čo dobré z toho vyplynulo?
- Ako potom ľudia na vás inak reagovali?
- Čo povedia vaše deti, že sa na vás zmenilo, keď budete toto robiť viac?
- Keby sa to stávalo čoraz častejšie v najbližších šiestich mesiacoch, čo by sa tým zmenilo vo vašom živote?
- (Otázka o stupnici) Kde by ste označili terajší stav na stupnici od 1 po 10, kde 1 je problém v najhoršej podobe a 10 znamená deň po zázraku?

Čo bude nasledovať?

- Ako by ste vedeli, že ste postúpili o jeden stupeň na tej istej stupnici od 1 po 10? Čo by sa muselo stať? Ako si veríte, že to dosiahnete (na stupnici od 1 po 10)? Čo by zvýšilo vaše vedomie, že sa to podarí?
- Aký maličký krok by si viete predstaviť, že urobíte (bez obáv, či je to možné a nemusíte sľubovať, že to urobíte)?

Mnemotechnická pomôcka: TEAM

Prvé otázky v rozhovore zameranom na riešenie často vynesú na povrch cieľ vo forme *titulu (T)*, názvu, ktorý býva dosť všeobecný alebo aj trochu vágny. Nasledujúce otázky pomáhajú klientovi prejsť v rozhovore k podrobnostiam

udalostí [events, E], ktoré sa skutočne stali. Ďalej sa prejde k otázkam na osobné pôsobenie [agency, A], ktoré ľuďom ukazuje ich zodpovednosť za úspechy a potom pohyb [movement, M] alebo pokrok. Otázka na možné ďalšie kroky napokon obvykle navodia ďalší titul (T), ktorý možno ďalej skúmať a vytvoriť tak ďalší kruh (pozri 1. tab.).

1. tabuľka:

Posun v reči	Línia spytovania sa	Skratka
Čo nechcem → Čo chcem	Čo je cieľ?	T ako titul
Kedy sa deje niečo zlé → Kedy sa deje niečo dobré	Kedy sa kúsok toho stane?	E ako events
Sily, ktoré sú mimo mojej moci → Sily, ktoré sú v mojej moci	Ako to robíte?	A ako agency
Som zaseknutý/á → Postupujem	Čo dobré z toho vyplýva?	M ako movement
Očakávam, že prídu ďalšie ťažkosti → Vidím pozitívne možnosti	Čo bude nasledovať?	T ako titul

Vedenie rozhovoru s pomocou mapy

Základnou líniou spytovania sa je prvá otázka: čo je cieľ, čo klient chce. Keď sa terapia dostane do ťažkostí, najčastejšie potrebuje práve to: vrátiť sa k tejto ústrednej otázke. Akonáhle je klient schopný pomenovať svoj cieľ, môže sa otázkami prejsť na úroveň udalostí. Tu je dobré ostať dosť dlho a objasniť všetky drobné detaily. Potom je plodné prejsť k spytovaniu sa na pohyb. Akonáhle klient uzná nejaký skutočný výsledok svojho úsilia, je užitočné postúpiť k nápadom na ďalšie kroky, pričom začneme opäť s názvom.

Príklad

Konkrétne rozdiely v rečových prejavoch a línie spytovania sa nie sú vždy účastníkom okamžite jasné. Podrobnosti z konkrétneho príkladu, ako je uvedený nižšie, pomôže preniesť mapu do života.

Do terapie prišiel muž kvôli „depresiám.“ [Titul problému. Čo nechce.] Po chvíľke dostal otázku o zázraku a povedal, že by bol „šťastnejší, tešil by sa na deň.“ [Tituly vecí, ktoré chce.]

Kedy ste boli trochu šťastnejší? Nuž, „minulý týždeň som sa raz zobudil a hneď som vstal z postele, ako prvú vec som si dal sprchu, riadne som sa obliekol.“ [Opisuje skutočné udalosti, keď sa dialo niečo dobré.]

Ako ste to urobili? „Vyliezol z postele hneď, ako zazvonil budík namiesto toho, aby ostal ležať a rozmýšľal o starostiach.“ [Konkrétne rozhodnutie, ktoré je v jeho moci, pôsobení.]

Ako to pomohlo? No, „dokázal vstať a byť v pohybe, začal niekoľko vecí a akonáhle sa mu to podarilo už bolo ľahšie udržiavať ich v chode, urobil viac a celý deň bol uspokojivejší.“ [Dobré výsledky, pohyb a pokrok.] Ako by ste označili tie dni na stupnici od 1 po 10? Ako by ste označili ten lepší deň minulých týždňov?

Čo by vám ukázalo, že ste sa na stupnici posunuli o stupeň vyššie? No, „keby som zase začal cvičiť.“ [Titul alebo názov ďalšieho kroku.]

Tak, keď cvičíte, čo konkrétne robíte? „Chodieval som si ráno zaplávať, v práci som úmyselne chodil peši po schodoch. [Opis skutočných udalostí.] A tak ďalej...

Využitie mapy

Táto mapa vznikla pôvodne „za zrkadlom“. Mnoho poznatkov prinieslo pozorovanie mnohých sedení s terapeutmi doslova na všetkých úrovniach sledovanie, ako si zorganizovali rozhovor, ako pozorovací tím sledoval proces a aké myšlienky sa rozhodli zatelefonovať dnu. Pri výcviku aj pri supervízii sa ukázalo ako užitočné mať rámec nakreslený na hárkú papiera a zavesený na stene pozorovacej miestnosti. Pomáhajúci tím mohol rýchlo zhodnotiť päť línií spytovania sa, aby určil, kam rozhovor dospel, ktoré oblasti si ešte vyžadujú viac pozornosti a čo by mohlo byť nasledujúce rozhodnutie.

