

Roč. XVII. č. 64

EMPATIA

BULLETIN

*Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny.
Odbor sociálnoprávnej ochrany detí, sociálnej kurately
a poradensko-psychologických služieb.
Asociácia manželských a rodinných poradcov
a sociálnych pracovníkov SR v Bratislave.*

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

NIELEN PRE ODBORNÍKOV

Číslo 2

jún 2010

Bratislava

OBSAH

EDITORIAL	4
MEDZI NAMI	
PhDr. Marcela Škultétyová: Niekedy to pri najlepšej vôli nejde	6
PhDr. Jolana Kusá: Striedavá starostlivosť.	
Rozhovor s Mgr. Michalom Derajom	8
TÉMA	
PhDr. Jaroslava Raudenská, Ph.D., PhDr. Martin Raudenský, Ph.D., PhDr. Alena Javůrková, Ph.D.: Hra jako prostředek adaptace na náročný životné situace	14
Mgr. Lenka Dziaková, PhDr. Gabriela Mikulášková, PhDr. Elena Pavlůvčíková PhD: Rodové stereotypy a spokojnosť v partnerskom vzťahu	20
Mgr. Vladimír Hambálek: Párová terapia zameraná na emócie; dynamika emócií, lásky a moci	28
ZNÁME A MENEJ ZNÁME POSTAVY Z NÁŠHO ODBORU	
Rozhovor s Lesliem Greenbergom. Preložil I. Valkovič	34
PREČÍTALI SME	
Hudecová A., Belková V.: Náhradná rodinná starostlivosť - problémy a perspektívy (P. Rapošová)	46
John Banmen: Transformační systemická terapie (J. Kusá)	48

EDITORIAL

Keď je počasie výnimočne horúce, odkladáme šaty, nechutí nám ťažké jedlo, aj ťažké problémy odkladáme na iné počasie. Toto inštinktívne počínanie môže byť múdrejšie, ako sa na prvý pohľad zdá, pretože nielen kráčame životom ľahší, ale možno sme sa tých problémov nadobro zbavili, podobne ako šiat z minulej sezóny. Jedna Murphyho múdrosť vraví, že problém, ktorý sa do mesiaca sám nevyrieši, nestojí za to, aby sme mu venovali pozornosť.

Aj klientov je v horúčavách na chvíľu menej, kým nenastane letný podovolenkový nával. Zábavné časopisy píšú o podovolenkovej kocovine, ale my vieme svoje. Vieme, že dovolenka odhalí nielen pokazený a neliečený zub, ale aj skryté kazy a vývojové chyby, keď použijeme metaforu chrupu a zákona schválnosti. Taká dovolenka je nakoniec riskantný podnik, ale potrebný, užitočný a mal by byť príjemný.

Nech sa podarí hlavne to posledné.

V poslednom čase ma zaujali mnohé múdrosti, ktoré čítam kde-kade a niektoré si aj poznačím. Napríklad tú, že „zatiaľ čo starší súrodenci sú tu od toho, aby svet udržovali, mladší súrodenci ho menia“. Starší, ako iste vieme, bývajú asertívnejší, dominantnejší, ambiciózni, stotožňujú sa s mocou, pravidlami, dobývajú vesmír a rozbiľajú atóm. Mladší sú otvorenejší, prispôsobivejší a majú väčšiu schopnosť meniť svoje názory a postoje. Mladší súrodenci ľahšie prijímajú revolučné myšlienky, ktoré menia uznávaný poriadok sveta, už len preto, že v ich rodine vládol systém prirodzenej dominancie staršieho súrodencu, aspoň keď boli malí. Často siahajú k rôznym alternatívnym stratégiám chovania a uvažovania.

Rodinným konšteláciám venujem pozornosť niekoľko desaťročí, od prvej internej publikácie na túto tému niekedy v osemdesiatych rokoch, ale nikdy nebola rola mladších súrodencov takto sympaticky zhrnutá. Ako mladšiu sestru ma to teší (hoci som aj staršou sestrou), ale zároveň mám starosť.

