

Roč. XIV. č. 51

EMPATIA

BULLETIN

*Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny.
Odbor sociálnoprávnej ochrany detí, sociálnej kurately
a poradensko-psychologických služieb.*

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

NIELEN PRE ODBORNÍKOV

Číslo 1

január 2007

Bratislava

OBSAH

EDITORIAL 4

MEDZI NAMI

1. Mgr. Vladimír Hambálek: Re: Poradenstvo versus odborné posúdenie. 6
2. PhDr. Jolana Kusá: Rok 2006 v čísloch a analýzach. 9

TÉMA

1. PhDr. Ivan Valkovič: Desať najvplyvnejších terapeutov za posledných 25 rokov. 25
2. Mgr. Vladimír Hambálek: Rozhovor s Vratislavom Strnadom. 27

PREKLAD

1. J. Bynd-Hall: Riešenie konfliktov vzdialeností. (Preložil J. Žilinčík). 34

PREČÍTALI SME

1. Zohar, D., Marshall: Spirituální inteligente (I. Valkovič) 49
2. E. Bakalář a kolektív autorov: Rozvodová tematika a moderní psychologie (J. Kusá) 50

EDITORIAL

Rozdávať často a veľa...vedieť, že niekomu sa ľahšie dýcha, pretože ste vy žili. To je úspech.

R. W. Emerson

Neuveriteľne rýchlym tempom beží náš biologický i ten reálny čas. Len čo sme odpratali vianočné stromčeky už je tu jar.

Prišiel čas na prechádzky skoro-jarnou prírodou. Prvosienky, fialky, blatúchy, trsy divej pažítky a životaschopné buriny sa predierajú cez suché lístie v lužných lesoch k slnku, sem tam pes vletí do kaluže a odhalí hĺbku blata, aby sme si nemysleli...a mňa napadlo, že je to ako ilustrácia presvedčenia A. Maslowa o tom, že tendencia k rastu sama seba udržuje i poháňa. Mal na mysli, prirodzene, veľkoleposť toho, čím všetkým sa človek môže stať. Tendencia k rastu, k sebaaktualizácii, je človeku vlastná, uspokojuje ho a naplňuje ho šťastím, tvrdí Maslow. Na nás už je len , aby sme podporovali klienta na jeho ceste riešenia problémov a kongruentného vývoja a rastu. To *len* myslím samozrejme hodne ironicky. Určite nie som sama, ktorá má v súčasnosti v klientele zopár depresí, zopár zamotaných situácií a niekoľko uviaznutých a zaseknutých, ktorí by sami nerástli ďalej ani náhodou. Ale idú mi hlavou paradoxy našej profesie, pomáhajúcich profesií vôbec.

Zapáčila sa mi myšlienka, že sme pre klientov rast niečo ako jar: slnko (empatia) naliehavo zohrieva mokré štruktúry pod suchým lístím, klíčia všetky možné semienka, vetrík povieva, občas zaprší, v noci je tak akurát pár stupňov nad nulou, aby to zas nevybehlo príliš rýchlo a nespálil to posledný jarný mrázik.

Ako si pamätáme, K. Rogers už v roku 1942 napísal, že účinné poradenstvo má byť zamerané na klienta ako štrukturovaný a tolerantný vzťah, ktorý *mu otvára cestu k sebporozumeniu a k vlastnej novej orientácii*. Tvrdil, že poradca nemá byť považovaný za jedinú kompetentnú osobu, experta, ktorý vie, ktorou cestou sa má klient vydať. Rogers bol toho názoru, že *terapia zameraná na poradcu robí klienta závislým, neschopným vyrovnávať sa s novými problémami*. (1979, S.116) a neskôr proti poradcom imúnnymi.

Tým som si pripomenula, ako sme termín na *poradcu orientovaná terapia* dlho považovali za nejaký žart. Akoby niečo také v našej práci ani nemohlo existovať. Kolegyňa napísala na túto tému satiru...a zatiaľ išlo iba o neporozu-

menie tomu, čo mnohí robíme, keď sa snažíme byť múdri a mocní. A to už ani neskúšam hovoriť o tom, ako vstupujú do života ľuďom iní odborníci, majtelia moci a pečiatky.

Ale tiež si pamätám to šteklenie kdesi v hĺbke svojho ega, keď hovorím klientovi, *to vy sám ste dosiahli, vy ste prešli tú cestu, vy ste ten, kto má zásluhy* a stávam sa pre nich nepotrebnou. Naučila som sa z toho hlboko radovať.

Priznávam bez mučenia, že som inšpirovaná knihou *Humanistická psychoterapie*, ktorej recenziu nájdete v Prečítali sme v budúcom čísle. Kladiem si otázku za našich početných mladých kolegov, kedy sa im humanistický prístup stane druhou prirodzenosťou, ako to zažili tí z nich, ktorí absolvovali Propedeutiku.

Želám si zároveň, aby sme v každom poradenskom, terapeutickom i ľudskom vzťahu hľadali to, čo z neho robí prístup humanistický. V každom prípade ho, teda humanistický prístup k človeku, rada pripomínam.

Aj s jarnou prírodnou inšpiráciou.

Želám vám naplno užiť a využiť neopakovateľnú jarnú inšpiráciu a vašu jedinečnú ľudskú krásu a bohatstvo.

A aj tým, ktorých život zastihol v trápení, ako naše drahé kolegyne, ktoré sú choré, posielame svoju lásku, nádej, podporu a energiu. Niektoré slová v čísle sú určené predovšetkým vám.

Vaša
J. Kusá



Milujem ťa nie preto, čím si, ale preto čím som ja, keď som po tvojom boku

G.G. Marquez

Život sa nemeria počtom nádychov a výdychov, ale schopnosťou radovať sa a žasnúť až to vyráža dych.

Goethe

Svetu si možno len jednou osobou, ale jednej osobe môžeš byť celým svetom.

O. Wilde

MEDZI NAMI

Re:Poradenstvo versus odborné posúdenie.

Mgr. Vladimír Hambálek

Milí kolegovia

Rozhodol som sa svojím textom prispieť do diskusie k téme, ktorú otvoril Juraj Žilincík v ostatnom čísle *Empatie*. Položil nám niekoľko otázok s ktorými sa pravdepodobne všetci vo väčšej či menšej miere stretávame v praxi referátov. Chcel by som oceniť jeho článok, pretože primerane vecne popisuje rozdiely vo významoch, ktoré sa vytvárajú (alebo môžu vytvárať) v kontextoch pomáhania v poradenskom procese a v kontextoch psychologického posúdenia – psychologickkej diagnostiky. Prv než sa pokúsím popísať môj subjektívny pohľad na niektoré z konkrétnych tém, ktoré ponúkol do diskusie Juraj, načrtnem niektoré svoje úvahy o práci „pomáhajúceho pracovníka“ v prostredí Úradu práce.

Cieľom môjho textu je:

- zamyslieť sa nad rozličnými kontextami, ktoré určujú to, ako vnímame svoju pracovnú rolu
- načrtnúť možné východiská pre pracovníkov z dilemy pomáhanie vs. kontrola

Vychádzam z predpokladu, v ktorom budem porovnávať dve organizácie – bývalé CPPS a súčasné UPSVaR so svojimi referátmi PPS, v ich kontextoch. Môj článok si pritom nenárokujú popisovať realitu – takto to bolo/takto to je – keďže nie som oprávnený vynášať „pravdy“ o RPPS (a nemám ani výskumné dáta), tobôž nie „pravdy“ o CPPS (kde som dokonca nikdy nepracoval). Ide o hypotézy.

Každá organizácia, v akomkoľvek type sociálnej inštitúcie nesie svoju explicitne pomenovanú úlohu. Je vyjadrená v cieľoch a v poslaní organizácie, je jasne deklarovaná a najčastejšie sa o nej dočítate v štatúte. Ak sa pozrieme do minulosti – CPPS bola samostatná organizácia, vytvorená k pomoci jednotlivcom, párom, rodinám (primárne zrejme nie štátu), RPPS nie. RPPS je súčasťou oddelenia, odboru, úradu. Stojí za povšimnutie otázka, či sú formálne deklarované ciele RPPS v súlade s formálne deklarovanými cieľmi OSPO a SK a v súlade s formálne deklarovanými cieľmi širších útvarov, do ktorých je RPPS začlenený. Predpokladám, že už tu niekde nastáva rozpor. Formálnymi cieľmi OSPO a SK je „chrániť“ primeranými prostriedkami vývin dieťaťa, pretože je to v záujme spoločnosti. Pomoc dieťaťu znamená plniť objednávku spoločnosti/štátu a spoločnosť/štát určuje (v situáciách keď zlyháva rodič) čo je pre klienta – dieťa

vhodné. Využíva na to odborné poznatky spoločenskovedných disciplín a teda aj sociálnej práce a psychológie.

Legitimita organizácie je ustanovená spoločenskou potrebou. Tu CPPS svoj boj prehralo. Oddelenie SPO a SK legitimitu má. Vystávajú otázky či, akú a k čomu má legitimitu referát PPS? Ako o svojom predpoklade vieme? Ako našu legitimitu vnímajú naši kolegovia z úradov, naši partneri na MPSV a R SR? Ponúkam dve skusmé odpovede: 1. Svoju legitimitu vnímame počtom „spontánnej klientely“, 2. Svoju legitimitu vnímame našimi profesionálnymi kompetenciami v oblasti zákona 305 o sociálno-právnej ochrane. Čo Vám znie lepšie? Čo znie lepšie vašej šéfkke? Ďalšou otázkou môže byť, či úrad, odbor, oddelenie akceptujú legitimitu činnosti RPPS v jej pôvodnej úlohe prevzatej ešte z CPPS: „sprevádzať ľudí ich náročnými životnými situáciami“. Ak áno ako si túto úlohu vysvetľuje, interpretuje a rozmieňa na drobné?

Pre komplexný obraz ponúkam ešte jednu úvahu. Každá organizácia má svoju organizačnú kultúru. Organizačná kultúra je súborom reflektovaných, alebo skrytých hodnôt, názorov a noriem, spôsobov a kritérií správania sa, ktoré sa vyjadrujú v symbolickej rovine, alebo na rovine konania. Organizačná kultúra sa vytvára a pretvára vo vzájomných interakciách jej členov. Organizačná kultúra významnou mierou podmieňuje konanie a správanie sa pracovníkov. Organizačná kultúra do istej miery podmieňuje aj predstavy a predpoklady pracovníkov o klientoch a spôsoby akými sa ku svojim klientom vzťahujú – aké sú charakteristiky ich profesionálneho prístupu a vzťahu s klientmi. Niekedy si môžeme všimnúť aj rozdiely medzi deklarovanými a latentnými postojmi voči klientom. Toto môžeme pozorovať aj v „tichých“ výrokoch typu „XY je stratený prípad“, „ďalší cigán“, alebo „komu niet rady, tomu niet pomoci“, „robíme iba to, čo hovorí zákon“ „ste tu od toho aby ste pracovali pre nás“ (a nie pre klientov?) atď. Ak sa jednotlivec nevie primerane vyrovať s tlakom sociálnej skupiny – kolegov a ich (niekedy aj skrytých) ustálených názorov na klientov, mohol by sa stať predmetom „rečí“, alebo tým, kto začína byť vylučovaný, obchádzaný, bez možnosti participácie. Jeho názory budú iné, divné, „bez životných skúseností“ apod. Kopať za tým tu pre nás znamená vedieť nielen to, na ktorú bránu hráme, ale aj to k akému tímu patrí.

Definovanie svojej profesijnej role teda podľa môjho názoru nezáleží iba na nás a našom rozhodnutí, ale do značnej miery na tom ako reflektujeme a nakladáme s očakávaniami našich klientov, našich spolupracovníkov, našich kolegov z SPO a SK, prípadne iných odborov, ako nakladáme s očakávaniami našich nadriadených a ako nakladáme s našimi interpretáciami spoločenskej objednávky a poslania. Navyše, podľa mojej skúsenosti, mnohé očakávania

smerom k nám nie sú jasne komunikované, prípadne ostávajú skryté. V štruktúrnom zmysle si je potrebné uvedomiť aj fakt, akú moc v systéme máme a akú moc majú naši partneri v našej organizácii.

V ďalších riadkoch sa zamyslím nad možnosťami našej voľby pri dileme pomáhania a kontroly, o ktorej písal Juraj. Pred časom na našom odbornom seminári iný Juraj (Furda) spomenul systemický koncept matriošiek. Tento model Ernsta Salamona sa oficiálne nazýva Komisionársky (commissionary) model a vznikol v kontexte sociálnej práce z dôvodu vyjasnenia si jej úloh a nástrojov práce. Chcem pripomenúť niektoré jeho východiská, pretože si myslím, že nám môžu slúžiť k lepšiemu pochopeniu našej praktickej činnosti na úradoch:

- prijatím označenia pracovník sa stavíme do pozície niekoho, kto slúži zadávateľovi
- pracovník je autorizovaný zadávateľom, ktorý mu definuje ciele a schvaľuje prostriedky
- zadávateľ rozhoduje, či je práca prevedená uspokojujúcim spôsobom a ukončená
- úlohou pracovníka je previesť dodávku lojálne voči zadávateľovi
- primárna úloha pracovníka je spokojnosť zadávateľa

Skúste si odpovedať, kto je na referátoch zadávateľom práce. Salamon odporúča aby si aktéri v sociálnych službách vyjasnili, kto je zadávateľ a akého zadania sa budú držať. Je to inštitúcia sociálnych služieb, úrad? Koľko a akých objednávok na nás kladie OSPO a SK? Klient? Kedy práve klient? V duchu komisionárskeho modelu je primárnym zadávateľom organizácia v ktorej pracujeme, sekundárnym klient. Zadávateľom (komisionárom) je ten, kto platí službu - zamestnávateľ. Podľa tohto modelu je zároveň jeho zákazka nadradená zákazke sekundárneho zadávateľa – klienta. Samozrejme, aj pracovník má možnosť ovplyvňovať to, čo sa bude diať. Definuje svoju pozíciu, pracovné role, svoje možnosti a kompetencie a vstupuje do vyjednávania so všetkými zadávateľmi (úradom, rodičmi, synom s problémovým správaním...). Volí a ponúka, rozhoduje sa o tom či preberie kontrolu, alebo bude poskytovať pomoc. Platí ho však úrad práce. Niekedy (a v to dúfam) je vhodné presvedčiť kolegov z OSPO a SK (zadávateľov), že to čo potrebujú nie je psychodiagnostika a že oni sami sú kompetentní k vlastnému posúdeniu sociálnej situácie klienta. Napokon je to ich job, existuje na to metodika, škály, a rôzne iné spôsoby assesmentu rodiny. Nie vždy to pôjde, niekedy náš zamestnávateľ potrebuje aby sme prevzali kontrolu a využili nástroje psychodiagnostiky. Na otázky kedy, prečo práve vtedy a aké to bude mať dôsledky si musia nájsť odpovede jednotlivé pracoviská a takisto môžeme hľadať odpovede naprieč pracoviskami.

Chcem veriť, že sme užitoční. Chcem veriť aj v to, že pomáhanie je užitočné, zmysluplné a dôležité pre všetkých. Myslím si, že ako pomáhanie, tak aj kon-

trola sú v istých kontextoch užitočné. Myslím si, že máme na výber tam, kde sa dá rozvíjať reflexívny dialóg o zmysluplnosti konkrétnych krokov práce všetkých „pomáhajúcich“ na pracovisku. Už nie sme iba poradne. Na jednej strane je to škoda, rešpektujem kolegov, ktorí odišli a majú chuť odísť. Považujem to za zmysluplné a prospešné pre klientov. Na druhej strane rešpektujem aj tých, ktorí ostali a chcú zostať, ešte stále to považujem za zmysluplné a prospešné pre klientov.



*Kiež moja láska nájde svoju silu v službe dňa a nájde mier v splynutí
s nocou*

Rabíndranáth Thákur

Rok 2006 V čísloch a analýzach

PhDr. Jolana Kusá

Vážené kolegyně a kolegovia,

Ako som slúbila kolegom v stredoslovenskom regióne, prinášam výťah zo Správy o činnosti za rok 2006 a z metodických návštev na pracoviskách. Obidva materiály sa sčasti prekrývajú, preto som opakujúce sa údaje vynechala.

SPRÁVA O ČINNOSTI

Referátov poradensko-psychologických služieb UPSVAR za rok 2006.

V roku 2006 pokračovali transformačné procesy, ktoré boli zahájené v septembri 2005 transformáciou Centra poradensko-psychologických služieb pre jednotlivca, pár a rodinu. Na Ústredí práce sociálnych vecí a rodiny bol z pôvodného Riaditeľstva CPPS konštituovaný Odbor poradensko-psychologických služieb (OPPS) a na Úrady práce sociálnych vecí a rodiny prešli Územné pracoviská CPPS ako Referáty poradensko-psychologických služieb (RPPS), začlenené do Oddelení sociálnoprávnej ochrany detí a mládeže a sociálnej kurately (OSPODaSK).

V priebehu roka 2006 sa mnohé pracoviská pod novou správou sťahovali do priestorov, ktoré patria Úradom práce sociálnych vecí a rodiny. Aj keď je potrebné konštatovať, že kompetentní pracovníci UPSVaR vyvinuli v mnohých prípadoch značné úsilie v snahe umiestniť pracoviská RPPS najlepšie ako to

dané podmienky umožňujú, pracoviská stratili svoju priestorovú samostatnosť, samostatné vchody a čakárne, ktorá zaručovala klientom chránený a diskrétny prístup k psychológom. Množstvo klientov tento faktor odradí od návštevy pracoviska, pretože sa cítia byť videní a teda viditeľne označovaní ako psychicky problémové osoby.

Viacere pracoviská dostali menšie priestory, každý pracovník nemá vlastnú pracovňu, takže nie je možné nerušiť pracovať a nepretržite byť k dispozícii klientom, napríklad Galanta, Žilina.

Pokračovali tiež personálne zmeny, viaceré sociálne pracovníčky boli povolené vedením niektorých častí agendy OSPOD a SK (Nitra, Veľký Krtíš, Galanta, Banská Bystrica). Ku koncu roka sme konštatovali, že tento stav je neúnosný, pôvodné sociálne pracovníčky mali v štruktúre poradenských pracovísk nezastupiteľnú funkciu a ich neprítomnosť spôsobuje, že pracoviská RPPS sú často pre klientov nedostupné, pretože odborní pracovníci sú obsadení konzultáciami s klientom a noví klienti sa nemajú na koho obrátiť.