Keď sa terapeuti zoznámia s týmto formátom, používajú ho ako pomôcku pri svojich sedeniach. Produktívny je aj pri sebahodnotení terapeuta. Po skončení sedenia si terapeut rýchlo prebehne päť línií spytovania sa, pripomenie si, čo sa v každej oblasti urobilo a aký to malo obsah. Ak bola nejaká oblasť vynechaná, je užitočné zamyslieť sa nad tým, prečo sa to stalo. Niekedy to je preto, že klienta nebolo možné jemne zaviesť tak ďaleko. Niekedy to je preto, že terapeut zabudol na túto líniu, niečo ho vyrušilo alebo sa príliš skoro vzdal.

Účastníci výcvikov ľahko chápu súhrn posunov v reči. Poskytuje dostatočne konkrétnu, funkčnú definíciu rozprávania o riešení, a to uľahčuje porozumenie obsahu rozhovorov zameraných na riešenie a identifikáciu zmien, ktoré klienti robia. Mapa sa používala aj na štruktúrovanie rozhovorov na výcvikoch, ktoré sa hrali. Pri takom hraní býva jeden člen troj až päťčlennej skupinky obvykle klientom. Jeden zo skupiny hrá terapeuta. Ostatní sledujú rozhovor podľa mapy, robia si poznámky o každej línii spytovania sa, využívajú mapu pri navrhovaní podpory pre terapeuta a po ukončení celý rozhovor preberú.

Jedna organizácia, ktorá sa nedávno rozhodla vycvičiť svojich zamestnancov v tomto modeli, chce, aby sa ich záznamový formát zhodoval s formátom rozhovoru. Ich nový záznamový hárok o sedení obsahuje päť línií spytovania sa.

Mapu možno využiť aj v oblasti svojpomoci. Pre tých, ktorí majú skúsenosti s takýmto posunom od rozprávania o problémoch k rozprávaniu o riešeníach, je užitočné prejsť si päť línií spytovania sa, ak sa vyskytne nejaká ťažkosť. Prvotnou výhodou predošlej skúsenosti je poznanie, čo sa považuje za dobrú odpoveď a ako sa dopracovať k výsledku. Ľudia si v krátkom čase dokážu sami pomôcť a urobiť radikálny posun od stavu zameraného na problém k stavu zameraného na riešenie.

#### Zabalenie mapy

Niektorí terapeuti si rozdelia stranu v poznámkovom zošite na štyri kvadranty (tituly, udalosti, pôsobenie, pohyb) a potom si počas rozhovoru zapisujú poznámky do jednotlivých kvadrantov podľa otázok, ktoré klientovi kladú a odpovedí klienta. Prirodzenou výhodou takéhoto postupu je to, že biele miesta v poznámkovom bloku terapeuta rýchlo upozornia na to, že sa má venovať tejto oblasti.

#### Bibliografia

DeJong, P., Berg, I. K. (1998) *Interviewing for solutions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

De Shazer, S. (1985) *Keazs to solutions in brief therapy*. New York: Norton.

Miller, S. D., Duncan, B. L., Hubble, M. A. (1997). *Escape from Babel*. New York: Norton.

Walter, J. L., Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. New York: Brunner/Mazel.



*Ľudia sa naučia to, čo ich naučíte, nie to, čo ich chcete naučiť.*

*B. F. Skinner*

*Keby som mal osem hodín na státie stromu, strávil by som šesť hodín brúsením sekery.*

*A. Lincoln*

## ZNÁME ALEBO MENEJ ZNÁME POSTAVY Z NÁŠHO ODBORU

### Bert Hellinger

Narodil sa 16. decembra 1925 v nemeckom meste Leimen (Badensko-Württembersko). Svojich rodičov a svoj domov považuje za najväčší vplyv na svoju prácu. Ich zvláštna podoba viery ochránila celú rodinu pred tým, aby uverili skresleniam národného socializmu. Berta kvôli opakovaným absenciám na povinných schôdkach Hitler Jugend a kvôli členstvu v ilegálnej katolíckej mládežníckej organizácii napokon Gestapo označilo za „nepriateľa národa.“ Gestapu paradoxne unikol, keď ho povolali do armády. Vojakom sa stal, keď mal iba 17 rokov a prežil si boj, porážku, zajatie a život v spojeneckom zajateckom tábore v Belgicku.

Druhým veľkým vplyvom bolo jeho detské pranie stať sa kňazom. Hneď po prepustení zo zajateckého tábora, vo veku 20 rokov, vstúpil do katolíckeho mníšskeho rádu (Kongregácia mariannahillských misionárov) a začal dlhý proces očisty svojho tela, mysle i ducha v tichu, štúdiu, kontemplácii a meditácii.

16 rokov (1952 – 1968) strávil v Južnej Afrike ako misionár v kmeni Zulu, čo tiež hlboko ovplyvnilo jeho neskoršiu prácu. Na istý čas tu prijal miesto rektora a farára jednej veľkej elitnej školy. S uspokojením hovorí, že 13% všetkých čiernych univerzitných študentov v Južnej Afrike v tom čase pochádzalo z tejto jednej misionárskej školy. Dost dobre sa naučil jazyk Zuluov, takže mohol učiť a kázať v ich reči, ale rád rozpráva zábavné historky o zdvorilej blahosklonnosti Zuluov, keď neúmyselne povedal niečo hrubé namiesto toho, čo chcel povedať. Časom sa s nimi zblížil natoľko, ako je to len pre Európana možné. Proces prechodu z jednej kultúry do inej zostril jeho zmysel pre relatívnosť mnohých spoločenských hodnôt.