Pokiaľ sa Sulloway (autor uvedených myšlienok, *Psychologie* dnes 5/2010, str. 46) blížil k pravde, mám obavy, či máme kriticky dostatočný počet mladších súrodencov, alebo o tých, čo budú ochotní a schopní svet meniť, bude značná núdza a to pre svet nie je dobrá správa.

Konštatujeme, že nemáme núdzu o materiály do *Empatie*, najmä keď si dáme prácu reagovať na každý podnet. Uvádzame príspevok českých autorov o hrách v terapii a ďalšie dva príspevky od uvedených autorov máme pripravené. Veľmi

oceňujeme kolegov, ktorí sa delia o svoje prípady (Marcela Škultétyová, Zoltán Šafrán) a čakáme ďalšie a od ďalších ľudí.

Možno sa s nami podelíte o skúseností s prácou v oblastiach, kde sa vyskytli povodne a kde sme boli prizvaní na pomoc. Pri tejto príležitosti sme oprášili výcvikové a teoretické materiály z minulosti, keď sme zasahovali v Jarovniciach a okolí. Materiál bol veľmi oceňovaný tými, ktorí boli postavení pred hotovú situáciu, pretože je hodne praktický. Vzhľadom ku stavu sveta a vodohospodárskeho spravovania krajiny usudzujeme, že výcvik je znova aktuálny.

Nejaké zmeny môžeme očakávať zrejme aj v súvislosti s voľbami, nech sú len pozitívne a nech vás obdobie chaosu, nevyhnutná to súčasť procesu zmeny, príliš nezasiahne a nevyčerpá.

Vážení a milí kolegovia a čitatelia, želám vám krásne voňavé a chrumkavé leto, uskladnite si niekam tú prenikavú energiu slnka, rastovú energiu prírody, ktorej je všade plno. Problémy a starosti pošlite po vode, vetre, horách a dolinách preč a už sa za nimi neobracajte. Veď prídu nové a lepšie.

Dovidenia v lepších podovolenkových časoch, priatelia.

PhDr. Jolana Kusá



Ak sa ti niekedy bude zdať, že tvoj svet sa rozbil na kúsky, neplač. Pozbieraj črepy a začni sa smiať, veď črepy prinášajú šťastie.

Jan Werich



Všimli ste si, aký je ten svet stále krajší a krajší? Nie, že by bol, ale ja ho stále tak vidím.

Bohumil Hrabal

MEDZI NAMI

Niekedy to pri všetkej snahe nejde... ...ale nič nie je zbytočné

Poslali mi ich z vtedajšieho OSD. Matka s 8-ročným synom, ktorý utekal zo školy aj z domu. Žena sa rozviedla, starší syn zostal pri otcovi na dedine, mladší išiel s ňou do bytu, ktorý jej kúpil bývalý manžel v Brezne.

Zobrala som ich do starostlivosti. Matka však prišla vždy len vtedy, keď sa niečo udialo, keď bolo treba riešiť Petrove úteky z domu alebo neospravedlnené hodiny. Preto som sa ujala iniciatívy ja. Chodievala som k nim (najprv cestou z práce) na byt, pomáhala organizovať voľný čas, ich spoločné aktivity, radila s učením, brávala Petra na prechádzky a drobné akcie. Požičala som Petrovi knihy, sánky ...

Zdalo sa, že všetko je na dobrej ceste a že Petrove úteky vyplývali len z toho, že sa nevedel zaradiť v novom prostredí. Po dvoch mesiacoch však Peter znova ušiel z domu. Išiel s kamarátom zobrať otcovi auto (otec ho naučil šoférovať, keď ešte bývali spolu). Prípad skončil na polícii a Peter v diagnostickom ústave. Po týždni ušiel aj odtiaľ, ale hneď ho našli. Po dvoch mesiacoch ho – ako neprispôsobivého – premiestnili do reedukačného zariadenia. Spojila som sa s jeho psychologičkou, snažila som sa v rámci možnosti spolupracovať.