Proces adaptácie pracovísk RPPS a OSPOD a SK na novú organizačnú štruktúru sme monitorovali v priebehu kalendárneho roka tým spôsobom, že sme navštívili každé pracovisko, aby sme videli priestory, ich situovanie vo vzťahu k potrebám klienta, zaujímali sme sa o materiálne vybavenie, potrebné pre prácu a najmä pre nové druhy činnosti RPPS, vyplývajúce zo Zákona 305 Zb.zák., teda testové batérie, odbornú literatúru.

Iniciovali sme spoločné rokovanie pracovníkov Referátov poradensko-psychologických služieb s riaditeľmi OSVR a vedúcimi OSPOD a spolu s nimi sme prebrali spôsoby realizácie spolupráce RPPS a OSPOD a SK, najmä v spoločných a čiastočne sa prelínajúcich typoch problémov, v budovaní tímov pre náhradnú rodinnú starostlivosť, rozvodovú a porozvodovú starostlivosť a starostlivosť o rodiny s deťmi a mládežou s poruchami správania.

V drvivej väčšine prípadov sa spolupráca javí ako dobrá, niekde až výborná. Väčší prínos cítia pracovníci OSPOD a SK, ktorí získali kvalifikovaných odborných spolupracovníkov. Pracovníci RPPS si ťažšie zvykajú na klientelu, ktorá k nim bola poslaná, ktorej sú do istej miery nanútení, kým poradenský proces je založený na dôvere a dobrovoľnosti. Ako istá morálna dilema vyvstala aj problematika posudzovania klienta a zároveň poskytovania psychologického poradenstva, čo sú dosť ťažko zlučiteľné procesy. Pracovníci RPPS sa cítia v mnohých prípadoch viac zaťažení, musia vynakladať väčšie úsilie kým si vytvoria štandardné podmienky pre poradenskú prácu s klientom, práca je vyčerpávajúcejšia. Aby sa udržala kvalita práce, je potrebné investovať do počtu stretnutí, foriem práce, veľa úsilia.

Všetci pracovníci RPPS aj OSPODaSK konštatujú, že je potrebná organizačná samostatnosť RPPS, pretože vedúci OSPODaSK nemôžu a nechcú zasahovať do tak odlišných foriem práce, nemôžu ich ani vyhodnocovať a riadiť svojimi metódami, pretože počty klientov, formy práce, štatistické ukazovatele sú odlišné. Vyhovujúci je iba základný organizačný rámec, ale RPPS by mali byť konštituované ako samostatné poradenské pracoviská, aspoň v tej miere, ako tomu bolo vždy v minulosti, aj pred rokom 1990, kedy vzniklo CPPS (Manželské a predmanželské poradne). Navyše je tu reálne ohrozenie väčšinovými pracoviskami, ktoré tlačia RPPS k istému „prispôsobeniu“, k tomu, aby sa práca RPPS viacej podobala práci ostatných zamestnancov UPSVAR, čo by ale znamenalo likvidáciu poradenskej činnosti.

Podotýkame, že poradenská činnosť pre rodinu, manželský pár a jednotlivca v životných problémoch a krízach patrí k štandardom sociálnej starostlivosti o občana podľa Sociálnej charty EÚ.

Tieto zistenia z metodických návštev pracovísk by mali byť základom uvažovania o ďalších procesoch riadenia systému sociálnej starostlivosti a konkrétne o postavení RPPS v tomto systéme.

Personálne obsadenie.

Už v priebehu minulého roka ukončilo pracovný pomer niekoľko odborných pracovníkov, ktorí sa nestotožnili s realizovanou transformáciou, zakrátko po transformácií boli zredukované miesta odborných a sociálnych pracovníkov novými zamestnávateľmi. Na uvoľnené miesta boli prijímaní noví zamestnanci. O časť miest sme prišli definitívne, dve miesta v Banskej Bystrici sú obsadené inými agendami, v jednom prípade bola pridelená iná agenda našej pracovníčke, v druhom bola prijatá na uvoľnené miesto pracovníčka na úplne inú agendu a niekoľko sociálnych pracovníčok je tiež poverených inými agendami. V súčasnosti máme **111 odborných zamestnancov** plus **7 na OPPS**, ktorí majú vysokoškolské vzdelanie a **23 sociálnych pracovníčok** plus **sekretárka OPPS** so stredoškolským vzdelaním, z ktorých viac ako polovica študuje na vysokej škole, prevažne sociálnu prácu. Celkový počet zamestnancov RPPS a OPPS spolu -141 je najnižší za posledných cca 20 rokov.

Kvantitatívne a štrukturálne vyhodnotenie činnosti pracovísk.

Činnosti RPPS analyzujeme dlhodobo podľa základných činností:

- a. psychologické poradenstvo a psychoterapeutická činnosť**
- b. preventívno-výchovná činnosť**

c. odbornometodická činnosť

d. propagačná a publikačná činnosť

Celkove poskytli zamestnanci RPPS 49 800 konzultácií z toho 37 234 individuálne a 12 566 skupinovo v 9 834 prípadoch pre 14 934 klientov. Priemer konzultácií bol 5, 06.

Preventívno výchovných podujatí bolo realizovaných 850, z toho 70 cyklických, pre 16 458 účastníkov, z toho 13 325 mládež a 3133 dospelí.

Metodické podujatia: 2 962

Metodické konzultácie: 2423

Metodické a odborné podujatia: 372

Spoluúčasť: 167

V celkovom hodnotení štatistických ukazovateľov je možné vidieť isté zmeny: oproti roku 2005 sa kvantitatívne ukazovatele v počtoch prípadov, klientov i konzultácií stabilizovali a vykázali mierny nárast. S akýmkoľvek iným rokom nie je možné porovnávať, pretože počet zamestnancov je nižší ako býval do roku 2005 (cca o dvadsať).

Preventívno-výchovná činnosť naďalej klesá, pretože nie je považovaná za prioritnú, niekde ani za organickú súčasť práce RPPS. Pracovníci sú navyše vyťažení poradenskou činnosťou, ktorá im pribudla, aj keď je to v absolútnych číslach ťažko čitateľné.

Podobnú tendenciu majú aj metodické konzultácie a metodické podujatia.

a) Psychologické poradenstvo a psychoterapeutická činnosť.

Poradenstvo a psychoterapia, poskytovaná jednotlivcom, manželským párom a celým rodinám v najrôznejších typoch problémov, v rodinných vzťahoch, osobnom živote, krízových a záťažových situáciách, tvorí dominantnú časť práce RPPS. Psychologické poradenstvo a psychoterapia tvoria pritom výrazne efektívny preventívny prostriedok na udržiavanie a dosahovanie duševného zdravia členov spoločnosti a rodiny ako jej základnej organizačnej jednotky, čo je významným sociálnym problémom súčasnosti. Až epidemicky nárast depresí, neuróz a netypických psychóz tvorí tlak nielen na zdravotníctvo, ale aj na naše pracoviská, pretože psychoterapia a resocializácia uvedených postihnutých občanov ďaleko presahuje možnosti aj zámery zdravotníctva a často je poskytovaná u nás.

Poradenská činnosť je naďalej súčasťou zvládnutia adaptačných procesov obyvateľstva na náročné sociálne zmeny a zmenenú sociálnu situáciu.

Poradenskými prístupmi, krátkodobou psychoterapiou a ďalšími formami práce sa pracovníci CPPS usilujú podporovať, objavovať a rozvíjať vnútorné zdroje osobnosti, páru a rodiny na riešenie vlastných problémov. Významnou súčasťou psychoterapie je aj sociálne učenie a tým zväčšovanie potenciálu na adaptačné a resocializačné procesy, potrebné na zvládnutie zmien a otrasov v ich vonkajšom sociálnom prostredí.

Všeobecná analýza:

Prípady prevedené z minulého roku:	1433
Nové prípady:	8401
SPOLU prípady:	9834
Uzatvorené:	7414
Neuzatvorené:	2017
Prerušená spolupráca:	403

Celkove poskytli pracovníci RPPS **49 800 konzultácií**, z toho **37234 individuálne** a **12 566 skupinovo** v **9834 prípadoch** pre **14 934 klientov**.

Priemer konzultácií na jeden prípad je **5,06**.

Iniciátorom prvej návštevy je:

Žena:	2681 prípadov
Orgán štátnej správy:	2566 prípadov
Muž:	1061 prípadov
Súd:	851 prípadov
Obaja, dvojica:	295 prípadov
Iní:	947 prípadov

Na štruktúre iniciátorov je možné najlepšie vidieť posun ťažiska činnosti RPPS. Keď spočítame počet klientov, poslaných inštitúciami, ktorými sú **orgán štátnej správy a súdy**, tak sa vlastne ocitnú na prvom mieste. Až potom nasleduje žena ako tradičný vyhľadávateľ našej pomoci a ostatné skupiny obyvateľstva.

Na prvé miesto v typoch problematiky sa výrazným nárastom oproti minulému roku posunula rodinná problematika., partnerská zostáva na druhom mieste a osobnostná sa ocitla až na treťom mieste. Tieto presuny sú taktiež výsledkom transformácie a realizácie Zákona č.305 Zb. zákonov. Keď k tomu pridáme ešte aj položky náhradná rodinná starostlivosť, rozvodová a porozvodová, vidíme tento presun ešte zreteľnejšie. Nové typy rodinných problémov, najmä poruchy správania detí a iné výchovné problémy sú najväčšou výzvou v poradenskej práci v ostatnom roku.

Analýza podľa druhu činnosti:

Osobnostná problematika: 16,27% 1615 prípadov, 9833 konzultácií, 6,09% konzultácie na prípad.

V uplynulých rokoch patrila na prvé miesta v početnosti klientely. Skutočnosť, že počet klientov v tejto skupine sa znížil, neznamená, že sa znížil výskyt týchto problémov v societe, ale ľuďom sa sťažila dostupnosť našich pracovísk a pracovníkov. Prevažne ide o spontánnych klientov.

Do osobnostnej problematiky patria rôznorodé problémy a ťažkosti jednotlivcov, ktoré sťažujú ich uplatnenie a prežívanie a často sú reakciou na záťažové situácie ako sú úzkosti, fóbie, depresie, strata výkonnosti, pocity neistoty a nízkej sebadôvery, osamelosť, komunikačné problémy v sociálnom kontakte v sebarealizácií, adaptačné a vzťahové problémy na pracovisku, vrátane mobingu, poruchy správania a poruchy jedenia u adolescentov a mnohé iné.

Klienti sú často v hraničnom stave a vyžadujú si spoluprácu psychiatra, alebo sú poslaní od psychiatra, aby im bolo poskytnuté poradenstvo a psychoterapia.

Ako uvádza napríklad RPPS Nové Zámky, často ide o psychosomatické problémy, súvisiace s nezávládnutou primárnou krízou, vo východoslovenskom regióne sme zaznamenali nárast počtu depresí matiek na materskej dovolenke, viac pracovísk ako Trnava, Ružomberok uvádza prípady sociálnej úzkosti a fóbie, vyskytuje sa tiež panický syndróm. Uvedené problémy dobre reagujú na cieľenú poradenskú a psychoterapeutickú prácu.

Často prichádzajú klienti, aby našli pomoc v beznádeji, napríklad po životnej strate partnera, rodičov, dieťaťa, ale aj po strate zamestnania, traume z aktuálneho, alebo staršieho zážitku.

Patria sem aj prípady násillia, zneužívania, šikanovania a iných foriem zlého zaobchádzania.

V náročných životných situáciách ľudia strácajú zmysel pre pozitívne hodnoty života, prepadajú negativizmu a rezignácii, takže nie sú schopní zmysluplnej existencie.

V rôznych fázach rodinného života sa jednotliví členovia rodiny príliš obetujú pre ostatných členov rodiny a potom ťažko hľadajú naspäť svoju identitu, napríklad rodičia po vychovaní detí, matka a manželka po smrti manžela a pod., ako uvádzajú pracoviská v Bratislave a Zvolene.

Veľkú skupinu problémov tvoria adaptačné ťažkosti na veľké a rýchle zmeny v spoločnosti, ktoré ľudia nestačia absorbovať, spôsobujú im stres, vyvolávajú neistotu, strach a negatívne naladenie. Keď sa k nim pridá súkromný problém

v rodine, pocit ohrozenia je tak veľký, že miesto konštruktívneho riešenia dochádza ku kolapsu, často psychickému i fyzickému. Vysoká hladina obáv, strachu pred zmenami viaže psychickú kapacitu ľudí, prehĺbuje syndróm naučenej bezmocnosti.

Následkom týchto postojov sú psychosomatické ochorenia – vysoký tlak, nespavosť, neurózy, žalúdočné a stravovacie poruchy.

Odchody dospelých členov rodiny za prácou mimo miesta bydliska priniesli nové typy problémov pre rodiny i jednotlivcov – osamelosť, frustrácia, pocity viny, nevery a rozpady rodín. Dospievajúce deti, ktorým dlhodobo chýba matka, či otec, zažívajú zvláštny typ neúplnej rodiny, ako uvádza Veľký Krtíš, Humenné, Michalovce.

Do tejto kategórie patria aj dlhodobé dopady rozvodov na ich účastníkov a na deti.

Poradenská a psychoterapeutická práca v týchto prípadoch býva náročná, vyžaduje viac stretnutí a často nasmeruje osobnosť na úplne novú životnú cestu. Vyžívame diagnostické a imaginatívne techniky, učíme relaxovať a hospodáriť s energiou. Pomáhame spracovať dopady udalostí z minulosti na psychiku, učíme efektívnej komunikácii a sociálnej interakcii.

Vzhľadom k motivovanosti klientov a ich potrebám býva veľmi úspešná a efektívna, pomáha ľuďom k obnoveniu mentálneho a fyzického zdravia, objaveniu vlastných zdrojov a potenciálu pre následné riadenie života vlastnými silami.

Psychoterapeutická a poradenská práca v osobnostných problémoch sa premieta do širších sociálnych skutočností, pomáha zlepšovať duševnú i telesnú kondíciu, výkonnosť, schopnosť postarať sa o seba a svoju rodinu.

Partnerská problematika -18,52%, 1 822 prípadov, 9870 konzultácií, 5,42 konzultácie na prípad.

V partnerskej problematike prevažuje spontánna klientela a iniciátorom riešenia problému je častejšie ako v iných prípadoch **žena**. Najčastejšie sa pracovalo s párom, stúpol počet prípadov, keď sa poradenskej starostlivosti zúčastňujú obidvaja manželia.

Ide o manželské krízy, nehody, neschopnosť efektívne komunikovať, nevery, opustenia partnera, žiarlivosť, neschopnosť dohodnúť sa, neschopnosť riešiť problémy, nehody vo výchove detí, vývojové krízy, nehody vo finančnom hospodárení, v sexuálnom spoluzití, problémy s plodnosťou a pod. V partnerských vzťahoch sme často našli skryté fyzické a psychické násilie, alkoholizmus

a iné závislostí, dopad tiesnivej sociálnej situácie, nevládanie manželských a rodičovských rolí.

Časté sú rôzne formy obmedzovania a zastrašovania v párovom spoluzití, nedostatočné rešpektovanie rodovej rovnosti i priame psychické a fyzické násilie. Zmena v tejto oblasti je ťažká a býva spojená aj s učením konštruktívnej komunikácií, správaniu, ako aj so zmenou vo vnútorných štruktúrach osobnosti.

Už niekoľko rokov sa vyskytuje faktor veľkej pracovnej vyťaženia jedného z partnerov ako problém ohrozujúci manželské spoluzitie, špecifickým problémom sú podnikateľské manželstvá, kde ako uvádza napríklad Prešov, Spišská Nová Ves, Komárno sa pomaly uvádzajú do života partnerov nové pravidlá, ktoré nevyhovujú druhému partnerovi.

Novými problémami sú partnerské vzťahy bez uzavretia manželstva, ktoré sa rozpadajú, alebo jeden z partnerov je časom nespokojný so spoluzitím, či sa cíti ohrozený. Najmä v Bratislave a iných väčších mestách je týchto prípadov viac, ale rýchlo sa ich výskyt rozšíril na celé Slovensko.

Často sme riešili aj v tejto súvislosti uzatváranie rôznych typov kontraktov a písomných, či ústnych dohôd. Učinný je aj nácvik konštruktívnej hádky v manželstve, riešenie konfliktov a iné sociálne zručnosti, ako to praktizujú v Košiciach, L. Mikuláši, či v Bystrici.

V mladých partnerstvách vidíme nepripravenosť na partnerský vzťah, neinformovanosť, chaos v očakávaniach. V neformalizovaných vzťahoch sa mnohé problémy ani nezačnú riešiť, vzťahy sú neúplné, labilnejšie.

V cielenej príprave na rodinný život a aktívnej politike vytvárania prorodinej sociálnej a mediálnej klímy je východisko zo súčasného stavu, ktorý prináša miesto profitov z partnerského spoluzitia sklamanie a dezilúzie.

Rodinná problematika- 20,88%, 2054 prípadov, 9538 konzultácií, 4,64 % na prípad

Rodinná problematika sa stala najpočetnejšou skupinou riešenej problematiky. Je to ovplyvnené tým, že OSPODaSK posielajú na referáty prípady rodín s problémovými deťmi. Ale nielen tým, množstvo rodinnej problematiky prichádza k nám ako spontánna klientela, ako uvádzajú pracovníčky zo všetkých regiónov. Trnava uvádza, že je stále viac potrebné pracovať súčasne s viacerými členmi rodiny, aby sa zlepšilo fungovanie rodinného systému a jeho členov.

Témami rodinných problémov sú najmä: problémy s výchovou detí, násilie v rodine, závislosť člena rodiny, najmä alkoholizmus, kde príbúda ako nositeľ problému žena. Patria sem prípady spoluzitia dvoch, alebo viacerých generácií v jednom byte, vzťahy medzi dospelými deťmi a rodičmi, odchádzanie detí

z rodín. Často sú iniciátormi riešenia problému dopievajúce detí ako uvádzajú najmä pracovníčky z vychodoslovenského regiónu.

Závažné sú tiež problémy s chorým, alebo postihnutým členom rodiny, ktoré tak zaťažia rodinu, že sa môže dezintegrovať.