Počas tohto obdobia sa prejavila jeho zvláštna schopnosť vnímať systémy vo vzťahoch a jeho záujem o to, čo je spoločné rozličným kultúram – videl, že mnohé zuluské rituály a zvyky mali štruktúru a funkciu podobnú niektorým prvkom Svätej omše. Poukazovalo to na spoločné ľudské prežívanie. Experimentoval so zaradením zuluskej hudby a rituálov do omše. Hlboko sa oddal dobru v civilizačných a ľudských rozdieloch, platnosti toho, že veci sa dajú robiť rôznymi spôsobmi. Posvätnosť je prítomná všade.

Veľký vplyv na neho mala aj účasť na medzirasovom ekumenickom výcviku v skupinovej dynamike, ktorý viedol anglikánski kňazi. Priniesli americkú for-

mu skupinovej práce, ktorá zdôrazňovala dialóg, fenomenológiu a individuálne ľudské prežívanie. Hellinger si tu po prvý krát zažil nový rozmer starostlivosti o dušu. Spomína na to, ako sa raz jeden z trénerov spýtal skupiny: „Čo je pre vás dôležitejšie, vaše ideály alebo ľudia? Čo obetujete čomu?“ V tú noc Bert nespál a premýšľal nad dôsledkami tejto otázky. „Som veľmi vďačný tomu kňazovi za tú otázku. V istom zmysle slova zmenila môj život. Tá základná orientácia k ľuďom odvtedy tvarovala moju prácu. Dobrá otázka je hodná veľa,“ povedal neskôr Hellinger.

Rozhodnutie opustiť rád po 25 rokoch (1971) bolo priateľské. Povolanie kňaza prestalo byť pre neho primeraným vyjadrením vnútorného rastu. So sebe vlastnou bezúhonnosťou a činorodosťou sa rozhodol vzdať sa doteraz známeho života. Vrátil sa do Nemecka, vstúpil do psychoanalytického výcviku vo Viedni, zoznámil sa so svojou budúcou manželkou Hertou a čoskoro sa zosobášili. Deti nemali.

Psychoanalýza mala na neho tiež veľký vplyv. Ponoril sa do výcviku naplno, tak ako do všetkého, prečítal celé Freudovo dielo a mnoho ďalších dôležitých kníh. S rovnakou záľubou k bádaniu sa pustil aj do skúmania Prvotnej terapie. Stalo sa to po tom, čo mu jeho cvičný analytik pred koncom analýzy dal prečítať Janovovu knihu *Prvotný výkrik*, ktorú on sám nečítal. Hellinger okamžite chcel vedieť viac. Navštívil Arthura Janova v Spojených štátoch a napokon absolvoval deväťmesačný výcvik v Los Angeles a v Denveri u neho a u jeho bývalého asistenta.

Psychoanalytická obec vo Viedni bola menej nadšená takouto terapeutickou prácou na tele ako on, a tak opäť stál pred otázkou, čo je dôležitejšie: vernosť ku skupine alebo láska k pravde a bádaniu? Zvítazila láska k slobodnému bádaniu a nevyhnutne nasledoval rozchod s psychoanalýzou, hoci sa neskôr kvalifikoval na inom inštitúte. Zručnosť v psychoterapii pracujúcej s telom však ostala podstatným prvkom v jeho práci aj po tom, čo jeho spolupráca s Janovom prestala prinášať plody.

Na Hellingerovu prácu malo vplyv niekoľko ďalších terapeutických škôl. Okrem fenomenologicko-dialogického prístupu ku skupinovej dynamike sa od anglikánov a Zuluov v Južnej Afrike naučil, že základnou ľudskou potrebou je spojenie s prírodnými silami, ovplyvnila ho psychanalýza vo Viedni a práca s telom v Amerike.

Okrem toho študoval Gestalt terapiu u Ruth Cohenovej a Hilariona Petzolda. V tom čase sa stretol s Fanitou Englishovou, ktorá ho zoznámila s transakčnou analýzou a prácou Erica Bernea. Spolu so svojou ženou Hertou potom integrovali do jedného systému to, čo sa naučili o skupinovej dynamike a psycho-

analýze spolu s Gestalt terapiou, prvotnou terapiou a transakčnou analýzou. Analýza scenárov ho priviedla k objavu, že niektoré scenáre fungujú aj v ďalších generáciách rodinného systému. V tomto období sa im vyjavila aj dynamika identifikácie. Kniha Ivana Boszormenyiho-Nagya Neviditeľné putá a jeho učenie o skrytej lojalite a potrebe rovnováhy medzi dávaním a bráním v rodine bola tiež veľmi dôležitá.

S rodinnými konšteláciami sa po prvý krát stretol vo výcviku rodinnej terapie u Ruth McClendonovej a Leslieho Kadisa. „Ich práca ma veľmi zaujala, ale nechápal som ju. Rozhodol som sa však, že budem pracovať systemicky. Potom som sa zamyslel nad svojou doterajšou prácou a povedal som si, že to je tiež dobré. Nevzdám sa toho, kým úplne nepochopím systemickú rodinnú terapiu. A tak som ďalej pokračoval v tom, čo som robil. Po roku som si to premyslel znovu a s prekvapením som zistil, že pracujem systemicky.“

Článok Jaya Haleyho o „perverznom trojuholníku“ priviedol Hellingera k objaveniu významu hierarchie v rodinách. Nasledovala ďalšia práca v oblasti rodinnej terapie s Theou Schönfelderovou, spolupráca s Virginiou Satirovou na rodinných rekonštrukciách, ako aj výcvik v Ericksonovej hypnoterapii a neuro-lingvistickom programovaní (NLP). Dôležitý vplyv mala na neho aj *Provokatívna terapia* Franka Farellyho a *Terapia držaním* Jiriny Prekopovej. Najdôležitejším prvkom, ktorý prevzal z NLP, je dôraz na prácu so zdrojmi oproti práci na problémoch. Za využívanie príbehov v terapii vďačí Miltonovi Ericksonovi. Prvým príbehom, ktorý v terapii povedal, je príbeh Dve miery šťastia.