Žena, ktorá bola po rozvode depresívna, sa zatiaľ pomaly zbierala. Počas Petrovej neprítomnosti sa snažila viac pracovať, aby si zarobila: „Viete, vychádza mi 50 Sk na týždeň.“ Situácia sa však komplikovala - bývalý manžel začal vyvíjať snahy, aby syn bol zverený do výchovy jemu. „Neviem, čo tým sleduje, nikdy mu o deti nijak zvlášť nešlo.“ Šíril o nej, že je alkoholička a dieťa jej preto zobrali. Pomáhala som jej vybojovať si dieťa (vedela som, že otec mal sklon ku kriminalite a preto som nechcela, aby dostal Petra).

Jeden deň mi telefonuje jej majsterka, či niečo o nej neviem, lebo sa pýtala z roboty, že ide ku mne a už tretí deň jej niet. Idem na byt. Zisťujem, že pila, má problém ísť do práce. Súhlasí s psychiatrom, na druhý deň ju tam vediem. Zostáva na PN, berie lieky. Po čase sa zdá, že krízu zvládla. Bojuje o Petra. Nakoniec ho cez letné prázdniny púšťajú na podmienku domov. To sa už poznáme 8 mesiacov.

Peter mení školu a začína sa snažiť. Vytváram pre neho skupinu, pomáham s učením. Mama sa drží. Majsterka mala pre ňu pochopenie, neprišla o prácu. Som spokojná, že sme to zvládli. Po dvoch mesiacoch mi zvoní telefón. Kole-

gyňa z OSDR mi oznamuje, že je u nich Peter – mama je doma opitá, vyhodila ho, aby šiel k otcovi. Majsterka hovorí, že nebola v práci už tri dni.

Nachádzam ju doma opitú. Po dlhšom rozhovore súhlasí s hospitalizáciou na psychiatrii. Využívam svoje známosti a vediem ju tam hneď v ten večer. (Musím ju držať, pretože sa potkýna, a tak sa tuckám Breznom spolu s ňou.) To už spolupracujem aj so sestrou ženy, ktorá sa počas hospitalizácie stará o Petra. Ženu však po krátkej hospitalizácii lekárka prepúšťa s tým, že ústavná PAL (protialkoholická liečba) nie je potrebná. Berie Entizol, ale nemá potrebu chodiť ku mne na terapiu. Uplynul rok, ako sa im venujem. Už nemám chuť chodiť k nim na byt.

Po dvoch mesiacoch sa náhodne dozvedám, že Peter znova ušiel z domu, ukradol s kamarátom auto spreď obchodu a keď ich začali naháňať, Peter začal strieľať. Ostrými. Našťastie nikoho nezasiahol.

Skončil v ústave. Matka sa mi ohlásila ešte raz, keď Peter ušiel z ústavu a prišiel domov. Aj to prišla len preto, že deň predtým sme sa náhodne stretli a ona ešte nevedela, čo s ním je. Kvitovala som aj to, že mi prišla na byt povedať, že sa našiel.

Potom už len náhodné informácie o tom, že žena pije, vyhodili ju z práce, Peter mal ďalší súd...

Zostalo mi zo všetkého smutno – rok maximálnej snahy a nič z toho. Vôbec nič.

Pred niekoľkými dňami sa u mňa ohlásila opatrovatelka z MsÚ – má problém so starkou, ktorú opatruje, potrebuje poradiť... Tvár sa mi zdá známa, ale nepýtam sa. Pri odchode sama začína. Peter si odpykáva trest, ale mali by ho teraz na jar pustiť. Má známosť, veľmi slušné dievča, čakajú teraz maličké. Zmenil sa, chce si urobiť maturitu.... Petrova teta! „Sestra má priateľa, drží sa, nepije.“ Nechcem veriť vlastným ušiam. Pripadá mi to ako rozprávka s dobrým koncom. Ale nie je. A tak chytám pomyselné pero a spisujem príbeh. Pre všetkých tých, ktorí riešia prípady bez takéhoto konca. Jeden nikdy nevie....