Vo všetkých týchto prípadoch sa ukázala spolupráca s OSPOD a SK ako veľmi efektívny prostriedok poradenskej intervencie. Pracovníčky sa často dohodnú priamo na koordinácii krokov, spolu realizujú aj terénnu sociálnu prácu a výsledný efekt má synergický charakter.

Napríklad v Rožňave bola táto problematika zastúpená až 40%, v Michalovciach 23%. Zároveň pretrváva v tejto skupine aj vysoké zastúpenie spontánnych klientov.

V rodinách je citeľná absencia prítomnosti otca ako pozitívneho vzoru a autority. Premieta sa to aj do porúch správania a výchovných problémov s deťmi. Spolu s pracovníkmi OSPO naši kolegovia začali navštevovať rodiny (Liptovský Mikuláš, Dolný Kubín, Revúca) a realizovať terénnu sociálnu prácu a poradenstvo.

Veľká zaťaženosť rodičov sa premieta do nedostatku času a síl na výchovu detí. Horšie zvládajú riešenie aj malých a banálnych problémov svojich detí. Často majú neprímerané ambície a očakávania, nerešpektujú skutočné potreby a možnosti detí.

Vyplýva to často z nepripravenosti na rodičovstvo. V mnohých rodinách, prežívajú tradičné patriarchálne názory na výchovu, takže dochádza k ich tvrdej konfrontácii s potrebami detí a postojmi ostatných členov rodiny.

Skutočnosť, že výchova detí sa stáva stále väčším problémom rodiny považujeme za alarmujúcu.

Rodinné poradenstvo, sociálna práca a terapia rodiny je veľmi účinným nástrojom na pomoc rodinám, ktoré už majú aktuálne problémy.

Náhradná rodinná starostlivosť-10,67%, 1048 prípadov, 9053 konzultácií 8,64 na prípad.

Táto problematika sa stala stabilnou významnou súčasťou našej práce, množstvo prípadov je podobný ako v minulom roku.

Vzrástol počet konzultácií na jeden prípad, čo súvisí so skvalitňovaním práce v tejto oblasti, vyhodnocovaním a zúčtovávaním skúseností.

NRS zahŕňa prípravu a posúdenie žiadateľov o náhradné rodičovstvo, osvojenie, pestúnsku starostlivosť, či profesionálne rodičovstvo. Pracovníci sú súčasťou tímov, vytvorených s OSPODaSK a detským domovom.

V príprave žiadateľov realizujú okrem diagnostiky aj individuálnu a skupinovú prípravu na rodičovstvo. Časté je stretávanie skupín rodičov, ktorí majú detí n náhradnej rodičovskej starostlivosti, realizuje sa výmena skúsenosti medzi takýmito skupinami a skupinami žiadateľov. Významné miesto má aj katamnestická práca s pestúnskymi rodinami, ktorí sa stretávajú v skupinách (Brezno) a v prípade potreby majú prístup k individuálnemu poradenstvu. Často ide o starých rodičov a iných príbuzných, ktorí nie sú na náhradné rodičovstvo detí s komplikovanými osudmi zvlášť kvalifikovaní.

Naši pracovníci sú permanentne školení v nových trendoch individuálnej aj skupinovej práce v tejto oblasti, niektorí sú absolventami programu PRIDE, v posledných rokoch je v popredí problematika medzinárodných adopcií a profesionálnych rodín.

V spolupráci s detskými domovmi riešili mnohé výchovné problémy detí z problematického prostredia, súrodenecké vzťahy, ako aj prípady podozrenia na šikanovanie, sexuálne zneužívanie, zlé zaobchádzanie.

Naši pracovníci poskytujú v prípade záujmu tiež supervíziu odborným pracovníkom detských domovov. Pomáhajú pri sanácii biologických rodín detí z domovov a diagnostických centier. Zvlášť v regiónoch ako Rimavská Sobota, kde je päť detských domovov rôzneho typu, tvorí táto práca významnú časť práce RPPS.

Rozvodová a porozvodová problematika -15,53%, 1528 prípadov, 6454 konzultácií, 4,22 konzultácie na prípad

V tejto kategórii konštatujeme nárast prípadov aj konzultácií. Príčinou je bližšia spolupráca s OSPDaSK, najmä s kurátormi a kolíznymi opatrovníkmi detí. V niektorých prípadoch sa podarí zvrátiť rozhodnutie o rozvode dlhodobou rodinnou terapiou, ako napr. udáva Liptovský Mikuláš, Dunajská Streda, ťažisko práce však spočíva v psychologickú starostlivosti o rozvádžajúcich sa partnerov, ktorým je potrebné pomôcť spracovať traumu z rozvodu, psychicky prijať rozvod a novú podobu rodičovských rolí po rozvode.

V súčasnosti má ešte väčšiu úlohu ako v minulosti ekonomické zabezpečenie po rozvode, pretože existujú veľké finančné rozdiely a tendencie k pomste a vyrovnávaniu si účtov medzi partnermi cez detí.

Dôležitou súčasťou rozvodovej a porozvodovej práce je mediácia pri tvorbe dohôd. Rozbieha sa aj práca s deťmi rozvodu, zamestnanci absolvovali na túto tému vzdelávací program a vytvárajú projekty prvých skupín.

S OSPODaSK je efektívna spolupráca v týchto prípadoch najmä ak zostávajú partneri bývať v jednom byte a ich spolužitie je dramatické, nie sú rešpektované dohody, je tam prítomný alkohol, často i násilie, či zanedbávanie detí.

Nie sú zriedkavé ani prípady, keď žena s deťmi po rozvoze ekonomicky trpia, nachádzajú sa v núdzi a potrebujú pomoc, aby zvládli ťažké obdobie bez prepadu na sociálne dno. Popri ekonomickej pomoci je dôležitá i pomoc psychologická.

Nezamestnanosť: 1,16%, 115 prípadov, 1704 konzultácií , 1,55 na prípad.

Tvorí iba okrajovú kategóriu problémov, ktoré riešia naše pracoviská, pretože pre túto problematiku dnes existujú špecializované pracoviská. V popredí býva postihnutie rodiny, preto sa často nezamestnanosť skrýva pod rodinnou, alebo partnerskou problematikou.

Vyskytujú sa prípady, keď opakovaná, či dlhodobá nezamestnanosť postihne klienta osobnostne a psychicky, alebo zasiahne partnerský vzťah cez vzájomné obviňovanie a znevažovanie ľudskej hodnoty. Psychoterapeutická práca smeruje k pozdvihnutiu sebavedomia a reštrukturalizácií osobnosti a často býva spojená so sociálnym poradenstvom.

Bezmocnosť a neschopnosť postarať sa o základné veci ľudí demoralizuje, berie im energiu a vedie k rezignácií, takže často nie sú schopní postarať sa ani o deti. Časté sú úniky z rodiny, k alkoholu a asociálnemu správaniu.

Študijná a profesijná problematika: 5,35%, 527 prípadov, 1704 konzultácií, 3,23 konzultácie na prípad.

Klientami sú najčastejšie mladí ľudia, ktorí sa nedostali na vybranú školu, alebo sa im voľba zdá chybná. Poradenstvo je zamerané na sebaopoznávanie, pomoc v rozhodovaní a zvažovaní alternatív. Často sa pritom rieši aj osobnostný problém, ktorý si nesie mladý človek z rodiny, nedostatok sebaúcty a sebadôvery, neschopnosť stáť za svojim želaním, nesamostatnosť, komplikované dozrievanie osobnosti. Najviac sa tejto problematiky venovalo pracovisko v Senici.

Klienti tiež potrebujú zlepšiť komunikačné a prezentačné schopnosti, znížiť napätie z neúspechu a trému. Často sa pracuje v skupinách na rozvoji týchto schopností, používajú sa relaxačné postupy a nácviky komunikácie.

Poradenské a terapeutické postupy v týchto prípadoch patria k tým najúspešnejším a často pozitívne poznačia celý život klienta.

Drogové a iné závislosti: 1,37%, 135 prípadov, 616 konzultácií, 4,56 konzultácie na prípad.

Závislosť bývajú tiež skryté v problematike rodinná alebo partnerská. Ako samostatný problém sa u našej klientely vyskytoval alkohol, hráčska vášeň, závislosť na nakupovaní a drogová závislosť člena rodiny.

Časť pracovníkov je špeciálne odborne kvalifikovaná na prácu s rodinou, so závislým členom. Vedú skupiny spoluzávislých, ale robia tiež individuálnu poradenskú prácu s rodinou a jednotlivcami.

Zachytávame nové druhy závislostí taktiež ako súčasť problémov rodín, napríklad podozrenie na závislosť od počítačových aktivít, nakupovania, sexu. Spolupracujeme so špecializovanými liečebnými centrami. Takéto prípady sa vyskytli najmä v Bratislave, Nových Zámkoch, ale aj v Kežmarku a Revúcej.

Pripravili sme analýzu doterajšej činnosti v oblasti drogových závislostí, ktorá bola po transformácií utlmená, spolu s návrhom rozvojového plánu práce v tejto oblasti.

Programy rozvoja osobnosti: 1,37%, 135 prípadov, 361 konzultácií, 267 konzultácie na prípad.

Individuálne rozvojové programy pre klientov, ktorí sa ocitnú v zlomovej životnej situácii, sú klasickou poradenskou prácou. Poskytované sú tak mladým ľuďom, ktorí potrebujú rozvinúť svoje danosti, ako aj dospelým v obdobiach zmeny zamestnania, vývojovej krízy, po odchode detí z rodiny, alebo naopak po narodení detí.

Časté sú aj skupinové formy práce krátko i dlhodobejšie, napríklad pre ženy na materskej, dlhodobo nezamestnaných, mladých nezamestnaných, pedagógov a výchovných pracovníkov. Niektoré pracoviská venujú tejto problematike značnú pozornosť – Veľký Krtíš, Dunajská Streda, Senica.

Iná: 8,69%, 855 prípadov, 2193 konzultácií, 2,56 konzultácie na prípad.

V tomto roku boli časté problémy na pracovisku, ktoré mali charakter adaptačných problémov, šikanovania, sexuálneho obťažovania v takých formách, že to bolo ťažko postihnuteľné. Patria sem aj psychiatrickí pacienti, ktorí chodia s problémami kvality života, vzťahov a najrôznejšími konkrétnymi problémami. Časté sú rôzne problémy, ktoré trápia starších ľudí, niekedy poznačené špecifickým videním sveta. Patria sem aj informácie, ktoré podávame klientom v nešpecifických prípadoch, sociálno právne problémy, porušovanie ľudských práv.

Po identifikovaní väčšej skupiny problémov ju zaradíme ako špecifickú kategóriu problémov.

b) Preventívno-výchovná činnosť: 850 podujatí, pre 16 458 ľudí, z toho 13 325 mládež a 3133 dospelých.

Kvantita preventívno-výchovných podujatí poklesla aj oproti minulému roku, kedy už bola nižšia ako v minulosti. Považujeme to za veľmi negatívny trend,

pretože prevencia a osveta je v oblasti rodiny veľmi nedostatočná a prítom najefektívnejšia forma. V praxi stretávame stále menej ľudí pripravených na manželsky a rodinný život, aspoň základnými informáciami o rodinnej dynamike, komunikácií, vzťahoch a pravidlách.

Realizované podujatia pre mládež sa uskutočnili na školách, v kluboch a voľnočasových centrách.

Obsahovo najžiadanejšie pre mládež sú cykly a aktivity z oblasti citových vzťahov, dospievania, partnerských vzťahov, cyklov rodinného života a sexuality. Naši pracovníci sú pripravení na skupinovú i lektorskú činnosť v tejto oblasti, používajú incentívne formy.

Niektoré pracoviská majú pripravené vlastné programy pre mládež so zameraním na dospievanie, citové vzťahy a život v rodine, napríklad Dunajská Streda, Banská Bystrica, Senica. Žiaľ, v poslednom roku mnohé pracoviská požiadavky škôl odmietali pre nedostatočnú kapacitu.

Častou témou je samotné dospievanie, vzťahy v skupine, šikanovanie, komunikácia, preferovanie zdravého životného štýlu, program Povedz to priamo, sebazoznávanie a poznávanie iných ľudí.

V školách s umeleckým zameraním je žiadanou témou kreativita ako súčasť osobnosti, umelecká osobnosť, podobnosť a odlišnosť, tolerancia, rasová znášanlivosť, ako je to v Ružomberku, Bratislave, Rimavskej Sobote.

Niektoré zariadenia a domovy zvlášť preferujú témy integrácia odlišných a prijatie samého seba, sebaúcta, kvalita života.

Aktivity pre dospelých boli realizované na rozmanité témy, ktoré sa týkajú životnej cesty, napríklad starnutie, odchod detí z domova, pozitívny prístup k životu. Opakovane sme poskytovali skupinové preventívno-výchovné podujatia v domovoch dôchodcov, v detských domovoch a iných zariadeniach pre výchovných pracovníkov, v komunitných centrách pre menšiny, pre pracovníkov s rómskymi komunitami (V. Krtíš, Rimavská Sobota).

Obsahovo pribudli témy emocionálneho vývinu dieťaťa, emocionálneho deficitu vo výchovnom prostredí a možnosti jeho saturácie, pokračoval záujem o problematiku pripútania dieťaťa vo vývoji vôbec a v náhradnej rodičovskej starostlivosti zvlášť.

Viacero pracovísk vedie Kluby NRS, kde sú plánovite zaraďované jednotlivé témy z oblasti rodinného života, podobne robíme tento servis pre svojpomocné skupiny napr.anonymných alkoholikov, rodín s postihnutým členom a pod.

c) Odborno-metodická činnosť-

- individuálne metodické konzultácie: 2423
- metodické a odborné podujatia: 372
- spoluúčasť na metodických pod.: 167

Vzhľadom ku skutočnosti, že naši zamestnanci majú odborné vzdelanie a bohatú prax v mnohých oblastiach práce s problémami rodiny a jej členov, často sú žiadaní o odborné metodické konzultácie pre kolegov z iných oddelení UPSVAR, učiteľov, výchovných pracovníkov, pracovníkov neštátnych subjektov a pod.

V posledných rokoch touto formou spolupracujeme najmä s kolegami z iných štátnych i neštátnych organizáciami v oblasti sociálnej a zdravotníckej starostlivosti a školstva, napríklad IVO, Úsmev ako dar, Návrat, ale obracajú sa na nás aj mnohé lokálne nadácie a občianske združenia, charitatívne ustanovizne a organizácie.

Na pracoviskách stážovali študenti z rôznych odborov vysokých škôl, najmä z psychológie a sociálnej práce, mnohí kolegovia im poskytujú tiež konzultácie k témam diplomových a doktorských prác. Najviac stáží sme zaznamenali v Prešove, banskej Bystrici, Trnave, Bratislave, Nitre a Trenčíne.

Odborno-metodické podujatia sú určené pre výchovných a organizačných pracovníkov resocializačných zariadení, pracovníkov štátnej správy a samo-správy, zväčša na ich objednávku. . Ide o semináre a kurzy sociálnych a komunikačných zručností, ktoré sa často realizovali na požiadanie UPSVaR napr. v Komárne, Ružomberku, Banskej Bystrici, pre učiteľov napr. Nové Zámky, Dolný Kubín, pracovníkov Červeného kríža - Komárno, pre NGO a svojpomocné skupiny, napr. Ligu zamestnaných žien v Novom Meste n/Váhom. M, alebo pre zamestnancov Detských domovov na tému komunikácie s deťmi, manažment, riadenie a vedenie kolektívov a skupín– Banská Bystrica, Rimavská Sobota, Nitra, Trnava, Košice, Trenčín, Dunajská Streda.

Podieľame sa na vytváraní sociálnej siete pre ľudí v psychickej i fyzickej núdzi, pri odkrývaní násilia a zneužívania členov rodín s tendenciou pokiaľ je to možné rekonštruovať rodinu a obnoviť jej funkciu, napr. Bratislava Petržalka.

Naši zamestnanci pôsobia ako kvalifikovaní lektori v rôznych vzdelávacích a odborných programoch, participujú na projektoch EÚ a Protidrogového fondu.

Pracovníci sa pravidelne stretávali na metodických dňoch v regiónoch, kde podľa potreby aktualizujú a rozširujú svoje odborné poznatky.

Na regionálnych stretnutiach prebiehajú skupinové supervízie k predloženým prípadom, konzultácie a výmena skúsenosti. Tieto stretnutia sú dôležitým prostriedkom uchovania kvality práce odborných poradcov a prevencie burn-out syndrómu.

d) Propagačno-publikačná činnosť:

Je neoddeliteľnou súčasťou práce našich zamestnancov. V pravidelných intervaloch propagujú prácu referátov v oblasti rodinných problémov, odpovedajú na otázky novinárov k odborným problémom ako sú nevery, žiarlivosť, rozvody, mladé manželstvá, spolužitie bez papierov a pod.

Na podobné problémy odpovedajú aj v rozhlase a televízií. Vytvárajú si propagačné materiály, ktoré distribuujú vo svojich regiónoch.

V súvislosti s novou programovou štruktúrou Slovenského rozhlasu sme zapojení do relácie o rodine, ktorá je vysielaná päť krát týždenne. Naši kolegovia prispievajú do regionálnej i celoštátnej tlače – Slovenka, Šarm, Dieťa, Týždeň, Pravda, Sme, Nový Čas, Nota Bene, Nový Čas pre ženy, Emma, Rebecca, Harmónia, vystupujú v televíziách a rozhlase, najčastejšie v reláciách Pozvete nás ďalej, Família, Kontakty a v regionálnych médiach.

Pripravili sme tiež základný propagačný materiál, ktorý má slúžiť na informovanie verejnosti o transformácií CPPS.

Všeobecné zistenia:

- pokračovali zmeny v pološke iniciátor. Pribúdajú klienti poslaní štátnou správou a súdmi. Súvisí to s transformáciou systému .
- pribudli klienti v kategórií rodinná problematika, čo súvisí s vyššie uvedenou skutočnosťou, ale aj so situáciou rodiny v spoločnosti.
- pokračuje nárast závažnej problematiky – hraničné prípady, psychosomatické ochorenia, psychiatrické prípady v remisii, disociované osobnosti, sociálne maladaptácie.
- scitlivovanie sociálneho prostredia prináša prácu s menej nápadnými formami násilia ako je obmedzovanie, manipulovanie, psychické a emocionálne vydieranie a týranie, ekonomické násilie, násilie na pracovisku ako aj nové druhy problémov v oblasti závislostí.
- pribúdajú prípady sociálne slabých rodín, ktoré zachytávame v problematike porúch správania u detí, výchovných problémov, ale aj v partnerských a osobnostných problémoch. Tieto prípady nie sú rovnomerne rozložené, vyskytujú sa

predovšetkým v regiónoch s veľkou nezamestnanosťou.