Tí, čo poznajú celý rozsah psychoterapie, budú vedieť, že Hellingerovu zásluhou je integrácia rozličných prvkov. On sám nevyhlasuje, že objavil niečo nové – ale niet pochyb o tom, že vykonal novú integráciu. Má prirodzenú schopnosť vrhnúť sa do novej situácie, ponoriť sa do nej a keď sa dozvie, čo sa dozvedieť dá, pohnúť sa ďalej. Jeho prvé skúsenosti ho navždy naučili dobre počúvať autoritu vlastnej duše – pretože to je jediná skutočná ochrana, ktorú máme proti zvodom falošných autorít. Pevným základom, na ktorom jeho práca stojí, je dôraz na tom aby sme *videli* to, čo *je*, namiesto toho, že budeme slepo veriť tomu, čo nám hovoria. V istom zmysle je absolútnym empirikom.

Filozofickým spoločníkom Berta Hellingera je Martin Heidegger, ktorý pozná nebezpečenstvá falošných autorít. Heideggerova požiadavka pravdivých slov, ktoré rezonujú v duši má niečo spoločné s vetami, ktoré klienti vyslovujú v konšteláciách a ktoré predznamenávajú zmenu k lepšiemu a signalizujú obnovený tok lásky.

Je tu ešte jeden vplyv – alebo azda spoločník – jeho nemecky archetypálna láska k hudbe. Áno opere a obzvlášť áno Wagnerovi. Bert Hellinger dnes žije

so svojou druhou ženou Sophiou v horskom mestečku Berchtesgardener Land blízko rakúskych hraníc.

#### Hlavné diela:

Ordnungen der Liebe, 1994

Die Mitte fühlt sich leicht an, 1996

Wie Liebe gelingt, 1999

Wahrheit in Bewegung, 2005

Zdroje:

<http://www.hellinger.com>

<http://www.bert-hellinger.de>

[http://de.wikipedia.org/wiki/Bert\\_Helinger](http://de.wikipedia.org/wiki/Bert_Helinger)

PhDr. Ivan Valkovič



*Raz, potom, čo ovládneme vetry, vlny, prílivy a odlivy aj zemskú príťažlivosť, osvojíme si energiu lásky. Potom, po druhý raz v dejinách sveta, človek objaví oheň.*

Pierre Teilhard De Chardin



*Stačí troška sladkosti a veľa horkosti zmizne.*

Francesco Petrarca



*Takt je umenie dosiahnuť svoje, bez toho, že by ste si urobili nepriateľov.*

H. W. Newton

## PREAČÍTALI SME

**Bert Hellinger, Gabriele ten Hövel: Rodinné konstelace; objevná síla,**

**Triton, Praha 2004, 143 strán (v nemčine *Anerkennen, was ist; Gespräche über Verstrickung und Lösung*, Kösel Verlag, 1996)**

Zdá sa, že Bert Hellinger nie je píšuci, ale tvoriaci psychoterapeut. Podobne ako napríklad Virginia Satirová vytvoril svoj prístup, ktorý má dnes vo svete mnohých nasledovníkov, prednáša a hlavne predstavuje svoj „systém“, stavia rodinné konstelácie, ale knihy o tomto prístupe vznikajú väčšinou tak, že ich niekto s Hellingerom (alebo o ňom) napíše. Pred piatimi rokmi sme uverejnili v Empatii 1/2001 recenziu knihy *Skrytá symetrie lásky*. Recenzentka Jitka Prevedárová v nej píše o tom, akú veľkú váhu kladie autor na čisto subjektívnu skúsenosť svojich klientov, ktorú odmieta posudzovať, hodnotiť a zovšeobecňovať. To je podľa nej dôvod, prečo on sám (Hellinger) o nej tak nerád píše. Faktom je, že *Skrytú symetriu lásky* napísali Gunthard Weber a Hunter Beaumont. Ďalšia kniha, ktorej český preklad Vám chcem priblížiť, zase vznikla za aktívnej spolupráce redaktorky Gabriele ten Hövel.

Prvú kapitolu knihy tvorí prepis rozhovoru vysielaného v rozhlase a v ďalších formách rozhovoru pokračuje. Nenájdete tu technický opis metódy, skôr je to o Hellingerových názoroch na psychické problémy, na rodinu, ale aj na svet ako celok. A tie sú veľmi zaujímavé, niekedy až kontroverzné, takže nečudo, že má už aj dosť kritikov. Výrečné sú už nadpisy kapitol: Je ľahšie trpieť ako prijať riešenie; Každý z nás je svojím spôsobom zapletený (rozumej: do nevedených rodinných vzťahov z minulosti); Kto sa považuje za príliš dobrého na to, aby bol zlý, zničí vzťah; Pokrok je spojený s vinou; Domýšľaví odmietajú poznanie; Hriechy prinášajú aj dobro; Deti patria svojim rodičom; Sexualita je väčšia ako láska; Duše sa riadia pravidlami, ktoré sa vymykajú súčasnej móde. Súčasnej móde sa vymykajú aj názory Berta Hellingera, ale zdá sa, že jeho metóda sa naopak stáva módou. Aspoň na Slovensku o nej počuť čoraz viac.