*PhDr. Marcela Škultétyová
RPPS Brezno*

Striedavá starostlivosť o deti

Od 1. júla vstúpil do platnosti paragraf o striedavej rodinnej starostlivosti o deti, v rámci Zákona o rodine. Zúčastnili sme sa na seminári a neskôr na slávnostnej tlačovej konferencii občianskych združení, ktoré sa tejto problematike venujú. Určite ste zachytili v dennej tlači, týždenníkoch a ďalších periodikách rozhovory s aktivistami uvedených združení (Striedavka, Liga otcov), diskusie a rôzne názory.

Nikto túto formu starostlivosti nespochybňuje, je ale isté, že podmienky, kritériá, na základe ktorých ju budeme posudzovať, je potrebné poznať a zaujať k nim stanovisko osobné i profesionálne.

Páči sa mi informácia, že vo Švédsku je po rozvoде primárnou formou starostlivosti spoločná starostlivosť oboch rodičov, realizovaná zvyčajne striedavou starostlivosťou, iba ak jeden z nich nemôže, či nechce sa o deti starať, nastupuje zverenie detí jednému z rodičov. Hovorila o tom Mgr. B. Kamrlová, ktorá má sama dieťa v striedavej starostlivosti s bývalým manželom, ktorý žije vo Švédsku, po mesiaci si dieťa vymieňajú a nevedí ani iný jazyk a krajina.

My máme skúsenosť s tými prípadmi, keď sa rodičia tak dohodli, ale ako aj dr. Š. Matula podotkol, názory detí nie sú zvlášť nadšené, aj ten 12-ročný, ktorého názor citoval, v opozícii s nadšeným názorom otca konštatoval, že nikde nie je poriadne doma. Ťažko sa hľadá ideálny model... asi ani nie je.

Uvádzam rozhovor s jedným z otcov, ktorí za túto formu bojovali a bojujú a jeho stanovisko k celej problematike.

PhDr. Jolana Kusá

Vážený pán Deraj,

Položím Vám niektoré orientačné otázky k problematike striedavej starostlivosti, môžete si ich doplniť, ak nie sú dosť vyčerpávajúce, alebo napísať súvislý text.

1. Aká je vaša motivácia k aktivite okolo lepšieho uplatňovania roly otca?

Pre skupinu otcov, ktorí svoje deti milujú a berú svoju rodičovskú rolu veľmi zodpovedne aj po rozchode/rozvoде, sú motiváciou pre striedavú starostlivosť rozhodne ich deti, ktoré im veľmi chýbajú. Títo otcovia majú veľkú rodičovskú

potrebu podieľať sa na výchove svojich detí. Majú prirodzený rodičovský talent. Sú to veľmi citliví ľudia, citovo naviazaní na svoje deti a odlúčenie od nich im spôsobuje obrovské trápenie a bolesť. Títo otcovia majú vrelý vzťah k deťom, sú to vynikajúci rodičia, dobrí vychovávatelia, psychológovia, majú správny pedagogický prístup k deťom a zaslúžia si, aby im spoločnosť vychádzala v ústrety a podporovala ich otcovstvo, ich záujem o príkladnú rodičovskú starostlivosť a ich rodičovskú kompetenciu. Tým, že im poskytne rovnakú možnosť venovať sa výchove dieťaťa ako matkám. To znamená striedavú osobnú starostlivosť o deti. V tomto procese má veľký význam sociálno-právna ochrana detí a mládeže, sociálna kuratela a psychologické poradenstvo.

2. Aké máte skúsenosti s prácou našich odborníkov a aké máte pre nás návrhy a očakávania.

Moje skúsenosti s prácou sociálnej kuratela sú rôzne. Pozitívne aj negatívne. Pozitívne napríklad v tom, že v mojom prípade po určitom šetrení a spoznaní situácie sociálna kurátorka dokázala odolať naliehaniu matky a odvážila sa jej povedať, aby syna nechala v mojej starostlivosti a ona si nechala dcéru. Po určitom čase a stretnutiach s nami a našimi deťmi mala možnosť nás spoznať a zistila, že môj syn jednoznačne preferuje mňa a dcéra má veľmi miernu preferenčnú tendenciu byť s matkou. Vyjadrila svoj odborný názor matke, za čo na ňu matka podala sťažnosť na Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny. Veľmi si vážim jej odvahu dohovoriť matke a vystúpiť voči jej nezmyselnému a deťom ubližujúcemu nátlaku a násiliu. Bohužiaľ, jej postoj nezavážil a súd zveril obe naše deti do osobnej starostlivosti matke a ja som sa stal smutne známym párnovikendovým otcom. Moja snaha o zmenu tohto stavu ale naďalej trvá.