- stav poradenského systému súčasných Referátov je nestabilný, časť zamestnancov je využívaná na iné agendy a je vystavený subjektívnemu rozhodovaniu vedúcich zamestnancov Úradov, ktorí taktiež nie sú personálne stabilní.

Preto je pociťovaná naliehavá potreba jasne tento systém definovať a pomenovať (Psychologická poradňa pre rodinu a vzťahy, napríklad) a udeliť mu samostatnosť na úrovni oddelenia.



Keby som vedel, že zajtra sa svet rozpadne na kusy, aj tak by som zasadil jablň.

M. Luther.



Slabý nedokáže odpúšťať. Toho je schopný len silný

Mahátma Gándhi



Ujasni si, čo je v tvojom živote najdôležitejšie. Ešte nikto na smrteľnej posteli nepovedal: „ach keby som tak bol mohol stráviť viac času v kancelárii“.

H. J. Brown

TÉMA

Desať najvplyvnejších terapeutov za posledných 25 rokov

Pred 25 rokmi v roku 1982 vyšlo prvé číslo časopisu *Psychotherapy Networker*. V tom istom roku urobil časopis *American Psychologist* prieskum medzi 800 členmi Americkej psychologickéj asociácie, aby zistil ktorú teoretickú orientáciu nasledujú a ktorý psychoterapeut je podľa nich najvplyvnejší.

Pri príležitosti 25. výročia nášho časopisu je vhodné zopakovať tieto otázky, urobiť si inventúru v našej profesii a zistiť, ako sa terapia vyvíjala a zmenila za tie roky. Tak sme sa spojili s dr. Joan Cookovou z Columbijskej Univerzity a jej výskumným tímom z projektu, ktorý financoval Národný inštitút duševného zdravia, aby sme položili otázku: „Ktoré postavy najviac ovplyvnili vašu prax za posledných 25 rokov?“ Respondenti mohli zostaviť zoznam 10 rozličných zdrojov, ak chceli. Požiadali sme ich aj o informáciu o tom, aký prístup sami používajú vo svojej praxi – aký model alebo kombináciu modelov používali. Dostali 2598 odpovedí – omnoho viac než 422 vrátených dotazníkov v roku 1982.

Azda najprekvapujúcejším zistením je, že najvplyvnejším psychoterapeutom – drvivou väčšinou hlasov – bol v roku 1982 i 2006 Carl Rogers. Inými slovami terapeut, ktorý sa pred 50 rokmi stal slávnym kvôli svojmu nenútenej, nedirektívnej, jemne zameranej forme terapie s otvoreným koncom, je najväčším vzorom i dnes, dokonca i po explózii krátkych, „na dôkazoch založených“ klinických modelov, po psychofarmakologickej revolúcii, vďaka ktorej sú medikamenty intervenciou dňa a radikálne zmenených systémov zdravotného poistenia, ktoré jednoducho neprepláca takú terapiu, akú Rogers robil. On a ďalších deväť postáv, ktoré respondenti zvolili ako desať najvplyvnejších terapeutov za posledných 25 rokov, je opísaných na nasledujúcich stranách.

Kto sú ľudia, ktorí sa zúčastnili prieskumu? Sú to v prevažnej miere ženy (75,9%), biele (90,5%), v strednom veku (vekový priemer bol 50,79 roka) a sú to buď sociálne pracovníčky (34,7%), profesionálne poradkyne (21,1%) alebo psychologičky (16,6%). Niektoré z nich sa nazývajú poradkyne pri oblasti závislosti od drog alebo alkoholu (1,3%) alebo „iné“, vrátane duchovných, školských poradcov a bližšie nedefinovaných „psychoterapeutov“ (8,2%). Zvyšných niečo vyše dvoch percent tvoria veľmi malé skupiny odborníkov.

Väčšina účastníkov prieskumu promovala medzi rokmi 1990 a 2006, hoci významný počet získal diplom medzi rokmi 1970 a 1989. Prekvapivo veľké percento (41,4%) sú relatívni nováčikovia, ktorí majú prax 0 až 10 rokov (keď vezmeme do úvahy priemerný vek, bude to asi ich druhé povolanie alebo to znamená aspoň to, že im už odrástli deti). Niečo nad 30% je v praxi od 11 do 20 rokov, 21,2% od 31 do 40 rokov a zvyšok (8,3%) sú skutočne veteráni, ktorí vykonávajú prax 40 až 54 rokov.

Ako naši respondenti identifikujú sami seba? Aký druh terapie vlastne robia? Podobne ako ich ovplyvnilo mnoho terapeutov, aj oni uvádzajú množstvo rozličných orientácií, ktoré tvoria ich prístup. Azda najdôležitejším zistením je, že väčšina terapeutov je eklektická. Z 2281 vyplnených a platných dotazníkov (nie všetkých 2598 odpovedí obsahovalo dostatok informácií, podľa ktorých by sa dal určiť klinický prístup respondenta) len 95 respondentov (4,2%) sú puristi, ktorí uviedli, že používajú výlučne jeden model. Zvyšok (95,8%) priznalo kombináciu rozličných prístupov.

Dokonca hoci bol Rogers najvplyvnejším terapeutom, najpopulárnejším terapeutickým prístupom – ktorý väčšina ľudí v našom prieskume skutočne aspoň sčasti vykonáva – je kognitívno-behaviorálna terapia (KBT). Z 2281 úplne vyplnených dotazníkov používa KBT (väčšinou v kombinácii s inými metódami) 68,7%, čiže 1566 ľudí. Len 31% respondentov uviedlo, že používa „rogeriánsky/klientom centrovanej/humanistický“ prístup hoci len sčasti a iba jeden jediný človek sa považuje výlučne za rogeriána. Je zaujímavé, že také isté percento vôbec nepoužíva KBT. Sú títo odmietajúci KBT a prívrženci Rogersa tí istí ľudia? Ako sú platení?

Druhý najpoužívanejší model po KBT sú manželské a rodinné systémy (1135 respondentov, čiže 49,8%), ale polovica respondentov uvádza, že vôbec nepoužíva MRT a iba 0,4% (asi 9 ľudí) sa identifikuje ako výlučne manželskí a rodinní terapeuti. A napriek tomu sú traja z najvplyvnejších terapeutov Salvador Minuchin, Virginia Satirová a Murray Bowen – tak prečo nie je viac MRT? V roku 1982, keď malo hnutie rodinnej terapie ešte revolučný zápal, bol jediným rodinným terapeutom na zozname desiatich najvplyvnejších psychoterapeutov Jay Haley (ktorý bol na 8. mieste). A len 2,6% respondentov vtedajšieho prieskumu (11 jednotlivcov z tej menšej vzorky) uviedlo, že ich orientácia je rodinná terapia. Zdá sa teda pravdepodobné, že hoci rodinno-terapeutická revolúcia sa skončila – aspoň čo sa týka doktrínálnej čistoty – revolucionári vlastne vyhrali, pretože systémové myslenie si osvojila široká škála terapeutov z celého klinického spektra.

Tretou obľúbenou orientáciou je niečo, čo respondenti nazývajú „dbalosťná [mindfulness]“ terapia – 945 (41,4%) terapeutov ju používa. Psychodynamický/psychoanalytický prístup je štvrtou najobľúbenejšou kategóriou, má 808, čiže 35,4% stúpcov. Len 0,5% – asi 11 respondentov – sa považuje výlučne za psychodynamických. Kontrast oproti roku 1982, keď sa k tejto orientácii hlásilo 45 zo 415 respondentov (takmer 11%), je očividný.

Neprekvapuje, že všetkých desať najvplyvnejších terapeutov v našom prieskume sú originálni myslitelia, každý s jedinečným a presvedčivým názorom. Ale práve tak ako ich myšlienky je dôležité aj ich nadanie byť čistou prítomnosťou s veľkým P. Môžu byť prvotriedni výskumníci, originálni teoretici, geniálni spisovatelia, charizmatickí učitelia a výnimoční klinici, to, čím sa líšia od ostatných a prečo si ich ľudia zapamätajú, je ich hlboké presvedčenie, nezastaviteľná energia a inšpiratívna sila rodených apoštolov nového učenia.

Silu týchto individuálnych hlasov možno cítiť, keď ich čítame, počujeme alebo vidíme: vždy sme úplne presvedčení, že *každý z nich* má odpoveď nielen na každú ľudskú dilemu, ale aj na našu *vlastnú* konkrétnu ľudskú dilemu. Či už je to bezhraničný súcitiť Carla Rogersa, ako britva ostrá analýza Murrayho Bowena, hypnotická persona Milтона Ericksona, elektrizujúca vitalita Virginie Satirovej, veselý génius Alberta Ellisa, tragická predstavivosť Irvina Yaloma – všetci majú v každej bunke svojho tela obsiahnutú múdrosť, ktorá aspoň v ich priamej prítomnosti nenecháva nikoho na pochybách. Tento človek má predsa absolútnu pravdu!, pomyslíte si.

Pohľad každého z nich sa natoľko líši od ostatných, že by to mohlo naznačovať, že celá oblasť psychoterapie nie je nič iné iba zmes osobných názorov pretláčaných jedincami so silným egom. Ale individuálne rozdiely a brilantnosť každého hlasu jednoducho zvyšuje reputáciu profesie, ktorá môže obsiahnuť obrovskú a komplexnú realitu psychológie človeka.

Ďalej uvádzame výsledky prieskumu s tým, že o jednotlivých terapeutoch prinesieme viac informácií v nasledujúcich číslach Empatie:

1. Carl Rogers
2. Aaron Beck
3. Salvador Minuchin
4. Irvin Yalom
5. Virginia Satirová
6. Albert Ellis
7. Murray Bowen
8. Carl Jung
9. Milton Erickson
10. John Gottman

Preložil PhDr. Ivan Valkovič

Rozhovor s PhDr. Vratislavom Strnadom

Mgr. Vladimír Hambálek

Vráťa, rozhovor začnem „naratívnu“ otázkou „Aký bol tvoj príbeh? Ako si sa dostal k psychoterapii a k tomu čo robíš teraz, pretože viem že nerobíš iba psychoterapiu, ale aj výcviky, koučuješ...?“

No mój príbeh psychoterapie byl velmi charakteristický, v souvislosti s CPPS, protože mojí původní profesí byl manželský poradce v manželských poradnách. Čili poradenství, žádná psychoterapie tehdy, teorie ve smyslu Plzáka, čiže jsme hledali nejen já ale i kolegové nějakou teorii, způsob k porozumění páru. Tehdy byla v kurzu Virginie Satirová, já sem jí chtěl navštívit v Německu, ona byla

bezprostředně předtím v Moskvě a tam mi zemřela, právě když jsem překračoval hranice Německa. Akoby náhradní program jsem začal hledal pracoviště jiné pracoviště v Německu, až jsem našel Kurta Ludewiga a jeho systemickou terapii a potom paralelně jsem nastoupil do psychoanalýzy a tak jsem se vlastně přetransformoval z toho manželského poradenství do psychoterapie, v roce 89.

Takže kto si vlastne? Systemický terapeut, alebo psychoanalytik, alebo manželský poradca?

Já bych se už nedefinoval jako manželský poradce. To „basic“ bych definoval jako terapeut, vlastně já jsem studoval systemickou terapii a psychoanalýzu paralelně, takže to jsou takové dvě moje pokrevní sestry. Já říkám, že Freud byl vlastně zakladatelem systemické terapie, protože byl první, kdo lidem naslouchal. V té době, tedy na sklonku 19 století to bylo velmi exotické. Čili psychoanalýza i systemika pracují s významy a mne se to nijak nepere a umím to oddělovat, ty dvě profese, takže se cítím jako psychoterapeut.

Dobre. Čím tá vtedy a vlastne aj teraz oslovuje systemika. Čím je zaujímavá pre tvoju prax? Alebo čo v nej?

Svým naprosto objevným způsobem myšlení, které je úplně odlišné než psychodynamické. Tou velkou alternativou..., alternativou psychoterapie založené na komunikaci. To mně fascinovalo a fascinuje dodnes v manželském poradenství. A plus přes komunikaci rozumět člověku, nikoli přes hlubinné teorie a od toho se odvíjí všechno možné, včetně důvěry v komunikační možnosti. Je to takový svěží vítr, člověk zůstává svým způsobem i mladý, je to mladá disciplína, teorie se dále vyvíjejí a tu psychoanalýzu mám jako takový tradiční, konzervativní, dobře odzkoušený způsob jak porozumět člověku. Vlastně dvojí základní porozumění člověku. Systemika tou vírou, že člověk si o sobě může rozhodovat, že se vlastně můžeme opřít o porozumění klientům a ne je vylepšovat, opravovat. Podobně jako Wittgenstein, Polovinu života se snažil vylepšovat jazyk, dělat jej umělý, druhu polovinu naslouchat přirozenému jazyku a to se snažíme i my v systemice. A obrat k jazyku je mi také hodně blízký, s titulu literárních zájmů, dřívějších... to je další zdroj, ta literatura, jazyk, citlivost k jazyku.

Naši kolegovia v RPPS, bývalých manželských poradniach, pracujú s rôznymi okruhmi problémov. Niektorí z nich pracujú aj s celou rodinou. Predpokládám, že si systemika to nemá také striktné – teraz budeme pracovať s celou rodinou, teraz s jednotlivcom, párom. Ako teda vie systemik s kým a kedy pracovať? Čoho sa terapeut pridrža a ako vie, že to čo robí je terapeutické? Podľa čoho to pozná...?

...Jakou má zpětnou vazbu taky. Ano, to jsou dvě otázky. No to vlastně záleží na tom, že my se neodpichujeme od charakteru problému, ale od objednávky, my říkáme. To znamená, že analyzujeme potřebu změny toho člověka, co on chce. Vlastně z toho vyplývá náš kontrakt, což je věc dohody, v tom jsou obsaženy zdroje obou stran, toho klient i terapeuta, nebo poradce a z toho vlastně vyplyne to rozhodování jestli budeme pracovat s jedincem, párem, nebo li rodinou. Rozhodnutí vychází z komunikace (zase), nikoli z analýzy toho problému. V podstatě ta analýza, je analýzou aktuálních možností toho problémového systému a tak taky volně říkáme, nebo některý systemici, ať přijde kdokoliv, kdo se cítí tím problémem nějakým způsobem zasažen. To znamená, že to může být i širší rodina, nebo nějaká užší komunita, sousedka, která může dosvědčit, že dítě je šikovné. A ta druhá otázka, jak poznáme, že to byla dobrá terapie, nebo dobrý zásah... no poznáváme to průběžně. Protože, ono to zní jako klišé, když řeknu, že systemika je založena na velmi vážně míněném pojmu průběžné spolupráce, samozřejmě, že všechny terapeutické směry jsou založené na spolupráci, pravda, ale systemika vlastně na spolupráci a komunikaci, která průběžně hodnotí naši cestu za vyřešením toho, pro co si lidé přišli. Či li, zase je to vlastně (a Kurt Ludewig, muj učitel by řekl) komunikační systém, to hodnocení. Takže to není jenom něco, co se děje v mé hlavě a nejsem na to sám. Průběžně si ověřujeme kurz, kurz naší cesty.

Naša momentálna situácia v poradniach, ktoré sú štátne je taká, že to, čo systemika nazýva objednávkou sa čím ďalej tím viac posúva smerom od klienta a jeho rozhodnutia k oddeleniam sociálno-právnej ochrany. Moja otázka je, že by si vedel poradiť mojím kolegom ako zaobchádzať z touto novou situáciou a ako sa v nej vyznať?

Systemika má jako jedna z mála škol (to vím, že nemají psychodynamické školy třeba) vypracovanou metodiku, nebo model jak se vyznat v tom vstupním kontextu terapie, poradenství... je to vlastně model pomoci a kontroly, což taky vlastně školíme a učíme ve výcvicích pracovníky, kteří pracují v tom kontrolním kontextu a vlastně učíme je rozlišovat různé typy objednávek které jsou ve hře. Rozhodující je ta objednávka zadavatele, který se nekryje s klientem. Zadavatel zadává nějakou zakázku, my jako odborníci ji přebíráme a pak je tam ta cílová osoba a vlastně i s tou cílovou osobou pracujeme nejprve na vyjasnění všech různých objednávek, které jsou ve hře. To znamená jaká jsou očekávání zadavatele, jak on chce využít této příležitosti pro sebe, to je nezbytné... zase vlastně platí ta premisa, že potřebujeme navázat kontakt s klientem, který se neidentifikuje, nebo který se nekryje se zadávatelem té objednávky. Čiže společně s ním probíráme jak on rozumí té vstupní situaci a hledáme jaké možnosti jsou pro jeho

aktivitu a pro jeho rozvoj. Čili nejprve musí být uspokojena objednávka toho zadavatele, toho kde platí a za druhé potom objednávka klienta. Objednávka klienta se musí vejít to nadřazené objednávky a pro klienta to musí být zajímavé. Musíme najít společné pole práce, kde se tedy všechny ty očekávání, objednávky stýkají, říkáme tomu tedy pole společné práce. A vlastně jde ještě o třetí objednávku a to je naše, odborná, protože taky objednááme.

To je zajímavé..., vieš to vysvetliť, čo je to tá odborná objednávka? Rozumiem tomu, že oddelenie niečo po nás chce, že klient môže mať nejaké predstavy o tom čím by sme mu byť nápomocní, rozumiem, že to môžeme dať dokopy na istých témach, na istých nie, ale ako rozumieš tomu pojmu naša odborná objednávka?

Ano, v tomto smyslu je také pracovník rovnocenným partnerem klienta, že i on má objednávku a jeho objednávkou je rozvíjet smysluplnou profesi, být užitečný svému klientovi a mít příležitost růst, odborně. Čili to jsou také potřeby toho odborníka, a tak se vlastně na všech stranách setkávají potřeby. Za každou objednávkou jsou vlastní potřeby. I ten expert, nebo odborník má potřeby a tím jsme si všichni rovnocenní, všichni máme nějaké potřeby, byť jsou jinak definované. I já potřebuji klienty abych mněl smysluplnou seberealizaci a abych mohl růst. Já potřebuji pomáhat a klient potřebuje aby mu bylo pomozeno.