Preto o metóde len veľmi stručne. Klient si vyberie zo skupiny predstaviteľov členov svojej rodiny a umiestni ich v priestore podľa toho, aký majú medzi sebou vzťah. Keď ich rozostaví, môže ho prekvapiť, čo uvidí. Spravidla sa ihneď objaví niečo skryté. Napríklad vidno, že niektorí členovia rodiny ju chcú opustiť. A vždy sa ukáže, že keď sú jednotliví predstavitelia rozostavení ako členovia rodiny, cítia tak, ako ľudia, ktorých predstavujú bez toho, aby ich poznali. To hovorí niečo o ľuďoch vôbec. Nie sme len sami, sme prepojení s ďalšími ľuďmi, a to veľmi záhadným spôsobom. Na rodinných konsteláciách sa tiež ukáže, že na konci sú si všetci v rodine rovní. Nikto nie je horší, nikto nie je lepší. Takže na konci môže protagonista s veľkou pokorou prijať svoje miesto v rodine a keď prijme správne miesto v rodine, cítíme sa dobre a slobodne. Tento prístup je praktický, k teoretickým ponukám, ako je napríklad teória morfogenetických polí Ruperta Shaldrakea sa autor stavia laxne: „Tyto teorie mě ve skutečnosti nezajímají. Dodatečná vysvětlení praktické práci nepřinesou nic“ (s. 60).

Hellinger je Nemeč, bývalý mních, vyučil sa psychoanalýze vo Viedni – z toho všetkého vyplýva, že jeho rodinná systemická terapia, ako ju sám nazýva, vonia a chutí celkom ináč ako rodinná systemická terapia Stevea de Shazera a jeho skupiny z Millwaukee. V jeho (Hellingerových) názoroch cítí veľa mystiky, nehovorí už síce o Bohu, ale jeho pojmy „väčšia duša“ alebo „niečo mysteriózne“, čo sa navyše nedá a ani nemá spoznať, sú podobné. Operuje s pojmami ako svedomie a vina. Mnoho vecí považuje za nevedomé alebo inštinktívne. Láska je niečo viac „než len niekoho objasť – to by bolo veľmi povrchné“ (s. 46). Deti sa nemajú pliesť do vecí rodičom, naopak majú požiadať o ich požehnanie. Znie to starosvetsky, patriarchálne, autoritatívne, sám Hellinger sa aj často správa autoritatívne. Je to však myslenie a správanie človeka, ktorý vie. Ktorý pozná pravdu a drží sa jej. Svojím životom dokazuje, že pre neho pravda nie je procrustovým lôžkom, do ktorého pritesáva ľudí, ale naopak. Kto to však nevie a počúva ho, často krátko mu oponuje: z pozícií dialektického rozumu. Háda sa s ním aj Gabriele ten Hövel. On však vychádza z fenomenologického poznania, a to – hoci je prístupné každému – nie je výsadou hocikoho. Kto to pozná, tak vníma také výroky, ktoré sú v hlbokom súlade s humanistickými smermi. Napríklad: „Kto je v súlade so svojím vnútorným pocitom, že má splniť nejakú úlohu, cíti sa v mieri. Aj keď ide proti názorom ostatných, vie, že to tak má byť a nie je závislý od súhlasu ostatných. Naopak, ak ideme proti tejto najintímnejšej časti z nás, ak napríklad odmietneme úlohu, ktorá nám bola zverená, niečo sa v duši rozbije. (s. 48) Alebo: „Neobjavili sme sa tu náhodne. Prichádzame na svet cez našich rodičov. V nich sa zlúči to, čo dáva život. A čo tvorí časť širšieho kontextu. My už sme tu, nemôžeme teda vzniknúť. A keď umrieme, nestratíme sa. Je pravda, že živí nás už nevidia. Ale zmiznúť? Ako môžeme zmiznúť? Bytie je niečo hlbšie, pôsobí za všetkým a trvá dlhšie než život. V porovnaní s bytím je život krátkou pominuteľnou udalosťou.“ (s. 60)

Vďaka tomu, že sa v praxi stretol so všetkými možnými problémami, má na ne vytvorený názor: na depresiu, anorexiu, bulímiu, rakovinu, incest, potrat, adopciu, feminizmus, nacizmus, komunizmus, rodinu, pozíciu žena a muža a detí v nej... Sám o sebe hovorí, že je skôr učiteľom a liečiteľom duše, než psychoterapeutom. A zdá sa, že aj jednoduchým, praktickým filozofom s veľkou pokorou voči prirodzeným poriadkom, do ktorých zasahuje, len keď sú zapletené a v nerovnováhe.

PhDr. Ivan Valkovič

## **Lucien Auger: Strach, obavy a jejich prekonávaní.**

**Portál, Praha 1998, 175 strán**

Po knižke som siahla, keď mi klient uviazol v pocitoch úzkosti, strachov a obáv. Aj keď je kniha staršieho dáta, mohla poslúžiť ako inšpirácia. Pojednáva totiž o tejto téme veľmi prakticky na mnohých kazuistikách. Teoretické východisko tvorí Ellisova kognitívno-emocionálna terapia, ale ako to už býva, nijako rigidne nie je dodržiavaná a kadečím je obohatená.

Základnú premisu tvorí postulát, že nie udalosť vyvoláva naše emócie, ale spustí naše predstavy a tie spôsobujú emócie – čiže to, ako danú príhodu, vec, stav prežívame.

Takže začíname na úrovni emócií a vnímania, alebo vnímania skutočnosti a vyvolávaných emócií. Vieme predsa, že niekto má dážď rád a niekto druhý ho prežíva negatívne. Že niekto miluje rušný, niekto pokojný život, niekto je na neprijemnú osobu v obchode alebo na úrade našťavaný a iný sa cíti ponížený, urazený.