Negatívne skúsenosti mám zasa v tom, že na pojednávaniach zástupkyňa kolízneho opatrovníka nemá vlastný názor a na výzvu súdu, aby sa vyjadrila, iba opakuje, že deti navrhuje zveriť do osobnej starostlivosti matky bez toho, aby vôbec poznala deti a prípad rozvádžajúcich sa rodičov. Sociálna kuratela by mala chrániť dieťa v mene štátu, obhajovať práva dieťaťa a vystupovať z pozície obhajcu jeho práv, záujmov a potrieb a nie pasívne, odvolávajúc sa na súdnu znalkyňu, alebo na vágny a všeobecný pojem - záujem dieťaťa.

Môj návrh pre sociálnu kuratelu je v prvom rade obhajovať práva maloletého dieťaťa v mene štátu. Očakávam, že kuratela bude oveľa tvrdšie postupovať voči rodičom, ktorí očividne ubližujú dieťaťu, keď sa oň sporia s druhým rodičom. Sociálna kuratela má možnosť podať súdu návrh na odňatie dieťaťa, návrh na zmenu umiestnenia dieťaťa do osobnej starostlivosti druhého rodiča kedykoľvek, keď jej aj po krátkom šetrení musí byť jasné, že jeden z rodičov

si vzal dieťa ako rukojemníka, prípadne si ho privlastnil a narába s ním ako so svojím majetkom a nie ako so živým a bezbranným človekom, ktorý má svoje práva a dôstojnosť.

Je povinnosťou štátu prostredníctvom sociálnej kurately a súdov, aby hneď po rozchode a potom po prípadnom rozvode bol pre dieťa zachovaný rovnomerný prístup k oboj rodičom. Aby si jeden rodič nemohol robiť s dieťaťom čo chce, pretože nepatrí iba jemu. Právny a sociálny systém štátu by teda nemal umožniť nadradenie osobných sebeckých záujmov niektorého z rodičov, alebo aj oboch rodičov nad prvoradý záujem bezbranného dieťaťa, ktorým je zachovanie oboch rodičov pre dieťa a rovnomerné rozdelenie výchovného vplyvu, starostlivosti a zodpovednosti o dieťa. Osobné a sebecké záujmy sa prejavujú rôzne, napríklad voľbou takého životného štýlu, ktorý neslúži záujmom dieťaťa, ale na prvé miesta kladie záujmy rodiča. Ten si potom berie dieťa so sebou a ono sa musí prispôbiť osobným a sebeckým záujmom rodiča bez toho, aby malo možnosť byť aj s druhým rodičom, ktorý naopak zasa môže podriaďovať svoje záujmy záujmom dieťaťa. Pri posudzovaní vhodnosti výchovného prostredia oboch rodičov je preto potrebné dôkladnejšie šetrenie domáceho prostredia rodičov. Veľmi rýchlo je potrebné rozlíšiť a diagnostikovať, ktorý rodič nadraduje svoje osobné záujmy nad záujmy dieťaťa, a ktorý rodič kladie tomu druhému nesplniteľné podmienky a ultimáta. Súčasne je nutné šetriť svojprávnosť každého z rodičov v zmysle samostatného a nezávislého zvládania života ako takého a z toho vyplývajúcu kompetenciu byť výchovným vzorom pre svoje deti. Pretože z deformovaného rodinného prostredia potom vyrastá deformované, poškodené dieťa a osobnosť a nie je záujmom dieťaťa, aby malo sťažené fungovanie v neskoršom živote v dôsledku narušeného vývinu osobnosti v nevhodnom rodinnom prostredí.

3. V súvislosti s prijatým ustanovením zákona o striedavej výchove, čo očakávate od poradenských psychológov (manželských poradcov), sociálnych pracovníkov a iných štátnych inštitúcií, ktoré budú zákon uplatňovať?