Áno, ešte sa chcem opýtať, či rozdiel medzi pomocou a kontrolou je vaše české špecifikum, alebo ho môžeme nájsť aj v iných systemických školách?

Asi třetinu know how máme převzatou z Hamburgu a ještě z jiných institutů a toto je vlastně model který pochází z Hamburgu od Kurta Ludewiga a Kurt Ludewig, kterého jsme pozvali v roce 94 na svojí první mezinárodní konferenci se tam zoznámil ze svým švédským kolegou Ernstem Salomonem, a zjistili že on vytvořil paralelné ve Stockholmu model, takzvaný commision model (kde je nějaký commisionee a commisionair, vlastně ten kdo stanoví zakázku a příjemce zakázky), takže oni ho začali mapovat, objevovali ho, nebo ho hledali zároveň. Čili je to model, dneska je už široce rozšířený v systemice, systemických školách pomáhání a terapie a pochází z Hamburgu a ze Stockholmu.

Ešte ma tak napadá, hovorí sa o vašej „Pražskej škole“, čím ste odlišní, čím ste svojí?

My jsme vlastně začínali v roce 91 z tím know how hamburských kolegů, kteří nám poskytli svůj nultý trénink a kteří nás vlastně vzdělali a postupně jsme tady vzdělávali a přidávali k tomu svoje modely. Jednak se dá říci, že jsme tak trochu otočili ten důraz v trojhesle, třech základních principů systemické terapie a to je: „užitek, krása a respekt“ – pomoc má být užitečná, krátká, efektivní, respektující

ve smyslu respektující možnosti oboch stran a estetická, to znamená má mít dobrý tvar, má byť príjemná, pomáhání má byť príjemné, nemá bolet... a my jsme ten důraz trošičku otočili, čili je li pomoc respektující a hezká, je nutně i užitečná. To je jeden aspekt. A pak jsme se vlastně, musím říct, že zejména Ivan Úlehla byl první v našem týmu ISZ, který se snažil zrovnocnit, zrovnomocnit kontrolu a pomáhání, protože o přiměřenosti, o hodnotě pomoci či kontroly rozhoduje kontext a nelze obecně říci, že pomoc je lepší, než kontrola. Byť je nákladnější. Ale v některých kontextech je přiměřenější odpovědí na klientovo trápení než rozvoj spolupráce. Kontrola má různé stupně přebírání kompetencí za klienta. Čili zrovnomocnění. Pak naší specialitou bylo (a to jsme byli jedni z prvních v Evropě, zejména z důvodů ekonomických) že jsme zavedli reflektující tým, který se účastní konzultace. A ten kdo vede rozhovor se v průběhu konzultace obrátí na tým, aby mu řekl některé inspirace pro ten rozhovor, takže jsme ten tým ubytovali do stejné místnosti, čili to je naprostá transparence toho co dělá ten tým.

Čiže to čo bolo kedysi za zrkadlom je teraz v miestnosti...

Přesně tak. To je teda další aspekt, a pak jsme s Ivanem Úlehlou rozvinuli některé modely jak pracovat se sebou, na pomoc uvolnění vnitřních překážek a to je model Ivana Ulehly, který se týká tří stavů mysli, takový velmi jednoduchý model vnitřního stavu terapeuta, aby se věděl orientovat a reflektovat svoje možnosti a můj model, takzvaný Pražský výtah (Pražský, protože vznikl na objednávku nějakého zahraničního kurzu, proto Pražský). To je model, který popisuje takové tři šachty, etáže výtahové ve kterých se ten terapeut pohybuje: to znamená – za prvé potřebuje definovat sám sebe, svojí pozici, svoje možnosti, svůj nástroj, musí si být vědom svého nástroje, a čím se to liší od jiných svých rolí, pozic, dostat se do pozice když sem v pomáhající roli. Druhé poschodí, nebo první poschodí, podle toho jak to počítáme, je vlastně nepředpojatě vnímat, to co si klient objedná, být otevřen tomu co si klient objedná, aniž bych to moralizoval, aniž by manipuloval co by klient mněl, nebo neměl si přát. No a třetí etáž je nalezením spolupráce. To je to o čem sem už hovořil, vykomunikování si toho co je šité oběma na míru z aktuálních možností které mají. Čili terapie u nás je různá a se liší podle toho, nejen jaký je klient, ale i podle toho jaké zdroje připojí ten který odborník. A není to chyba. V objektivistickém modelu správná terapie je více méně jen jedna... Je pravda že náš model je více sociální než klinický. To znamená..., my když jsme loni viděli své Hamburgské kolegy, jak pracují stále je z nich cítit ta autorita klinického, zdravotnického kontextu byť pracují systemicky. U nás je cítit ta neexpertní poloha rozvoje spolupráce.

Nadviažem na tvoju poznámku o sociálnom modeli psychoterapie. Ty v súčasnosti v Bratislave lektoruješ výcvik v naratívnom prístupe k terapii.

Ten je v niektorých aspektoch odlišný od systemiky. Čím to je, že tá zaujala práve naratívna terapia? Je to trochu iné ako to, o čom sme sa rozprávali doteraz...

Nepochybně. Pro mně je to takový šťastný nález po deseti letech kdy sem rozvíjel a učil systemický přístup. Šťastný nález ve smyslu ještě jemnějšího intervenování, ten nástroj je ještě méně intervenční než systemický nástroj, i když systemika je také zaměřena na spolupráci, protože se vlastně napojujeme na jazyk klienta jako na jeho způsob jakým formuje vlastní životní zkušenost a hledáme v tom jazyku, v tom příběhu klienta, stopy zapomenutých příběhu, zjednodušené řečeno příběhu se šťastnějším koncem, šťastnějších příběhu s více možnostmi, příběhu, které byly tím dominujícím problémovým příběhem zacloněné, překryté. A pro mě fascinující na narativním přístupu, na té neintervenčnosti je pozice aktivního čekatelství, kdy s klientem čekáme, co ten jazyk vyjeví. Jazyk můžeme vnímat jako autonomní bytost, která je jakoby třetí účastník našeho rozhovoru. Jazyk sám má přirozený sklon vytvářet lidskou zkušenost a jeho nejpřirozenejší forma je příběh. Příběh, který má nějakou expozici, nějakou zápletku, neboli nějaký problém a nějaké rozuzlení, neboli katarzi. Navíc v narativním přístupu my nasloucháme jazyku a tím pádem se ještě ztenčila ta přepážka mezi námi a klientem, přepážka která je vyplněná tou starostí používat nástroj. Nástroj má samozřejmě dvě strany mince, jednak to pomáhání a jednak to něco, co nás ale odděluje, odděluje od bezprostředního kontaktu. Pakliže tím nástrojem mezi námi a klientem je jazyk a příběh, zdá se že ta přepážka mezi námi je velmi průhledná a tenká.

Vytváram si z toho o čom sa rozprávame nejaký obraz, rozumiem, že v rozhovore medzi nami sa vytvára príbeh, možno o porozumení, jazyk je to čo je medzi nami, budme však trochu konkrétnejší. Ako to vyzerá, keď príde k tebe, naratívne terapeutovi, klient so svojím problémom, alebo keby som prišiel ja a rozprával by som o svojom probléme, ako by si to uchopoval, čo by s tým robil?

Já bych se zaprvé neptal jaký máš problém, ani bych se neptal, jako by se systemici ptali, na tvou objednávku, proč si tu, k čemu by to mělo být dobré, ale zeptal bych se tě prostě na tvůj život, jak se ti daří, když si se mnou o tom všem tu povídáš. Čili snažil bych se jít za tebou, do tvé životní situace. Snažil bych se rozhlédnout po tvých aktuálních možnostech. To znamená podívat se na tu barevnou krajinu, kde máš věci které jsou infikované tím problémem, v čem si nějak omezen, nebo paralyzován a naopak na jiné věci ve tvé krajině, kde funguješ dobře, takže se můžeme podívat na tvou životní situaci s velkou komplexitou. Zatímco u klasických terapií je cílem vyřešit problém, u systemických terapií je cílem naplnit

zakázku, v narativní terapii je to zlepšit kvalitu života, prostě dobrou život. Z toho je patrné, že i ten slovník je nějaký jiný, že to je další krok, poslední krok, k odexpertení terapie a učinění z psychoterapie, nebo i z poradenství především sociální událost. Setkání dvou bytostí, které spolu stráví hodinu v příběhu, který nás svede dohromady a kdy využiješ příležitostí, právě v té specifické situaci, k tomu aby si mi vyprávěl o svém životě a využil této specifické situace taky.

Tak ako rozprávaš, ma inspiruješ k ďalším myšlienkam... Mám už ale poslednú otázku. Keď ja pracujem v kontexte poradenstva/psychoterapie s klientmi, prežívam rôzne, často znepokojujúce pocity: strach, napätie, bezmocnosť, niekedy hnev. Viem, že si systemika má popísané stavy terapeuta ako tupé prázdno... napriek tomu sa ťa chcem opýtať, ako môže terapeut z tvojho pohľadu zaobchádzať so svojimi emóciami, ktoré s klientmi má?

Na to samozřejmě není jednoduchá odpověď. Každá jednoduchá odpověď je nedůvěryhodná, to si uvědomuji. Chci zároveň říct, že systemika není žádný Meisterstück jako jinou formou vykonat to na co jiní terapeuti, nebo jiné směry potřebují čas, to si nemyslím. Přináší jenom další možnosti, určité ne lepší, ale zase jiné, další možnosti, stejně tak přináší jiné, další možnosti při práci se sebou, i s těmito emocemi. Já myslím, že to velmi souvisí - tato práce s emocemi terapeuta - s průběžnou reflexí. My považujeme reflexi za základní nástroj a paralelně jako pracujeme s klienty, pracujeme se sebou, což zase není nic tak neobvyklého, ani specifického, ale máme v té systemice několik operacionálních vodítek. Když mě chytne „tupé prázdno“, je to známka toho, že mně nic nenapadá – za prvé a za druhé, že se toho leknu, že mně nic nenapadlo a že se za to hluboce zastydím a jsem v panice. A v této panice mám přirozený sklon honem rychle něco říkat a ještě prohloubit své tupé prázdno. Čili takový jednoduchý nápad je: zastav se, začni znovu, nebo udělej něco jiného.

Ďakujem za zaujímavý nápad. Ešte posledná otázka. Chcem sa ťa opýtať, či máš nejaký odkaz pre kolegov, poradcov na Slovensku, s ktorými máš spoločné korene v manželskom poradenstve... je to také americké, ale ak chceš...☺

Zdravím vás, přeji vám všechno nejlepší a těším se, že se zase brzy uvidíme. ☺ Já se tu na Slovensku necítím jako cizinec a kontakt s kolegy sem myslím nikdy nepřerušil, což hovoří samo o sobě o tom, že i v těch nových státních poměrech sem přijždím jako za blízkými přáteli.

Ďakujeme za rozhovor.

PREKLAD

Riešenie konfliktov vzdialeností

John Byng-Hall, FRC Psych

(Kazuistika z knihy: Casebook of Marital Therapy, Ed. Alan S. Gurman, The Guilford Press 1985)

Intimita a autonómia: Vzájomne sa podporujúce alebo podrážajúce?

Preložil PhDr. Juraj Žilincík

Mnohé manželstvá sa môžu chvíľami zdať ako príliš zomknuté a dusiace sa, kým inokedy môžu pôsobiť ako príliš vzdialené a rezervované. Je potrebné, aby páry rozumeli týmto znakom a boli k nim všímavé. Ak to robia, potom obdobia intimity budú bezpečné, spojené s vedomím, že sa nestanú príliš dotieravými. Medzi ne budú vtrúsené obdobia väčšej autonómnosti, ktoré sú tiež chránené poznaním, že vzťahu nebude dovolené, aby sa stal príliš slabým a že ten druhý bude dostupný, keď bude potrebná jeho blízkosť. Takto možno opísať primerané manželstvo. Tvorivé manželstvo je také, v ktorom sa z času na čas v každodennom kontakte robia nové objavy. V bezpečnom, dôvernom a srdečnom prostredí intimity sa dva tvorivé talenty inšpirujú, aby nachádzali nové skúsenosti jedného s druhým. Keď sú oddelení, každý vie byť nezávislý, hoci exploračnú možnosť podporovať vnútorný, v predstavách uskutočňovaný dialóg s partnerom, ktorý sa – a na to sa možno spoľahnúť – bude zaujímať. Pokračujúce zdieľanie nových myšlienok môže priniesť do intímnosti sviežosť a omladzovať vzťah. Potom sa môže vyvíjať rastúca hĺbka ako intimity, tak autonómie, pričom každá fáza dopĺňa a obohacuje tú druhú. Niekedy sa však prahy bezpečnosti posúvajú opačným smerom. Keď sa napríklad zvýši úzkosť z blízkosti a prah bezpečnosti sa posunie až tak ďaleko, že vzťah intimitu neznesie. V takomto prípade budú obdobia separácie často naplnené úzkosťou, napríklad: „Je môj partner vzdialený preto, že sa nevieme k sebe priblížiť?“ Práh, za ktorým je už pocit neistoty, sa potom posunie bližšie, aby boli veci na očiach. Môžu nastať pokusy obmedziť autonómiu. Ako sa tieto dva prahy, „príliš blízko“ a „príliš ďaleko“, približujú, potenciálny pohyb v rámci vzťahu sa môže zmenšiť až tak, že manželstvo uviazne na určitej vzdialenosti a stane sa príslovečným manželstvom „na tri metre“. Ak sa jeden z partnerov od druhého odvráti, vyšlú sa signály, ktoré ho pritiahnu späť. Ak sa však otočia k sebe a pokúsia sa dosiahnuť istú intimitu, vztýčia sa bariéry, ktoré druhého odtlačia.

Veľmi často tieto prahy pokračujú v protismere, až dôjde nakoniec k presahu; bod, kedy sú partneri dosť vzdialení, aby neboli zaťažení úzkosťou z blízkosti, je teraz tak ďaleko, že spôsobuje u nich stály pocit neistoty. Tento systém sa označuje ako systém príliš blízko – príliš ďaleko (Byng-Hall, 1980, 1981), je potenciálne veľmi nepríjemný a vyznačuje sa konštantnými pokusmi približovať sa v koexistencii s úsilím unikať. Toto tvorí kybernetický systém vzájomnej pozitívnej spätnej väzby, ktorý, ak sa neustráži, vystupňuje sa do systémov „utekaj preč“, až kým sa vzťah samotný nerozpadne. Napríklad, prilipnutie provokuje odťahnutie sa, čo zosilňuje prilipnutie, ktoré zas provokuje vzdialenie sa. Toto je jednoznačne nezlučiteľné s každodenným životom a nastúpia rôzne mechanizmy na zastavenie eskalácií. Napríklad, jeden z partnerov sa stane symptomatickým, povedzme muž sa stane alkoholikom. V takomto prípade sa intimita pravdepodobne zredukuje, ale muž je zároveň neschopný riadiť sám seba, a tak potrebuje svoju ženu. Alebo sa žena stane agorafobickou a muž musí zostať nablízku; na druhej strane, jej intenzívna úzkosť narúša intimitu.

Do regulovania vzdialenosti môžu byť zapojení iní ľudia. Analyzoval som (Byng-Hall, 1980), ako sa ambivalencia dieťaťa k vzťahu rodičov môže stať regulátorom vzdialenosti v tomto vzťahu. Dieťa prirodzene chce, aby rodičia zostali spolu, ale zároveň nechce, aby boli tak blízko, že sa medzi nich nedostane a nezíska nič pre seba. Keď rodičia odštartujú eskaláciu, môžu zistiť, že jedno z ich detí sa snaží narušiť intimitu, ale zároveň sa správa tak, aby ich spojilo, ak zídu príliš ďaleko. Toto môže prinášať takú výraznú úľavu, že ambivalencia dieťaťa dostáva pozitívnu spätnú väzbu. Protichodné pocity dieťaťa sa potom zosilnia, kým rodičovský konflikt priblíženie–vyhnutie sa zmenší. Sotva prekvapuje, že dieťa sa často stáva symptomatickým. Symptóm samotný má potom tendenciu stať sa regulátorom vzdialenosti rodičov; napríklad, musia sa spojiť ako otec a matka, čo je neintímna forma zdieľania, aby zvládli problém dieťaťa. Pretože som detský psychiater, ktorý sa zaujíma najmä o rodinnú terapiu, mnoho z mojej práce s manželmi je tohto druhého, pôvodne na dieťa centrovaného typu.

Ciele terapie

Hlavným cieľom terapie je zmeniť prahy úzkosti zo vzdialenosti, a tak oslobodiť intimitu i autonómiu, aby mohli opäť fungovať. Zameriavam sa na to, aby som v stretnutiach poskytol páru nové zážitky blízkosti i vzdialenosti. Skúmam účinnok, ktorý majú určité interakcie na vzdialenosť vo vzťahu. Takto sa dospieva k novým významom toho, čo sa odohráva, a vytvára sa nová epistemológia (teória poznania, pozn. prekl.) týkajúca sa vzdialenosti.

Ako terapeut modelujem schopnosť pohybovať sa dnu a von, raz tvoriac blízkosť a intimitu, inokedy pohybujúc sa von za účelom získania porozumenia a reflexie z nadhľadu. Vnímam pretrvávajúcu zmenu, ktorá rezultuje z učenia sa páru využívať túto tam a späť exploračnú pre riešenie problémov počas terapie a ako nástroj pre budúcnosť. Takto chcem, aby pár začal nachádzať svoje vlastné riešenia počas terapie.

Predvídam, že v istom momente budem vtiahnutý do takého istého konfliktu vzdialeností, v akom je pár. Vo fáze zaangažovania pracujem značne rýchlo a voľne, často využívajúc vzdialenosť na tvorenie intenzity. Viem, že sa takto vystavujem pasci ich vzťahu a že moja ochota byť blízko bude takmer isto využitá na triangulovanie ma do role regulátora vzdialenosti. Toto sa vyvinie do slepej uličky, v ktorej systém terapeut – pár dosiahne novú homeostázu. Musím byť schopný postrehnúť, keď sa toto udeje a potom si nájsť svoju cestu von. Hoci je to vždy jedinečné a u každej rodiny špecifické, konflikt vzdialeností sa spravidla stáva manifestným na protiprenosovej úrovni v nasledovnej všeobecnej forme: Súčasne sa chcem intenzívnejšie zaangažovať, nútiť ich k zmene, ale tiež sa odľahčiť tým, že v tlaku na nich poľávim, zvlášť keď sa symptóm zlepšil v dôsledku toho, že časť funkcie regulovania vzdialenosti, ktorú predtým zaisťoval symptóm, som prevzal na seba.