Zdrojom emócií je teda naša *interpretácia udalosti*, ľudí a životných situácií a slová, ktoré si o nich vravíme.

Strach je spojený s reálnymi možnými situáciami – strach z autohavárie nás vedie k opatrnej jazde podľa pravidiel.

Úzkosť sa od strachu odlišuje v tom, že človek seba vníma ako neschopného zvládnuť reálne nebezpečie. Takže, keď si človek o sebe navyše myslí, že je nesústredený, nepozorný a zmätčár, radšej sa k šoférovaniu ani nepriblíži. Úzkosť nemá preventívny, profylaktický účinok, naopak vedie k napätiu, nálepky, ktoré si dáme majú značnú moc. Úzkosť si vytvárame tým, ako myslíme. Zvykneme za jej príčinu považovať iných ľudí – som úzkostná, lebo mám syna v puberte, lebo svokra ma určite bude kritizovať, lebo manžel chodí neskoro.

Vyvolávame si tým nepriateľstvo k spomenutým príčinám a naše vzťahy s nimi sa zhoršujú.

Ak prijmeme postoj, že naše myšlienky, predstavy sú tým, čo v nás spúšťa úzkosť – môžeme oddeliť svoje myšlienky od seba, aj svoje presvedčenia a názory – pretože toto všetko sa môže meniť a vyvíjať. Keď prijmeme takto zodpovednosť na seba, vystavujeme sa riziku pocitu viny za to, že robíme chyby a nie sme dokonalí. Ten, kto je úzkostný, pociťuje nepriateľstvo k iným, ten kto sa cíti vinný je nepriateľsky k sebe, čím si obmedzí zorné pole videnia a rozhodovania a zníži svoju akcieschopnosť. Preto autor argumentuje iný, produktívny postoj k sebe samému. Ak sa nám niečo nepodarí, pokazí, môžeme toho ľutovať a poučiť sa. Keď sme urobili, čo sme vedeli, máme čisté svedomie a nemusíme sa trápiť negatívnymi pocitmi. Môžeme prijať neúspech a byť pokojní a odhodlaní.

Niečo je vhodnejšie a niečo nevhodnejšie – pre konkrétneho človeka, tak rieši dilemu slobody a skúsenosti. Napríklad otec môže kričať na svoje deti, biť ich, ale nemôže čakať ich vrúcnu lásku a dobrý vývoj svojich detí.

Ako vidíte, je to kniha, ktorú treba pozorne prečítať, konfrontovať so svojim systémom postojev a nájsť si to špeciálne pre seba.

Od 2. kapitoly sa autor zaoberá veľmi konkrétnymi stratégiami vyrovnávania sa s úzkosťou a rôznymi typmi strachu. K stratégiám prekonávania úzkosti – teda povedomiu o svojich nedostatočnostiach a ohrozeniach – patria rôzne druhy únikov, vrátane alkoholu, drog, liekov. Pri liečbe závislosti ide preto terapia ďalej za závislosť, pretože príčiny sú prvotnejšie.

Pomerne známou stratégiou prekonávania úzkosti je vyjadrenie, vyslovenie obáv a strachov, ktoré určite zmierňuje jej prežívanie, ale za účinnejšiu, ale aj náročnejšiu stratégiu považuje autor konfrontáciu našich úzkostí s realitou.

Keď si budeme schopní všimnúť, že naše myšlienky a predstavy sa nezhodujú s realitou, alebo nie vždy sa zhodujú, máme prvý dôvod k ich zmene. Keďže táto metóda sa zdá byť na prvý pohľad ľahká, autor doporučuje písomnú konfrontáciu svojich predstáv o svete s novými zisteniami. Upozorňuje na pasce – ako je pozitívne myslenie, tendencia k návratu do starých kolají a pod.

Metóda konfrontácie by mala byť dlhodobá, písomná a kontrolovaná terapeutom, pretože často ide o celú prestavbu vnímania sveta a druhých ľudí, ako i seba samého.

K tomu sa uzatvárajú zmluvy – napríklad: denne 15 minút budem venovať svojmu duševnému zdraviu tým, že si napíšem aspoň tri zážitky a budem ich prežívanie konfrontovať s tým, ako sa na to dalo pozrieť ináč. Potom nasleduje fáza upevnenia konfrontácií tým, že si písomne pripravujeme nepríjemné situácie –napr. povedať kolegyni oprávnenú výhradu k práci – a keď sa nám to podarí, odmeníme sa za to.

Je viditeľné, že stratégie vychádzajú z behaviorálnych postupov terapie fóbii a strachov, ale idú ďalej v tom, ako primárne sledujú dopad na emócie a upevňovanie emócií, nie foriem správania. Pracuje sa na hlbšej úrovni prežívania a zmeny, ktoré nastávajú, môžeme sledovať až na úroveň self – stávame sa inou bytosťou.

Od tretej kapitoly autor uvádza kazuistiky, kde diagnostikuje strach, alebo úzkosť ako príčiny poruchového správania. Zvyčajne je zdrojom problémov *hodnotenie samého seba*: autor učí klientov prijímať sa, vedieť sa popísať so všetkými pozitívami. Výchova upozorňuje ešte stále mladých ľudí predovšetkým na ich nedostatky, takže terapia začína presne z opačného konca.

Niekedy prekvapí autor tým, že nájde strach aj v prípadoch, ktoré sa na prvý pohľad javia odlišne – napríklad pri nezvládnutom smútku z rozchodu, opustenia, našiel aj strach z nenaplnenej potreby byť milovaný. V tomto prípade je zaujímavé, že istým spôsobom demystifikuje prácu so základnými potrebami človeka, medzi ktoré potreba byť milovaný patrí.