Od poradenských psychológov, sociálnych pracovníkov a iných inštitúcií očakávam, že budú dôslednejšie šetriť rozvádžajúcich sa rodičov, ich pomery, rodičovské kompetencie a schopnosti, ako aj ich postoje k striedavej osobnej starostlivosti. V prípade, ak rodičia neprejavia o túto starostlivosť záujem, prípadne ňou opovrhujú, je nevyhnutné zistiť, čo jedného z rodičov, prípadne oboch motivuje k rozvodu medzi rodičom a dieťaťom. Rozvod je konanie medzi rodičmi a nie medzi rodičmi a dieťaťom. Ak to nie je jasné rodičom, tak nie sú vyzreté osobnosti pre poskytnutie starostlivosti dieťaťu.

4. *Myslíte, že byť otcom je hodnotou pre stále viac mužov, alebo vás je stále len menšina? Vieme, že mnoho mužov v manželstve aj po rozvoze necháva starostlivosť o deti na matke - tradičný model.*

Striedavá starostlivosť o deti prichádza na Slovensko tak, ako sa naša spoločnosť vyvíja, zreje, kultivuje svoje prejavy, mení svoje hodnoty a vnímanie modelu rodiny. V rámci tohto vývoja narastá počet mužov, pre ktorých sa stali deti a otcovstvo najväčšou hodnotou. Títo muži majú prirodzenú túžbu a schopnosť starať sa o deti a majú v sebe silnú potrebu byť starostlivým rodičom. Byť otcom je poslanie rovnako ako byť matkou.

Naplnenie tohto poslania je veľmi dôležité pre osobnosť otca, jeho šťastie a spokojnosť. Keď z rozpadnutého partnerského vzťahu pochádzajú deti, o ich starostlivosť by sa mali spravodlivo a rovnomerne podeliť obaja rodičia. Tak je to správne a najlepšie pre deti. A zodpovedné pre rodičov. Ak neexistujú vážne a neprekonateľné prekážky pre striedavú starostlivosť o deti, mala by to byť úplne prirodzená norma. Prekážky pre striedavú starostlivosť môže zámerne vytvárať jeden z rodičov, aby mal zámienku na jej zamietnutie, ale to je veľmi ľahké odhaliť a dokázať ako pre sociálnu kuratelku, tak aj pre súd. Takýto rodič by to mal mať o to ťažšie v konaní pred sociálnou kuratelou, psychológmi a súdmi. Lebo mu nejde o dobro a záujem detí.

Mnoho mužov po rozchode s partnerkou necháva starostlivosť o deti matke. Ale takýchto mužov je čoraz menej a je ich hanbou, keď nemajú záujem o výchovu svojich detí. O to viac bude ich hanebné konanie vytrčať a postupne sa budú meniť aj ich postoje, o čo viac detí bude zverených do striedavej osobnej starostlivosti. O čo viac otcom poskytne náš sociálny a súdny systém možnosť podieľať sa na výchove svojich detí formou striedavej starostlivosti, o to viac bude ubúdať otcov, ktorí nemajú záujem o otcovstvo. O to šťastnejšie budú naše deti a spoločnosť vyspelejšia.

Ku striedavej osobnej starostlivosti ešte dodávam:

Striedavá osobná starostlivosť by sa mala väčšinou uplatňovať aj preto, lebo pri nepredvídateľných situáciách, napr. pri chorobe, alebo nebodaj úmrtí jedného rodiča, dieťa nie je vystavené náhlej zmene byť zrazu s druhým rodičom. Pri uplatňovaní striedavej osobnej starostlivosti by dieťa prešlo plynule do starostlivosti druhého rodiča, bez rizika traumy a obrovskej záťaže z náhlej zmeny prostredia, znásobenej neistotou a obavami o druhého rodiča.