Ak som schopný dospieť k istému porozumeniu daného konkrétneho konfliktu vzdialeností, dostávam sa do lepšej pozície, aby som im ho pomohol vyriešiť. Záverečná fáza je vrátenie riadenia regulácie vzdialenosti späť do rúk páru.

Pán a pani A.

Pána a pani A. odporučil ku mne behaviorálny terapeut, ktorý im pomáhal so sexuálnymi ťažkosťami. Ich sexuálny život prakticky prestal a ak náhodou došlo k súložiu, bola spojená s predčasnou ejakuláciou. Terapeut dospel k poznaniu, že v sexuálnych ťažkostiach sa nič nezmenilo a že boli prítomné mnohé osobnostné problémy. Okrem toho, ich jediný syn, trinásťročný George začal produkovať symptómy. Terapeut cítil, že s problémom by si mohol lepšie poradiť niekto, kto je schopný pracovať i s rodinami.

Odporúčací list mi poskytol nasledovnú informáciu: Anne mala 37 rokov a pracovala na personálnom oddelení veľkých aerolínií. Bola vychovaná v londýnskom East Ende rodičmi, ktorí boli robotníkmi. Dom opustila po hádke s nimi v šestnástich rokoch a v súčasnosti mala s nimi veľmi slabý kontakt. Bola jediným dieťaťom. Bob, jej 40-ročný muž, bol tiež jedináčik. Do Londýna prišiel so svojimi rodičmi, ktorí emigrovali z Nového Zélandu pred 15 rokmi. Bol úspešný úctovník. Anne je robusná a silná, kým Bob je pokojný a zdvorilý. Rodina žije v tesnom susedstve s Bobovými rodičmi.

Fáza zaangažovania a explorácie

Na prvom stretnutí, ktoré trvá do dvoch hodín, si rád robím obraz o probléme a o tom, čo chce pár, aby sa s problémom urobilo. Pomerne rýchlo partnerov požiadam, aby opísali, ako sa stretli, a čo ich navzájom k sebe priťahovalo. Potom sa podrobne zaujímam o vývin ich manželstva alebo o to, ako dospeli k spoločnému životu, a snažím sa posúdiť, na čom bol založený ich pôvodný manželský kontrakt a ktoré prvky neboli v tom čase primerane dohodnuté. Nerobím to v prvom stretnutí až tak kvôli zbieraniu informácií – mohol by som to urobiť hocikedy – ale preto, že je to silný prostriedok pripojenia sa. Spájam sa s nimi prostredníctvom emocionálneho zážitku rozprávania a počúvania toho, čo je pravdepodobne ich najdojemnejší príbeh. Okrem toho, partneri sa znovu spoja cez zdieľané spomienky na čas, keď sa zblížovali. Toto môže vyvolať nával srdečnosti a nehy, ktorý budem potrebovať, ak teraz pôsobia silné oddiaľujúce mechanizmy. Niekedy je intenzita hostility v stretnutí taká veľká, že mi nemožní dostať sa do tejto oblasti. Vtedy sa ich opýtam, či to má byť rozvodové poradenstvo, o čo ma vlastne žiadajú. V takom prípade sa ich budem pýtať na budúcnosť: Uvažujú o separácii? Kto pôjde kam? U koho budú deti? Komu bude najviac chýbať kto a čo? A tak ďalej. Ak hrozí separácia, ešte nie je nič stratené; v skutočnosti možno usporiť čas vyhnutím sa pseudospájajúcim hráť, keď sa jedná o skutočné smerovanie k separácii. Ak je ešte stále potenciál pre budúcnosť vzťahu, táto úvaha o možnosti „príliš sa vzdialiť“ môže generovať energiu v opačnom smere – energiu, ktorú môže terapeut využiť.

Anne a Bob začali potvrdením obrazu problému, ako ho podal odporúčajúci psychológ. Potom mi povedali nasledovný príbeh: Stretli sa na tenisovej párty a na Anne obzvlášť zapôsobila značná nenútenosť Boba v kontakte s rodičmi a to, ako milí sa Bobovi rodičia javili. Anne vnímala Boba ako veľmi nezávisle mysliaceho mladého muža. Po troch mesiacoch spoločného chodenia Anne otehotnela a dohodli sa, že sa zoberú. Všetko bolo fajn až do svadobného dňa. Krátko pred sobášom Bob pomáhal otcovi s opravou pretekajúceho potrubia. Po svadobnej hostine Bob zmeškal o tri hodiny odchod na svadobnú cestu kvôli tomu, že pomáhal rodičom likvidovať neporiadok, ktorý spôsobilo v dome pretekajúce potrubie. Anne náhle svitlo, že Bob bol stále úplne zviazaný s rodičmi a že bol príliš málo oddaný jej. Pár plánoval žiť spolu s Bobovými rodičmi, kým nenašetrí dosť na samostatné bývanie. Opýtal som sa Boba, či bola Anne úspešná v pomáhaní mu odrásť od jeho rodičov, čo je niečo, čo sa musí stať, keď sa tvorí nová rodina. Bob sa vyhýbal odpovedi, ale Anne vyzerala zaujatá a pokračovala v rozprávaní, že po svadbe sa pustila do úsilia odrhnúť Boba od rodičov a bojovala s nimi. Bob sa podľa nej nezmenil. Po narodení Georgea sa jej zmocnila hlboká depresia. Plakala, keď si na to spomínala.

Počas tohto opisovania, v ktorom bola aktívna predovšetkým Anne, bolo jasné, že opisuje niečo, čo sa jej citovo dotýka, kým Bob sa javil nedotknutý.

Mám rád príbehy; podnecujú moju predstavivosť. Niet pochyb, že moju fascináciu klienti vnímajú. Počúvam dychtivo, prikyvujem na to, čo hovoria, kladiem otázky, ukazujem súciti, keď si spomínajú na bolestné zážitky, a vo všeobecnosti prejavujem, že som empaticky napojený na ich spomienky. Samozrejme nie som pri tom pasívny. Pomocou otázok, ktoré kladiem, dávam príbehu nové smery a vrhám nové svetlo na ich skúsenosť. Napríklad, ani Anne, ani Bob sa nikdy dovtedy nepozreli na jej zápas s jeho rodičmi ako na vývinové úsilie. Otázky sú moje najčastejšie intervencie a sú kongruentné s pomáhaním páru, aby našiel svoje vlastné riešenie. Spojenie sa s predstavami, ktoré sa objavujú pri rozprávaní príbehu, keď každá predstava osvetľuje tú ďalšiu, poskytuje príklad tvorivej intimitity. Nepochybne som sa spojil s Anne a ona sa spojila so mnou, ale ja a Bob sme kontakt nevytvorili. Všetky moje pokusy zapojiť ho viedli k značne suchému, obsesívnemu výpočtu detailných faktov, ktorý podnietil moju predstavivosť iba k úvahám o dôvode, prečo sa niektorí ľudia stávajú účtovníkmi. Bolo jasné, že musím nájsť iný spôsob.

Experimentálne využívanie priestoru

V druhom stretnutí som sa rozhodol, že experimentálne preskúmam zmeny v ich vzťahu. Požiadal som Anne a Boba, aby mi ukázali, ako sa manželstvo vyvíjalo. Poprosil som ich, aby sa postavili, išli k sebe a stretli sa. Bob stál a pozeral sa na Anne, kým ona kráčala k nemu. Povedal som im, že budem predstavovať jeho rodičov. Keď som sa opýtal, kde by mali byť, umiestil ich za seba, ale súčasne otočených k Anne. Opýtal som sa ich, čo sa stalo na svadbe, a súčasne som chytil Boba za sako a ťahal som ho k sebe. Anne ho ťahala za rukáv odo mňa a chvíľu celé napätie medzi Anne a jej „svokrovcami“ viedlo cez Bobovo sako. Bob samotný bol úplne nehybný (v obojakom zmysle slova) a neprežíval žiadne napätie. Poukázal som na to a tiež na to, ako sa Bob snažil z toho unikať. Anne súhlasila, že to bolo veľmi iritujúce. Anne a ja sme si uvedomili, že ťaháme ešte silnejšie, kým sa elegantné sako nezačalo trhať. Zovretie sa trochu zmiernilo, aby nedošlo k ďalším škodám, a ja som poznamenal, že skutočný kontakt bol medzi Anne a jej „svokrovcami“. Bob takmer vôbec nebol zapojený.

Použili sme vankúš, aby sme znázornili príchod Georgea. Anne ho popestovala v náručí, potom klesla na zem a plakala. Takto to bolo, vzlykala. Opýtal som sa, čo sa stalo Georgeovi, a Bob zdvihol vankúš a dal ho mne so slovami, že sa oň starali jeho rodičia. Povedal mi, že napätie medzi Anne a jeho rodičmi celkom zmizlo, pretože teraz prijali Anne do náručia rodiny a starali sa o ňu ako o choré dieťa. V stretnutí si medzitým Bob stal bokom a vyzeral ako dosť nevyužitý. Anne súhlasila, že vtedy sa stala svokrovcom veľmi blízkou. Toto zavrášnilo prerámcovanie významu kontaktu medzi dvomi rodinami, ktorého prvou

verziou bolo, že to bol Bob, kto bol totálne naviazaný na svojich rodičov. Ku koncu stretnutia som pár požiadal, aby preskúmali, ako by chceli zvládnuť túto situáciu, keby mali druhú šancu. Namiesto toho, aby Bobovi rodičia dvíhali Anne zo zeme, urobil to Bob sám. Keď Anne opäť stála, ovinuli ruky okolo seba vo vzájomnom objatí. Nechal som ich tak, až kým nezačali byť nepokojní; tiež si všimli, že nezostal žiaden priestor pre Georgea. Otočili sa a držiac sa za ruky stáli bok po boku. Každý mal teraz jednu ruku voľnú pre Georgea. Povedali, že takto sa cítia lepšie a že v totálnom objatí sa cítili nepohodlne. Teraz bol Bob plne živý a zapojený v terapii. Sadli si a spolu diskutovali, ako by mohli byť k sebe bližšie, ale mali aj istú samostatnosť.

Pri práci s pármí nepoužívam sochanie (Simon, 1972), ako som to urobil v tomto prípade, často. Obyčajne dostatočnú intenzitu generuje dotýkanie sa predstavivosti ľudí. Cítil som sa frustrovaný nedostatkom kontaktu s Bobom a spomenul som si na jeho nedostatočný pokrok, ktorý prežíval predchádzajúci terapeut. Sochanie je dobrý spôsob prekonania intelektuálnej obrany. Rozobral som inde niektoré princípy používania sochania pre riešenie konfliktov vzdialeností (Byng-Hall, 1982a). Jeden z princíпов je preskúmať rovnako zážitok, keď je človek prehliadaný, oddelený alebo „príliš ďaleko“, ako aj zážitok „prílišnej blízkosti“. Bob bol v soche prehliadaný a neskôr sa Bob s Anne objímali v „príliš tesnej“ pozícii. Chyba, ktorú mnohí terapeuti robia, je, že sú tak potešení, keď sa partneri nakoniec dajú dokopy, že ignorujú problém, ktorý je vlastný tejto tesnej blízkosti. V takomto prípade môže vzdalovacie správanie nastúpiť po skončení stretnutia. A premárni sa terapeutická príležitosť.

Využitie rodinnej histórie

V treťom stretnutí som načrtnol genogram, aby som preskúmal vzťahy jednu generáciu dozadu. Rodičia Anne sa otvorene hádali, ale boli jednotní, keď došlo na jej disciplinovanie. Otec bol tvrdý, neotesaný staviteľ. Matka bola láskavá írka pani s jemným hláskom, ktorá navonok ustupovala svojmu mužovi, ale tajne držala väčšinu moci. Rodičia mali s Anne veľké plány. Keď prejavila istú akademickú zdatnosť, plánovali pre ňu miestnu vyššiu strednú školu. Avšak keď začala chodiť s mladým poľským automechanikom, otec sa rozzúrila a za podpory matky ju vyhodil z domu. Živo a podrobne opísala, ako otec vyhodil jej cestovnú tašku za ňou z okna. Anne zaujala postoj tvrdohlavej nezávislosti a rozhodla sa, že bude úspešná v štúdiu. Vypracovala sa a podarilo sa jej dostať na univerzitu. Dúfala, že to bude spiatočný lístok k rodičovskej priazni, ale oni ju odmietli podporovať v štúdiu na univerzite a chceli, aby sa vrátila domov a išla na miestnu vyššiu strednú školu, ako pôvodne plánovali. Poznámam som, že ju doma naučili, že buď bude bezvýhradne poslušná pokiaľ ide o sexuálny život a presne určený akademický diktát svojich rodičov, alebo musí opustiť domov navždy. Krátko po skončení univerzitného štúdia Anne stretla Boba.

Na rozdiel od rodiny Anne, kde bol konflikt konkrétne a otvorene vyjadrený, Bobova rodina zachádzala s konfliktom vzdialeností skryte. Jeho otec bol významným knihovníkom v známej akademickej knižnici. Navonok mal v rodine úplnú moc. Bobova matka mala skrytý vplyv a v praxi boli určujúce jej nevy-slovené priania. Proti tejto nešpecifikovanej, ale stále prítomnej ženskej hrozbe Bob a jeho otec vytvorili mužské intelektuálne spojenectvo. Ako Bob dospieval, ich vzťah sa stával ešte výraznejšie podobný čisto mužskému klubu, do ktorého sa otec po večeroch utiekal. Bob si vypestoval brilantný spôsob debaty, ktorým si mohol otca doberať na intelektuálnej úrovni. Avšak v okamžiku, kedy sa stával asertívnym v zmysle nezávislosti a vlastného prístupu, rodičia sa spojili, aby mu to zarazili, a Bob koludoval tým, že sa stal nešikovným a nekompetentným. Tento konkrétny rodinný systém zostával takmer nezmenený až do súčasnosti. Obraz Bobovej rodiny pokope sa teraz javil takto – Bob tichý, plachý a poslušný, až na občasné vzrušujúce intelektuálne mužské debaty, ktoré boli pookria-tím a vzlietnutím do oblakov, kým jeho matka pripravovala čaj.

Sledovanie histórie viac do hĺbky dáva stretnutie sa páru do historického kon-textu. Teraz bolo možné prizvať partnerov k nájdeniu zmyslu toho, ako sa dali dokopy a čo nasledovalo. Môj štýl je tvoriť zmysel explorácie. Nepovažujem to za ťažké, pretože v skutočnosti je to fascinujúce. Ešte raz, za najsilnejší spájací manéver považujem taký, keď sa predstavivosť páru spája s predstavivosťou terapeuta. Toto prináša zmes intenzívnej blízkosti, vytvárajúcej zmyslom explo-rácie, so zachovávaním bezpečnej vzdialenosti. Je to ako keby boli terapeut a pár schopní pozeráť sa späť a pozorovať rozvíjajúcu sa históriu. Takto sa part-neri občas učia zaujímať metapozíciu zoči-voči vlastnému vzťahu. Pomocou schopnosti reflektovať môžu modifikovať svoje automatické reakcie. Toto je podľa mňa užitočnejšia skúsenosť než tá, kedy iba terapeut zostáva meta voči manželskej interakcii, ako tomu môže byť buď pri interpretatívnom móde alebo keď terapeut využíva vonkajší tím na vytváranie hypotéz, ako je to v milánskom modeli terapie (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin a Prata, 1980).

Vyzval som Anne, aby rozmýšľala, čo to znamenalo prísť do Bobovej rodiny. Pre ňu Bobova intelektuálna schopnosť, skôr povzbudzovanie než obmedzo-vanie jeho rodičmi, bolo niečim, čo považuje ešte aj dnes za príťažlivé. Bob dokázal byť brilantný bez toho, aby bol otvorene rebelujúci; to jej dávalo istotu. Došlo jej len neskôr, že cenou za to bola večná naviazanosť na otca. „Myslím, že to bol skutočný kontrast k mojej výchove.“ Opýtal som sa Boba, čo pova-žoval za dôležité vo vzťahu Anne k jej rodičom. „Bola to jej nezávislosť, čo ma fascinovalo.“ Avšak jej otvorenú kritiku jeho matky a schopnosť vyviesť z rovno-váhy jeho otca považoval za nezvyklé. Nadhodil som, že azda Anne prejavova-la jeho rebeliu za neho. Anne pokračovala, že žiadala, aby si zadovážili vlastný byt a opustili dom jeho rodičov. Bob povedal: „Myslím, že som nebol na to pripravený, ale tak či tak depresia Anne tomu zabránila.“ Poznamenal som, že azda depresia Anne mala svoju funkciu v tomto príbehu. Bob povedal: „Určite

to zblížilo Anne s mojou matkou.“ Podotkol som, že nová rodina Anne jej dala príležitosť, aby sa o ňu niekto staral, čo bolo niečo v jej vlastnej rodine nemožné. Anne povedala: „Ale keď som z toho vyrástla a už som ďalej nechcela byť s nimi tak blízko, zistila som, že Bob bol stále silne pod vplyvom svojich rodičov. Myslím, že vtedy som sa začala výraznejšie hnevať na nedostatok Bobovho dôrazu, temperamentu, najmä v sexuálnej oblasti.“

Keď využívam genogram, sledujem určité princípy. Pomáham meniť význam prisudzovaný histórii. Volám to „re-edícia rodinnej mytológie“ (Byng-Hall, 1979). Zisťujem, ktoré príbehy sa rozprávajú opakovane a tak sa stávajú rodinnými legendami (Byng-Hall, 1982b). Robím to preto, lebo rodinné legendy považujem za príbehy, ktoré, hoci sú o minulosti, zachovávajú rodinné pravidlá o tom, ako sa majú veci robiť teraz. Ak otec vyhodil šaty Anne za ňou von oknom a vyhnal ju z domu, lebo chodila so zlým chlapcom, toto by mohlo byť silné posolstvo pre Georgea o výbere dievčat a o šatách. Ak sa legenda rozpráva posmešne, bude znamenať jednu vec; ak sa rozpráva vážne, bude znamenať opak.