Medzi kazuistikami, ktoré uvádza sú mnohé, ktoré sú nám dôverne známe, v ktorých diagnostikoval strach napríklad z úspechu, z neúspechu, strach niekoho milovať, strach niekoho opustiť, alebo byť opustený, strach z pôžitku, z homosexuality, z impotencie, zo zblíženia sa, z banálneho života, strach zo samoty, z nedodržania záväzkov a podobne.

Keď sa zoznámime so všetkými týmito kazuistikami, nepripadne nám už ťažké, dosadiť si do tohto vzorca práce akýkoľvek strach a úzkosť a začať s ním pracovať. Každý z menej skúsených poradcov získa dôležitú oporu pre svoju prácu a skúsený terapeut si môže postup obohatiť o ďalšiu prácu napríklad na intrapsychickom materiále, ktorý takto dostaneme do kontaktu.

Nie som naklonená behaviorálnemu zjednodušovaniu a práci iba na správaní, čo by mohlo byť druhým pólom práce, ktorá sa na základe tohto prístupu ponúka. Myslím si, že túto etapu má už psychoterapia nenávratne za sebou.

Na záver autor uvádza niekoľko testov, grafov, ktoré sa nám javia pre klientov tak užitočné, že s nimi budeme aj my metodicky ďalej pracovať – napríklad Ako pomôcť sám sebe: je pripravených 22 pracovných listov pre klienta s úlohami, otázkami, na ktorých bude dlhodobo pracovať. Terapeut bude prácu podporovať, kontrolovať a posilňovať.

Nemenej zaujímavý je ďalší formulár, ktorý sa volá *správa o hodnotení*: je to formulár na správu o hodnotení konzultácie klientom, kde sám identifikuje, na čom sa pracovalo, ktorú emóciu chcel zmeniť, ktoré postoje a návyky, ktoré sú tie realistické. Nakoniec si zapíše počet hodín práce, ktoré strávil na tejto práci doma, medzi dvoma konzultáciami.

Kniha je veľmi inštruktívna, ale môže byť aj súčasťou inšpirácie ku komplexnej terapeutickej práci.

J. Kusá

## **Beatrice Trelaun: Překonávání konfliktů v rodině.**

**Portál, Praha 2005, 142 strán**

Malá knížka od pomerne neznámej autorky hovorí o aktuálnom stave rodiny a procesoch, ktoré sa v nej odohrávajú. Vstupuje dprostred konfliktov, ktoré sú súčasťou rodinných procesov a môžu byť pre rodinu deštruktívne, ale aj rastové. Podľa toho, ako k nim pristupujú ich účastníci. Sústreďuje sa na konflikty a na ich prevenciu a snáď najviac na to, ako prejsť nevyhnutnými konfliktmi bez násillia a porážky.

Prvá kapitola hovorí o tom, ako postaviť násillie v rodine v každodennom živote mimo hru. Na príkladoch ukazuje, ako môžeme vtípnne a účinne využiť komunikačné zručnosti, ktoré sme sa bezpochyby už naučili. Učí čitateľov, ako žiť spolu, čo všetko je k tomu potrebné – trochu poznať a ovládať seba, svoje emócie, mať kontakt s vlastnou sebaúctou – brať do úvahy ostatných, počúvať ich, identifikovať rizikové situácie a učiť sa s nimi zručne zaobchádzať

Upozorňuje na starostlivosť o vzťahy a aj radí, ako nato, ako sledovať neverbálne signály a brať ich vážne. Ako riešiť problémy, a nie ľudí, ako komunikovať v ja forme, ako rešpektovať a ako si presadiť to, čo potrebujem. Ako identifikovať odlišnosti a rešpektovať ich, vážiť si ich. Každý systém potrebuje vedieť zaobchádzať s pravidlami, ktoré organizujú každodenný život a dôležité veci. Zároveň musí mať schopnosť vytvoriť priestor pre kreativitu. Dôležité je nájsť si pohodlné miesto v rodine a s láskou v ňom fungovať, a keď potrebujem zmenu, usilovať o ňu rovnako s láskou a pozornosťou k ostatným.

Prirodzene vznikajúce napätie v systéme, založenom na blízkych vzťahoch treba strážiť a „odvetrávať“, či už samostatnými rekreačnými aktivitami, návštevou priateľov, príbuzných, alebo aktivitami rodičov bez detí – podľa stavu a veku rodiny.

Dôveru a lásku je potrebné dennodenne pestovať a autorka ukazuje spôsob – ako a ukazuje to na príkladoch, podobne ďalšie veci, dôležité pre vzťah – otvorenosť, prístupnosť k myšlienkam a citom partnera, podporovanie tvorivosti, snívania a zdieľania snov, pretože: *Sen nie je nerealizovateľný, ale nerealizovaný* (Th. Monod).

Nasledujúce kapitoly sú skvele svojim praktickým zameraním: Ako predchádzať násiliu – je kapitola, ktorá nás učí výchove detí bez najmenšieho násilia – teda aj bez tej známej Makarenkovskej facky, či pedagogického „na zadok“. Dieťa sa naučí vybrať si nenásilné alternatívy správania iba vtedy, keď samé nezažije násilie. Udrieť dieťa znamená otvoriť mu cestu k násiliu.