Ďalší špecifický prípad vyžadujúci striedavú osobnú starostlivosť je, keď druhý rodič má ďalší partnerský vzťah a z toho vzťahu sa narodí dieťa(i), ktoré je nevlastným súrodencom dieťaťa z predchádzajúceho vzťahu. V takomto prípade je striedavá osobná starostlivosť nevyhnutná, aby sa mohol medzi súrodencami

prirodzene rozvíjať súrodenecký vzťah. Samozrejme striedavá starostlivosť by mala byť uprednostňovaná nielen v takejto situácii existencie ďalšieho nevlastného súrodenca, ale tiež kvôli tomu, aby sa mohol vyvíjať normálny vzťah medzi oboma rodičmi a dieťaťom.

Ďalšia situácia ktorá sa vyskytuje a vyžaduje si prístup striedavej osobnej starostlivosti je, keď rodičia, ktorí sa rozišli, majú osvojené deti, ktoré nie sú pokrvní súrodenci a druhý rodič, ktorému nie sú zverené, má ďalšie dieťa s partnerom. Aj v tomto prípade sa jedná o nevlastný súrodenecký vzťah a je nevyhnutné znalecké šetrenie, aby sa zistilo, aké sú vzťahy medzi deťmi osvojenými a ich novým súrodencom a tiež preferencie detí byť so svojím novým súrodencom. Je základným ľudským právom detí v súrodeneckom vzťahu, či už ako nevlastní alebo vlastní súrodenci, aby vyrastali spolu.

Ďalšia situácia môže byť taká, keď jeden z partnerov je cudzí štátny príslušník a druhý slovenský štátny občan. Majú spoločné biologické, alebo osvojené deti, ktoré sú iba slovenskí štátni občania a nesú priezvisko iba svojho slovenského rodiča, ale ako slovenskí štátni občania sú zverené do osobnej starostlivosti rodičovi - cudziemu štátnemu príslušníkovi. V takomto prípade by sa mala uplatňovať minimálne striedavá osobná starostlivosť, ak nie zverenie detí do osobnej starostlivosti slovenskému štátnemu občanovi namiesto cudzincovi, aby boli chránení slovenskí štátni občania a zachované rodičovské práva slovenského štátneho občana a práva maloletých detí - slovenských štátnych občanov. V prípade, keď súd rozhodne v prospech cudzieho štátneho príslušníka a zverí deti do jeho osobnej starostlivosti, nechráni tým svojich štátnych občanov - rodiča a maloleté deti. To je bezprecedentné zo strany štátu takto pristupovať ku svojim občanom. Každá krajina si pred cudzincami chráni svojich občanov v každej situácii, okrem Slovenska. Na Slovensku je, bohužiaľ, všetko inak. Toto je aj môj prípad a prípad mojich detí.

Je tam ešte ďalšie množstvo rôznych prípadov, ku ktorým je potrebné pristupovať individuálne a uprednostňovať v nich striedavú osobnú starostlivosť. V mnohých prípadoch by mala byť striedavá osobná starostlivosť povinná. Najmä preto, aby jeden z rodičov, prípadne obaja nemali možnosť špekulovať, uplatňovať hegemoniu voči druhému rodičovi a voči deťom a jednostranne rozhodovať o deťoch, ich osude a ich životoch. Pri striedavej osobnej starostlivosti by rodičia museli nájsť zhodu, čo sa týka ich spoločných detí, keď už nedokázali nájsť zhodu vo svojom spolužití ako partneri, alebo manželia.

Najhoršie na súčasnej situácii je, že súdy pri rozhodovaní častokrát ignorujú základné ľudské práva rodičov a maloletých detí. Sociálna kuratela o týchto právach chránených zákonmi často ani vôbec nevie. Potom niet inej cesty, len

sa obrátiť na Európsky súd do Štrassburgu, ale kým sa niekto dočká spravodlivého posúdenia a rozsudku tejto inštitúcie, dovtedy deti aj vyrastú v protiprávnom postavení, ochudobnené o druhého rodiča s ťažkými psychickými následkami a druhý rodič predčasne zostarne v emocionálnej bolesti, trápení a v žiali za svojimi deťmi.

*Mgr. Michal Deraj, environmentalista,
Bratislavské regionálne ochranárske združenie - BROZ
www.striedavka.sk, www.ligaotcov.sk*



Pri otázkach na zmysel života odpovedajte skutkami.