Iný dôležitý princíp je žiadať príbehy o tom, ako ľudia spolu vychádzajú, nie o ich individuálnych charakteristikách. Toto prináša informácie o interakcii, ktorá je v rovnakom móde ako terapia v miestnosti. Tiež zapisujem legendy do genogramu. Je fascinujúce neskôr sa k tomu vracieť a zisťovať, ako sa detaily príbehov menia so zmenami epistemológie páru v priebehu liečenia. Pri neskoršom rozprávaní Anne uviedla detaily o hádke s otcom. Po slovnom súboji týkajúcom sa jej špinavých šiat, ktoré nechala porozhadzované v spálni na zemi, sa vyrútila z domu. Jej otec napchal dotyčné šaty do cestovnej tašky a vyhodil ich za ňou. Anne pridala: „Predpokladám, že obaja sme sa potrebovali dostať od seba preč.“ Táto epizóda mala teraz veľmi odlišný význam v porovnaní s tým, ktorý dostala v pôvodnom príbehu. Legenda bola reeditovaná.

V treťom sedení sme preskúmali, čo nasledovalo po zotavení sa Anne, keď prestala plniť spojovaciu funkciu voči Bobovej rodine. Opýtal som sa, čo sa potom stalo hlavnou starosťou v rodine. Bola tu značne úzkostlivá starostlivosť o Georgea. Do desiatich rokov sa v noci pomočoval a tiež sa u neho rozvinuli mnohé telesné ochorenia. Anne teraz mohla ísť za svokrou požiadať ju o pomoc s týmto problémom. Poznamenal som, že teraz sa George stal regulátorom vzdialenosti pre celú rodinu. V stretnutiach sa čoraz viac diskutovalo o Georgovi, a tak som ich požiadal, aby ho priviedli na niekoľko stretnutí.

Detriangulovanie detí

George sa ukázal ako príťažlivý chlapec, ktorý si evidentne užíval rolu útočného adolescenta, ktorú hral so značnou chuťou a vo viacerých obmenách. Rodičov zabával jadrnými komentármi. Inokedy bol natiahnutý vo svojom kresle a robil veľké šou predvádzajúc nudu alebo mrzutosť. Znova a znova ukazoval,

že o všetkom si robil prehľad tak, že sa staval na otcovu stranu proti matke. Jeho natiahnuté nohy sa vždy alebo dotýkali alebo takmer dotýkali otcových chodidiel. Upozornil som na toto spojenectvo a Anne vybuchla hnevom nad tým, ako sa títo dvaja spojili proti nej. Dopracovali sme sa k zisteniu, že na prvý pohľad George zastával v tomto spolení rolu iniciátora, že to však maskovalo skutočnosť, že Bob ho stále v tom posilňoval. Bol to Bob, kto pozval Georgea, aby sa posadil do kresla, ktoré bolo oproti nemu. Natiahol si tiež nohy k Georgeovi. Akosi si to nik nevšimol. Potom som poznamenal, že George robil službu svojmu otcovi tým, že rebeloval proti matke v otcovom mene. Domnieval som sa, že to tiež pomáhalo Anne, ktorá sa mohla veľmi hnevať na Georgea namiesto toho, aby prežívala svoju plnú zlosť na svojho manžela. Povedal som Georgeovi: „Myslím, že robíš veľkú prácu, keď slúžiš ako hromozvod pre hnev svojich rodičov. Nejako cítiš obavy ich oboch, že veľká hádka by mohla viesť k rozchodu.“ Spojil som to s minulosťou a poukázal som na to, že Anne sa bála, pretože hádka viedla k rozchodu v jej rodine a že Bobova rodina sa toho bála ešte viac, až do takej miery, že všetky hádky boli blokované, aby nedošlo k žiadnym rozchodom, ba ani len k separácii. Pokračovali sme preskúmaním toho, ako Anne aj Bob boli svojimi rodičmi jemne využívaní na vzájomné útoky. George teraz sedel vzpriamene a fascinovane počúval túto diskusiu. Rýchlo upozornil na podobnosti medzi touto rodinou a oboma predchádzajúcimi rodinami. Od tohto momentu bol George užitočným terapeutickým spojencom. Niekoľkokrát som sa prichytil, ako ho využívam ako koterapeuta, ale potom som si musel pripomenúť, že toto bola kolúzia s jeho rolou ako zrodičovelého dieťaťa. Venoval som pozornosť tomu, ako sa stal svojim vlastným starým otcom a trávil čas tým, že šéfoval vlastným rodičom. Toto sa mu veľmi nepáčilo, pretože svojho starého otca z otcovej strany považoval za smiešneho starého panikára.

Na ďalšie stretnutie prišiel George nahnevaný a pokračoval veľmi drzým spôsobom voči svojej matke. Žiadal som, aby rodičia prevzali za to zodpovednosť a snažil som sa s využitím techník štrukturálnej rodinnej terapie (Minuchin a Fishman, 1981) dosiahnuť, aby Bob zdisciplinoval Georgea. Anne zotrvala v jemnom podryvaní Bobovej autority. Napríklad, keď sa Bob nakoniec nahneval na Georgea, ona to diskvalifikovala opakovaním svojej požiadavky, že by mal Bob disciplinovať Georgea tak, ako keby sa vôbec nič nestalo. Upozornil som, že George napadol svoju matku a tak otvorene rebeloval za svojho otca, ale že Georgeova rebélia v mene svojej matky bola oveľa subtilnejšia. Zostávajúc v rovnocennom postavení ako otec poskytoval nepretržitý dôkaz, že otec tomu nevelí. Podotkol som, že cenou za to bolo, že otcovia čelili tendencii k podkopávaniu ich vplyvu zo strany ich žien a detí. Smerom k Anne som poznamenal, že Bobov nedostatok dôraznosti bol tým, na čo si sťažovala. Navrhol som, aby sa pri Bobových pokusoch disciplinovať Georgea snažila stiahnuť. Pomáhal som jej to robiť tak, že som ju prerušoval a podnecoval k odchodu z rodinnej arény. Bob sa napokon stal voči Georgovi asertívnejší a Anne sa veľ-

mi pomaly stávala schopnou uznať, že bol efektívny. Toto stretnutie sa ukázalo ako bod obratu v detriangulácii Georgea z manželského problému. Potom, čo sa George zúčastnil štyroch stretnutí, bol uvoľnený a ďalej sa zúčastňoval len každého štvrtého stretnutia a neskôr bol zo stretnutí vynechaný takmer úplne a len občasne sa zúčastnil rodinných stretnutí.

Vzájomné udržiavanie konfliktu vzdialeností

V nasledujúcich stretnutiach s manželmi som preskúmal vzájomné služby, ktoré si partneri poskytovali vo vzťahu k svojim konfliktom vzdialeností. Bob sa zvykol sťažovať, že chcel, aby ich vzťah bol bližší, kým Anne trvala na tom, aby chodili spať do osobitných postelí v osobitných izbách. Povedal som, že podľa mňa poskytovala Anne službu Bobovi tým, že sa držala bokom, čím mu umožnila, aby cítil, že skutočne chce väčšiu intimitu. Chránilo ho to pred úzkosťami z intímneho kontaktu a pred strachom, že ho Anne pohltí. Bob, naopak robil službu Anne tým, že ju stále prenasledoval, čo ju chránilo pred hrozným strachom, že bude mužom odvrhnutá, čo zažila od svojho otca. V nasledujúcom stretnutí bola v centre pozornosti téma čistoty. Anne povedala, že Bob sabotoval ich sexuálny život tým, že sa udržiaval špinavý. Sťažovala sa, že jeho šaty boli vždy zanedbané a špinavé. Dostatočne sa neumýval a vedel, že ju to rozčuľuje. Bob zostal z toho zmätený; nemyslel si, že by bol špinavý. Na stretnutia rozhodne prichádzal upravený a čistý. Niečo v intenzite reakcie Anne v tejto záležitosti naznačovalo, že to má korene v minulosti. Opýtal som sa jej na čistotu jej otca a vysvitlo, že jej otec prichádzal z práce špinavý a neupravený a okamžite sa okúpala a obliekol sa do čistých šiat. To označovalo jeho prechod zo stavu, kedy bol v práci do stavu, kedy bol s rodinou. To bolo v kontraste s Bobovým otcom, ktorý prichádzal z práce neskoro, vyzliekol si oblek, dal na seba niečo neformálne a relaxoval. Toto vyjasnilo diametrálne rozdielny význam, aký pripisovali Bob a Anne spôsobu, akým sa zachádzalo so šatami a ich čistotou. Anne sa nesmierne uľavilo, keď toto pochopila. Intenzita jej emócií spojených s touto otázkou si však žiadala ďalšiu exploráciu. Opisovala, ako často dostala za úlohu prať otcove špinavé šaty a ako sa jej to hnusilo. Poznamenal som, že intimita otcových špinavých šiat bola pravdepodobne prílišná, čo jej pripomínalo intímny kontakt s pokožkou. Tiež som jej pripomenul otcov odpor k jej špinavým šatám. Anne však napriek tomuto porozumeniu zostala príliš zaujatá čistotou šiat. Bob poznamenal, že mal silný dojem, že Anne napriek svojim tvrdeniam ho mala nejakým zvláštnym spôsobom rada trochu špinavého. Takto sme pochopili, že špinavé šaty pôsobili ako regulátor vzdialenosti. Zabraňovali intimite, napriek tomu fascinovali.

Fáza slepej uličky

Manželský vzťah teraz bol teraz oveľa menej hostilný. Podarilo sa mi detriangulovať Georgea a bol som pevne ukotvený v pozícii regulátora vzdialenosti v tomto manželskom vzťahu. Manželia boli dobre zaangažovaní v terapii a moje intervencie využívali tvorivým spôsobom. Zo skúsenosti som vedel, že v istom momente budem zapojený do manželského homeostatického mechanizmu. Obyčajne k tomu dochádza niekedy medzi piatym a siedmym stretnutím, aj keď niekedy skôr alebo neskôr. Avšak teraz sme boli pri desiatom stretnutí a terapia bola stále zjavne v pohybe. Usúdil som, že azda som sa mýlil vo svojom teoretizovaní alebo že som nejako obišiel toto nebezpečenstvo buď veľmi šikovnou štruktúrnou prácou s Georgeom alebo neskôr mojím bystrým porozumením manželskej interakcii, čo mi nejakou umožnilo byť v meta-pozícii voči tejto interakcii. Partneri teraz povedali, že sú pripravení pracovať na svojom sexuálnom vzťahu. Ja som sa vyslovil, že podľa môjho názoru by som im s problémom predčasnej ejakulácie vedel pomôcť. Povedali, že podľa ich predchádzajúceho terapeuta riešiť tento problém je relatívne ľahké. Dohodli sme sa na terapii tejto dysfunkcie s využitím Kaplanovej techník (1974). Pripravil som prvé stretnutie na naplánovanie fokusu pocítovania a oni akceptovali inštrukcie spôsobom, ktorý mohol naznačovať, že veci pôjdu dobre. Na najbližšom stretnutí sa všetko zvrtilo do najhoršieho možného stavu. Nedokázali urobiť nič z toho, k čomu som ich inštruoval. Anne sa stiahla do svojej izby a nedovolila Bobovi vstúpiť; mali jednu z najhorších hádok za posledné roky. Povedali, že to, čo som od nich chcel, aby robili, bolo povrchné, zatiaľ čo ich problémy zjavne vyžadovali robiť niečo komplexnejšie s ich osobnosťami. Čítil som, že azda majú pravdu a že by som mal odložiť túto sériu sedení na neskôr a pokračovať v práci spôsobom, ktorý sa ukázal ako efektívnejší. Keď sa teraz na to spätne pozerám, chápem, že som ich dal do pozície „príliš blízko“ skôr, než boli na to pripravení.

Urobil som istý počet komplexnejších interpretácií toho, ako symptómy manifestujú konflikt vzdialeností. Snažil som sa používať obratné metafory, ktoré inkorporovali predstavy predčasnej ejakulácie. Načrtával som paralely medzi ich sociálnou interakciou a vzorcom ich sexuálnej interakcie: ako on dospel k záveru skôr, než sa ona čo by len primerane na diskusii zaangažovala a tak ďalej. Začal som seba používať ako alter ego. Postavil som sa za každého z nich, hovoriac postupne za každého z nich. Takto všetok hnev a zložitost transakcií vystúpili oveľa mocnejšie a jasnejšie. Počas obdobia šiestich stretnutí som bol zvýšene aktívny a vo zvýšenej miere som ovládal situáciu. Jediným problémom bolo, že sa absolútne nič nestalo. Teraz musím priznať, že som bol v slepej uličke. Prepol som do strategického módu. Preskúmal som funkciu symptómu v tom zmysle, akým spôsobom ovplyvňoval vzdialenosť medzi partnermi. Myslím, že som to robil celkom dobre a presne. Keď som to urobil, vyhlásil som, že symptómy plnia tak dôležitú funkciu, že to bude takto bez zmeny pokračovať

už navždy. Nič sa nezmenilo. Odkedy začala fáza slepej uličky, vyskúšal som mnohé z techník, ktoré boli úspešné u iných párov. S výnimkou otvoreného odporu k fokusu pocíťovania pár akceptoval všetky moje intervencie s rešpektom a vďačnosťou, ktoré mi dávali pocit, že som konečne „rozlúskol oriešok“.

Začal som si uvedomovať, že teraz som bol súčasťou párového systému viac ako som bol schopný vnímať. Uprostred jedného stretnutia som urobil prestávku a snažil som sa zachytiť do poznámok niečo z dynamiky. Ani to ma neposunulo ďalej. V iných prípadoch, keď zaviaznem, je tento manéver často úspešný. V nasledovnom stretnutí som mal chvíľu voľného času a v duchu som premýšľal, že musí byť niečo, čo mám rovno pod nosom. Aké konkrétne neobvyklé správanie z mojej strany to bolo v tomto prípade? Opakovane som sa správal, ako keby som práve vyliečil tento veľmi ťažký pár alebo bol tesne pred jeho vyliečením, a to napriek zjavnému opaku. A hneď v najbližšom stretnutí som bol opäť v zajatí tohto predpokladu. Bola to omnipotencia. Istý čas predtým som napísal príspevok do kapitoly o supervízii pri slepej uličke (Byng-Hall, De Carteret a Whiffen, 1982). V príspevku som skúmal ideu prekryvania, to jest, že k slepej uličke dochádza, keď sa terapeutovo správanie prekryva so správaním rodiny alebo sa mu podobá. Musí to byť, uvedomil som si, omnipotencia páru, ktorá sa prekryva s mojou terapeutickou omnipotenciou, čo vedie k slepej uličke. Táto myšlienka bola nesmierne úľavná. Hľbal som nad faktom, že v rodine sa opakovala téma /nenaplnenej, laid low/ omnipotencie. Toto sa opakovalo tiež v sexuálnych transakciách. Ja som bol tiež do rodiny zavretý. Zotrvával som tam, pretože som bol vždy pohotový vyliečiť ich, ale nakoľko sa nič nemenilo, nikdy som nemohol odísť.

V nasledujúcom stretnutí som zistil, že George opäť pripravil problém. To sa vyskytuje celkom bežne, keď nejaká práca s manželským problémom nie je úspešne zvládnutá a keď dieťa alebo nejaký iný člen rodiny bol v minulosti triangulovaný ako regulátor vzdialenosti. Poradca príde o rolu regulátora a znovu sa v nej uplatní triangulovaný člen. Tentoraz George pomohol symbolizmom, ktorý použil; vlámal sa do domu starých rodičov s jedným zo svojich delikventných priateľov a ukradol cenné prvé vydania kníh, ktoré mal starý otec v súkromnej knižnici a boli rodinným klenotom. Dostal som hlasnú a jasnú správu, že to bol trojgeneračný problém; reflektoval som skutočnosť, že moja taktika musí zahrnúť všetkých členov domácnosti. Starých rodičov, ktorí žili v tesnom susedstve, by som normálne bral ako súčasť jednej domácnosti. Akosi sa však zas moja omnipotencia zamiešala do normálnej praxe s predpokladom, že by som mohol vyriešiť tento manželský problém bez akejkoľvek pomoci kohokoľvek iného.

Ak by som sa stretával s týmto párom pri odlišnom usporiadaní, kedy by boli dostupní konzultanti, mohol by som nejakého kolegu požiadať o konzultáciu. Na druhej strane, bolo dosť pravdepodobné, že by som tak neurobil, pretože to nebolo kongruentné s omnipotentnou pozíciou, ktorú som zaujal. Myslím,

že riešenie slepej uličky vždy vyžaduje čas potrebný na preskúmanie možných osobných prekrytí postojov, slepých škvŕn atď., a u každej rodiny alebo páru je to jedinečné. Rozpliešť to je u niektorých párov ľahšie ako u iných. Konzultácia s niekým iným môže byť veľmi užitočná. Na druhej strane, je na učiteľoch ako som ja, aby vymysleli spôsoby, ako možno robiť terapiu samostatne. Moji študenti musia po ukončení štúdia často robiť prax sami.

Vo zvyšku stretnutia po tom, čo opísali Georgeov priestupok, som exploroval tému omnipotencie. Anne sa javila ako tá osoba, ktorá je v tomto stretnutí seba-istejšia. Často rozprávala tak, ako keby poznala odpoveď, a hovorila Bobovi, čo by mal robiť. Bob väčšinou akceptoval jej sťažnosti, ale často sa dal pri tom pozorovať u neho ľahký úsmev v kútiku úst. Povedal som, že toto jeho smiatie sa nakoniec vnímam ako možný prejav toho, že vo vnútri dokáže prekuknúť hru kohokoľvek a privátne sa cíti veľmi triumfujúci. Zdalo sa, že moje poukázanie na to prijal s istou úľavou. Pripustil, že väčšinou zaujíma neúctivý postoj k tomu, čo sa druhí snažia robiť. Anne poznamenala, že v práci je uznávaný ako mimoriadne úspešný a kompetentný; napriek tomu sa vždy javí ako neobratný a zmätajúci. Jeho najväčším triumfom bolo, keď u druhých vyvolal dojem, že je nekompetentný, kým v skutočnosti mal plnú kontrolu nad situáciou. Povedal som, že podľa mňa sa musel cítiť veľmi triumfálne, keď som prechovával presvedčenie, že som robil veľmi dobrú prácu, zatiaľ čo som sa v skutočnosti problému ani nedotkol. Téma omnipotencie sa zjavne prekrývala akosi s Anne. Ona tiež cítila istý triumf nad svojimi rodičmi; nielenže ich zaskočila tým, že prežila napriek tomu, že ju vyhodili, ale dokonca bola úspešnejšia bez nich ako s nimi. Hnev v pozadí tohto triumfu bol veľmi zreteľný. Teraz som naznačil, že partneri boli nepretržite schopní triumfovať jeden nad druhým. Každý úspešný ťah vedeli podryť najjemnejšími spôsobmi. Význam predčasnej ejakulácie bol týmto spôsobom preskúmaný tiež. Každý mohol triumfovať: Anne tým, že mala plnokrvnejšiu sexualitu a Bob tým, že ju predbehol a súčasne ju pripravil o orgazmus. Pri plánovaní prizvať starých rodičov na nasledujúce stretnutie sme rozoberali, ako sa Bob vyhne vyvolaniu pocitu, že sa chystá triumfovať nad svojimi rodičmi samotným aktom požiadania o ich pomoc. Toto bolo niečo, čo behom rokov priviedol k dokonalosti a Anne mu samozrejme pomáhala v tejto hre pokračovať.