Stanovovanie hraníc, ktoré dieťa potrebuje k rastu je dôležitou súčasťou výchovy, jej nevyhnutnou súčasťou, aj keď pri tom vznikajú konflikty. vzdať sa stanovovania hraníc signalizuje buď nedostatok rodičovskej kompetencie, alebo problémy vo vzťahoch samotných rodičov, ktorí nemajú v poriadku hranice vlastných osobností.

Riešenie konfliktov, zvládanie konfliktov v rodine je logickým pokračovaním témy. Myslím, že nesmierne cenným materiálom v tejto knihe sú príklady – riešenie konfliktu medzi súrodencami, medzi nevlastnými súrodencami, medzi partnermi o deťoch z jej a jeho manželstva. A tak sa dostáva, medzi rôznymi prístupmi k riešeniu – nenásilnému riešeniu konfliktov v rodine aj *dohovor a mediácia*.

Spôsob riešenia konfliktov spôsobom víťaz - víťaz, kedy sa vyrieši problém a nie porazí nepriateľ, čo umožní udržanie a rozvíjanie vzťahu, je samozrejmosťou. Pri používaní týchto postupov aj pre deti a medzi deťmi a rodičmi nikdy nevládne dieťa, ale slovo a proces kontroluje dospelý.

Uvádza tiež päť účinných výchovných postupov pri hádkach a konfliktoch detí, čo mnohého rodiča i poradcu pre rodinu určite poteší, ako i zo tri často používané neúčinné výchovné postupy. Zo všetkého najhoršie sa autorke javí rezignovanie na výchovné zásahy, ľahostajnosť rodiča – pretože to ruší vzťah, kým i pri trestaní je vzťah zachovaný. Vidíme to často na láske dieťaťa k násilnému rodičovi a na zúfalstve z toho, ktorému je všetko jedno.

Konflikty autorka rozlišuje podľa stupňa na dohadovanie (hašterenie), hádky, bitky a násilnosti a podľa týchto stupňov urobila tabuľku, ktorú nájdeme na 72. strane, ktoré výchovné prostriedky zaberajú, napríklad nevšímať si – je možné použiť iba pri hašterení, kým navrhnúť alternatívy vždy a iné postupy občas. Možno nás prekvapí, že taktika nezasahovať medzi deti, nepatrí k tým najefektívnejším. Tabuľka je nesmierne cenný a inšpiratívny pomocník k diskusií o výchovných opatreniach pri problémoch s deťmi.

A ďalej popisuje ako zasiahnuť, kedy zasiahnuť, ako robíť prostredníka, teda vlastne mediáciu. Popisuje podrobne všetkých šesť etáp.

1. Zahájenie
2. Určenie problému
3. Pocity
4. Potreby
5. Riešenie problému
6. Dohoda

Aj rodič má z čoho čerpať pre svoju neodmysliteľnú rolu sprostredkovateľa, aj profesionál si môže porovnať svoje postupy.

Zvláštnu pozornosť venuje umeniu dohovoru – dohody a cestám, ako sa k nej dopracovať.

Základná schéma: ako chceš ty, ako chcem ja a ešte lepší nápad – je ilustrovaná príkladmi – veľmi použiteľnými v praxi.

Pre pokročilých rozširuje spôsob vytvárania dohody na sedem sledovateľných krokov. Hlavným prínosom tejto cesty mediácie a tvorby dohôd je psychologické sledovanie procesov, akceptovanie a ošetrovanie sprievodných emócií, komunikačné zručnosti spojené s rešpektovaním prežívania. Autorka navrhuje otázky na otvorenie diskusie o možnostiach riešenia, prehľbuje tým jednotlivé etapy a po vyriešení problému nezostane veľa nedopovedaného a vnútorne utúlaného.

V tejto knihe máme poruke veľkého pomocníka, ktorého môžeme doporučiť aj samotným klientom, aby sme ich získali pre správne postoje k výchove detí a riešeniu rodinných problémov.

Základné ľudské potreby:

- ZAISTIŤ PREŽITIE – dýchanie, pitie, jedlo, spánok
- CÍTIŤ SA BEZPEČNE - bývanie, zamestnanie, plat, zdravie, fyzické, duševné a psychologické bezpečie
- NADVIAZAŤ SO SVOJIM OKOLÍM citové a nezávislé VZŤAHY (láska, komunikácia, nezávislosť)
- MAŤ POCIT SPOLUPATRIČNOSTI v rodine, v skupine priateľov, v práci, obci, v skupine obecné
- MAŤ SEBAÚCTU – byť autonómny, vedieť si usporiadať život, mať dôveru v seba, vo svoje schopnosti, dôverovať iným, byť ostatnými uznávaný a ctený
- REALIZOVAŤ SA, využiť svoj potenciál, rozvinúť sa v činnosti, ktorá zodpovedá našim túžbam, dosiahnuť ciele
- NÁJSŤ ZMYSEL – môcť sa odvolávať na nejaký systém, ktorý dáva nášmu jednaniu súdržnosť

PhDr. Jolana Kusá



*Iba slabosi sú krutí. Vľúdnosť možno čakať od silných.*

Leo Buscaglia

---

## REDAKCIA

---

Editori: PhDr. Jolana Kusá  
PhDr. Ivan Valkovič

Redakčná rada: PhDr. Z. Mardiaková, PhDr. O. Nemcová,  
Mgr. V. Hambálek, Mgr. Z. Hradíleková,  
PhDr. K. Chrenová

EMPATIA NA INTERNETE

<http://www.psychologia.sk/empatia>

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

Adresa: **Špitálska ul.č.6**  
**812 67 Bratislava**  
**Tel./fax.: 02/59752811, 52931047, 52931048**

Reg. č.: 1474/96/6

ISSN: 1335 8624

Toto číslo Empatie vychádza s príspevom Európskeho sociálneho fondu.