Požiadaval som ich, aby tlmočili moje pozvanie na stretnutie starým rodičom, aby nám pomohli s prácou, a aby im povedali, že by mohli byť užitoční svojim poznaním rodinnej histórie. Rozoberám inde (Byng-Hall, 1982c) spôsob, ako pracujem so starými rodičmi, pristupujúc k nim so značnou úctou ako k expertom na rodinnú históriu. V stretnutí, v ktorom boli obaja starí rodičia i George, Anne a Bob, bola hlavnou témou funkcia Georgeovho správania ako regulátora vzdialenosti. Začal som s historickým prehľadom Georgeovho života. Bol osobou, ktorá v prvom rade mala zblížiť rodičov. Neskôr držal svojich rodičov spolu a tiež ich spájal so svojimi starými rodičmi a udržiaval celú rodinu spojenú

v jednej domácnosti. Nedávna epizóda tiež spĺňala tú istú funkciu a mala ešte dodatočný rozmer – Georgeovo správanie pripojilo k celému systému mňa. Gratuloval som Georgeovi k tomuto neuveriteľnému triumfu v spájaní každého s každým. Teraz som si viac uvedomoval potenciál pre vyživovanie Georgeovej omnipotencie a tak som s ním potom exploroval, ako si v tomto procese ruinoval život, čo už bolo menej ideálne. Potom som odklonil pozornosť od jeho role a zameral sa na spoločný obchodný podnik, ktorý Bob viedol so svojím otcom, ktorý tiež pôsobil ako regulátor vzdialenosti. Nikdy ho nenechali úplne prosperovať, čo zaisťovalo, že Bobov otec si nikdy nemohol dovoliť odísť do dôchodku, zatiaľ čo Bob samotný musel tráviť mnohé nadčasy po večeroch pracujúc s otcom na projekte.

Otvorene sme diskutovali o tom, ako Anne chcela odtiahnuť Boba z domácnosti jeho rodičov a vybudovať oddelenú domácnosť. Preskúmal som toto v kontexte rodinných kultúr: rodina Anne očakávala úplné oddelenie generácií, kým Bobova rodina zostala v rovnakej domácnosti alebo aspoň v blízkom susedstve v priebehu mnohých generácií. V tejto diskusii sa Bobova matka ukázala ako srdečná a milujúca osoba a povedala, že tajne súhlasila s Anne, že rodina by mala ísť inde. V jej vlastnej rodine boli oveľa menej vzájomne zviazaní. Pokračovala tým, že sa podelila s Anne o to, ako bola znepokojená, keď bola Anne tak depresívna a akú mala starosť o maličkého Georgea počas jej depresie. Nakoniec starí rodičia z oboch strán navrhli Bobovi a Anne, aby si hľadali možnosť žiť inde. Žartom som povedal Bobovi a Anne, že azda by mali zablokovať silu návrhu starých rodičov tým, že urobia niečo, čo znemožní ich odsťahovanie. Pozrel som na Georgea a povedal, že mám istotu, že by mohol byť schopný pomôcť tak, že by sa nejako stal problémom. Povedal som to s iskrou v oku a vtíp bol ocenený. Bobov otec sa postážoval, že pár sa prejavoval ako na nich závislý. Problém vzdialenosti bol takto prerámčovaný z polohy, že Bobovi rodičia držia pár v pasci, do polohy neschopnosti páru stať sa nezávislými.

Od tohto stretnutia bol pár zjavne relaxovaný a zredukoval som počet stretnutí na raz za dva týždne a neskôr na raz za mesiac. Každé stretnutie sa začalo s katalógom katastrof. Naučil som sa neakceptovať to ako triumfujúcu porážku práce, ktorú som urobil, pretože celkový vzorec preukazoval zlepšenia. Tiež som sa naučil neočakávať príliš veľa. Týmto spôsobom sa prelomil cyklus, v ktorom ma terapeutický entuziazmus opakovane viedol na prechádzku rajskou záhradou, len aby som vzápätí čelil studenej sprche neschopnosti dosiahnuť pretrvávajúce zmeny – druh terapeutickú predčasnej ejakulácie. Nakoniec sa pár rozhodol, že veci idú tak dobre, ako očakávali a rozhodli sa s terapiou skončiť. Vyhodnotenie počas posledného (dvadsiateho prvého) stretnutia ukázalo uspokojivé zmeny v mnohom ohľade. George sa nedostával do problémov a našiel si lepších priateľov, hoci jeho školská práca bola menej uspokojivá, ako rodičia dúfali. Samozrejme všetci narážali na ťažkosti, ale dôležitou zmenou

bolo to, že sa teraz autonómia podporovala, nie sabotovala. Sexuálna intimita sa veľmi nezlepšila, hoci občas bola uspokojivejšia. Relatívna neúspešnosť ich sexuality, ktorá však nikdy predtým nebola uspokojivá, sa už viac nepoužívala ako bojový priestor pre ovládanie toho druhého. Tvorivá intimita diskusie sa zvýšila. Vrátili sa tiež späť do jednej postele.

Zostala mi jedna otázka: Ak by som nakoniec zvládol sexuálnu dysfunkciu, nechal by som sa stiahnuť späť do pasce snaženia sa riešiť za nich ich problémy, s predpovedateľnými dôsledkami, alebo by som dokázal byť teraz úspešný? Kto vie. Fakt je, že teraz nežiadali o moju pomoc s týmto problémom, a tá by išla proti úlohe odovzdať im zodpovednosť späť do vlastných rúk.

Iný spôsob pohľadu na túto otázku je, že sexuálna dysfunkcia naďalej plnila funkciu regulátora vzdialenosti. Umožňovala im zostať spolu s predstavou, že by nakoniec niekedy v budúcnosti mohli mať naplňajúci vzťah – čo v skutku zostáva možnosťou – a súčasne ich chránila pred ich pretrvávajúcou úzkosťou z prílišnej blízkosti.

Stiahli ma do stredu svojej „frustrujúcej pretože večne príliš sľubujúcej“ skúsenosti. Vyriešil som to pre seba najskôr tým, že som porozumel našej zdieľanej podstate bránenej omnipotencie prejavovanej v: „Môžem sľúbiť vyriešenie tejto ťažkosti – iba že by ma to oni, on, ona nenechali urobiť.“ Keď som toto pochopil, cítil som slobodu očakávať menej, a menej sa obávať hnevu, ak by sa sľuby nespĺnili. To mi umožnilo zanechať ich bez zavŕšenia perfektnej liečby, a v období ukončovania terapie pracovať s nimi na vyvinutí realistickejších očakávaní od seba samých a seba navzájom.

Všetko toto predstavovalo krok k zvládnutiu krízy stredného veku.



Ludia žijú, lebo sú jeden druhému útočiskom

Írske príslovie



Nádej dáva silu aj keď mnohé k lepšiemu nesmeruje. Je to nádej, že obstojíme aj v situáciach, ktoré sú objektívne ťažké.

T. Halík

PREČÍTALI SME

Zohar, D., Marshall, I. **Spirituální inteligencia**

(2003) Mladá fronta, Praha, strán 279

Nezajímá mě, kde nebo co či s kým jste studovali.

Chci vědět, co vám dává sílu z nitra,

Když vše ostatní odpadne.

Chci vědět, jestli umíte být sami se sebou

A jestli opravdu máte rádi společnost, která vám zůstane v tyto prázdné chvíle.

... píše v prológu svojej knihy pre manažérov a všetkých záujemcov o nový rozmer inteligencie Danah Zoharová [mimochodom, zohar znamená v hebrejčine nádhera a je to názov jednej z hlavných kníh kabaly] a jej manžel Ian Marshall. Úvod je to krásny a nadchol ma práve tak, ako človeka, ktorý mi túto knihu venoval. Bohužiaľ, moje nadšenie postupne opadalo až ku koncu knihy opadlo úplne. Niežeby to nebolo zaujímavé čítanie, ale ani zďaleka nenapĺňa tie očakávania, ktoré vzbudzuje na začiatku. Ide o pokus o syntézu Hollandovej typológie z roku 1958 (spomínate si: konvenčný, sociálny, výskumný, umelecký, realistický a podnikavý osobnostný typ?) a orientálneho učenia o 7 čakrách. K tomu trochu poznatkov z neurológie, kvantovej fyziky (autorka má na rováši aj bestsellery Kvantové self alebo Kvantová spoločnosť) a niekoľko jednoduchých rád, ako žiť – a nové učenie je na svete. Ešte test, pomocou ktorého si sami môžete zistiť, aký ste typ a veľa pekných slov na úvod a je to. Ako sa zdá z internetových stránok, autorka sa s tým celkom slušne užíva, pretože kurzy nerobí len pre laickú verejnosť, ale najmä pre manažérov, čo je o čosi solventnejšia vrstva. Aby ste neboli ukrátení, spomínané rady, ako rozvíjať väčšie uvedomovanie si seba samého, uvádzam: meditácia, čítanie básní, ísť na prechádzku lesom, skutočne počúvať hudbu, skutočne vnímať nejakú udalosť počas dňa a potom si ju v duchu znovu prejsť a hľadať jemnejšie nuansy a spojenia, viesť si denník, v ktorom budem zaznamenávať nielen to, čo sa cez deň prihodilo, ale aj ako som na to reagovala a prečo, viesť si denník snov a premýšľať o nich, na konci každého dňa si ho celý v duchu prejsť. Čo určite nie je na škodu, vrelo odporúčam, ale nie je tu nič, čo by ste nenašli už niekde inde.

PhDr. Ivan Valkovič



Len ten je veľký, kto zmení hlas vetra na pieseň sladšiu o svoju lásku.

Chalíl Džibrán

Ži život ako jeho účastník, nie ako jeho vykladač.

H. J. Brown

Eduard Bakalář a kolektív autorov: Rozvodová tematika a moderní psychologie 2006 Karolinum Praha

Viem, že niektorí z kolegov už majú knihu v ruke a poznajú jej užitočnosť.

Autorský tím skúsených poradcov tu preberá tému rodiny po rozvode zo všetkých možných aspektov. Niektoré príspevky sa dostávajú do polemiky, čo my sami z praxe tiež dobre poznáme a možno by sme si vedeli okamžite urobiť vlastný inventár problémov.

Kniha je určená pre psychológov, sociálnych pracovníkov a ich nadriadených, sudcov, advokátov, pedagógov i rodičov.

Zaoberá sa hlavne situáciou a prežívaním detí, ktorých rodičia sa rozviedli, hojením citových zranení, spoluprácou rodičov, ako i expertným pôsobením psychológov a sociálnych pracovníkov v rámci rozvodových konaní.

Pozrime sa na knihu po kapitolách:

1. Kritéria pre posudzovanie kvality výchovných predpokladov rodičov:

Kapitola vychádza z českého znenia zákona, uvádza bibliografiu všetkých materiálov a publikácií, ktoré boli v priebehu posledných 15 rokov vydané, vrátane metodických materiálov MPSV ČR.

Na záver kapitoly je zoznam použitej literatúry.

Každý, kto sa chce v tejto problematike vzdelávať, či už pre poradenskú činnosť, alebo aj súdno znaleckú, nájde tu dostatočnú odbornú orientáciu.

2. Styk dieťaťa s druhým rodičom: nový pohľad na starý problém. Kapitola je orientovaná v prospech styku dieťaťa s druhým rodičom, analyzuje následky bránenia v styku, prevencia syndrómu zavrnutého rodiča. Čo mi tam osobne chýba je rodič, ktorý nemá záujem o styk s dieťaťom, vyhýba sa aj plateniu alimentov, alebo zostáva pri tom ale nemá záujem o dieťa a ignoruje rolu rodiča.. Potrebujeme vedieť pomôcť takto opustenému dieťaťu a podporiť rodiča, ktorý s dieťaťom žije s jeho výchovou, budovaním identity a sebaúcty.

3. Syndróm odvrhnutého rodiča: príčiny, diagnostika, terapia.

Kapitola o relatívne novo popísanom fenoméne (Gardner 1998), ako ho diagnostikovať, ako s ním terapeutický i právne pracovať. Početné kazuistiky ilustruje limitované možnosti a značné dopady tohto syndrómu na deti.

4. Citový vzťah dieťaťa k rodičom a ako ho posilniť.

Často sa stretávame s rodičmi, ktorí nevedia budovať citový vzťah s deťmi. Zvyčajne sa to nenaučili vo svojich rodinách, takže sa ocitli v bludnom kruhu. Ako im ho pomôcť preťať?

5. Výsluch neploletého dieťaťa pred súdom.

Aj táto kapitola je užitočná tým, že rúca mnohé mýty. Autor upozorňuje napr. na to, že dieťa je citovo nezrelé a preto ovplyvniteľné, manipulovateľné a korumpovateľné. Cituje Warshaka na podporu svojho, rokmi praxe overeného postoja, že nikdy by sme sa nemali dieťaťa priamo pýtať „u koho chce žiť?“ Ani sudca, sociálny pracovník, či poradca. I vtedy, keď dieťa spontánne vyjadruje svoje preferencie, by sme mu mali dať najavo, že o tom, u koho bude, rozhodnú rodičia a iní dospelí. Dôvodom je to,

že deti majú v takej situácii často pocit viny, že viac preferujú jedného rodiča. Keď ich zbavíme zodpovednosti, tento pocit viny zmiernime. (Warshak 1996, s. 195)

6. Skúsenosti z rozvodovej poradne a podnety pre psychoterapiu.

Poradenská skúsenosť autora je zvláštna tým, že sa zaoberá čiste mužskou, otcovskou klientelou a ako sám upozorňuje, môže byť jednostranný, či predpojatý. Napriek tomu jeho štyri nové poznatky o manželskom vzťahu sú inšpirujúce a zo života.

7. Emocionálna dospelosť a jej kritéria.

Kapitola, ktorá ma zvlášť zaujímala, pretože si ju dobre pamätám z úplných počiatkov vlastnej praxe, keď sme sa o nej bavili s mládežou v rámci preventívnych podujatí.

Autor rafinovane postavil vedľa seba sedem rôznych koncepcií, ktoré pojednávajú o tejto téme, ako uvádza, z toho dôvodu, že nepozná komplexnú štúdiu na túto tému.

A tak vieme, že podľa Menningera psychický zrelý jedinec má väčšiu radosť z dávania ako z brania, má schopnosť vytvárať a budovať dlhodobé vzťahy, je prevažne konštruktívne činný, naučil sa vyhodnocovať svoju skúsenosť, má vnútorný klúd, je vyrovnaný, dáva prednosť stabilite osobných vzťahov.

Kdežto podľa Viktora Chu pribudne zodpovednosť za riadenie vlastného života, hranice, ..až po spokojné starnutie – pôsobivá koncepcia. E. Fromm s koncepciou produktívneho a neproduktívneho života je známy, podobne ako A. Maslow a jeho charakteristiky seberealizovaných ľudí. Okrem nich ešte nájdeme ďalšie tri koncepcie menej známe a obohacujúce, takže kapitola ma uspokojila, priniesla kvalitný rámec na zvažovanie emocionálnej, psychickej, či psychosociálnej zrelosti – termíny sú zameniteľné.

8. Rodinná mediácia

Najnáročnejšou oblasťou na vytváranie dohôd je rodina a najmä rodina v rozvodovej situácii. Mediátor potrebuje zvláštny špecializovaný výcvik. Kapitola vyčerpávajúco informuje o možnostiach a užitočnosti mediácie.

9. Dva vzory dohôd

Ako príklad sú uvedené dva návrhy dohôd – Rodičovská dohoda o starostlivosti o neploletých a Dohoda o spoločnej starostlivosti, ktorá ale u nás ešte podľa zákona nie je realizovateľná.

Kniha je vysoko užitočná, profesionálna, môžeme ju prečítať a trochu s ňou polemizovať, ale hlavne si musíme dosadiť slovenské zákony, ktoré sú trošičku odlišné ale nie zasa tak moc.

Mňa najviac vzrušovali tie partie, kde som mala potrebu niečo doplniť z vlastnej praxe a tak sa mi v hlave neustále rodila slovenská varianta skúseností s rozvodovou problematikou a možnosťami pomoci. Želám vám, aby sa aj vo vašej hlave rodila paralelna kniha o vlastných skúsenostiach a obohacovali ste ju o to, čo čítate.

Autorom je potrebné vysloviť uznanie a vďaku. Sú to okrem E. Bakalára, I. Štětovská, J. Švarc, I. Choděra, E. Jusanová- mediátorka a právnicki.

J. Kusá

REDAKCIA

Editori: PhDr. Jolana Kusá
PhDr. Ivan Valkovič

Redakčná rada: PhDr. Zuzana Mardiaková, PhDr. Oľga Nemcová,
Mgr. Vladimír Hambálek, Mgr. Zuzana Hradíleková,
PhDr. Katarína Hatráková

EMPATIA NA INTERNETE

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

E-mail: Jolana.Kusa@upsvar.sk
Ivan.Valkovic@upsvar.sk

Adresa: **Špitálska ul.č.6**
812 67 Bratislava
Tel./fax.: 02/59752330, 59752339, 52932337

Reg. č.: 1474/96/6

ISSN: 1335 8624

Toto číslo Empatie vychádza s príspevím Európskeho sociálneho fondu.