Viktor E. Frankl

TÉMA

Hra jako prostředek adaptace na náročné životné situace

PhDr. Jaroslava Raudenská, Ph.D., PhDr. Martin Raudenský, Ph.D., PhDr. Alena Javůrková, Ph.D.

Úvod

Otázky „Co dělat, pane doktore, aby mi bylo dobře?“ jsou často směřovány psychologům, ale i dalším odborníkům pomáhajících profesí ve formě otázky „Co dělat, aby mě nepotkalo nic zlého, abych byl zdravý, šťastný ...?“. Štěstí znamená pozitivní a příjemné emocionální zážitky, klid, mír, bezpečí, nepřítomnost negativních emocí a spokojenost se životem v dlouhodobém pohledu. Neznamená to ale, že pro prožívání subjektivního pocitu štěstí by měl být člověk bez jakýchkoliv problémů a náročných situací. Předpokladem je subjektivní hodnocení vlastního života jako smysluplného. Pocit štěstí a pohody je tedy otázkou interpretace. Hra tak může být dobrý „technický prostředek“ k hledání podobných otázek o smyslu života, náročných životních situacích, nepohody a štěstí.

Dělení hry podle podstaty

Hra v širším slova smyslu může mít mnoho významů: zábava a rozptýlení, může jít o dramatické dílo, o roli v divadelní hře, v přeneseném významu například o přetvářku: „hrát komedii“, o dráždění: „hrát na nervy“, mít postavení: „hrát vedoucí úlohu“, riskovat: „hrát si se životem“, být lehkomyšlný: „hrát si s ohněm“, ve významu čehosi neobyčejného: „hra přírody“ a „hra osudu“, v přeneseném významu v případech spekulace: „hrát na burze“, nebo v příímém „hrát karty“. Hra je nejčastěji definována jako činnost psychická nebo fyzická bez vnějšího cíle, činnost libá, která přináší uspokojení dítěti, nebo dospělému (Langmeier, 1989). Hra jako intenzivní, bohatě rozrůzněná a zaměřená na vytvoření něčeho nového, tedy v užším slova smyslu, je základní činností zejména v předškolním období dítěte ve věku 3-6 let.

Hra zvířat a člověka zajímala pedagogy, filosofy, psychology. Byly vypracovány různé a četné typologie her, které se opírají o srovnávací, antropologické, kulturní, historické nebo etologické zkoumání s cílem vystihnout plnou rozmanitost a význam hry. Dělení hry například podle podstaty (viz tab. 1.) shrnuje pokusy klasifikovat hry psychology a filosofy v posledních dvou stoletích. Redukcionistické teorie se dovolávaly externího významu hry, redukovaly hru na její sekundární účel, biologickou, psychologickou, výchovnou či sociální funkci.

Redukcionistické pojetí ovlivnilo současný přístup v behaviorálních teoriích a pojetí hry jako řešení problémů a jeho vlivu na učení. Restitutivní teorie hledají podstatu hry v jejích vnitřních příčinách, zaměřují se na vnitřní význam hry, který souvisí s imaginací (Borecký, 2005). Pro dítě je přirozené zaujetí hrou jako realitou nekonečně ovladatelnou fantazií, ale převládá základní kvalita hrového světa, tj. že je vše „jako“, ne „doopravdy“. Vstupem do hry vzniká zvláštní druh zážitku: fikce. Jenom díky tomuto zážitku může člověk o fikčním světě vědět a vyprávět, nebo přemýšlet o tom, co v něm zažil. A kromě toho jenom na základě příslušného zážitku může odlišit určitý fikční svět od jiných světů (Slavík, 2005). To ale musí znamenat, že do fikčního světa lze vstoupit a zase z něj vykročit prostřednictvím specifické hry. Ve hře se tak velmi dobře může odrazit souběžnost se skutečnými událostmi v životě, jako je onemocnění, bolest, vstup do školy, problémy v rodině. Zároveň dítěti hra přináší instinktivní radost. Význam hry dle restitutivních teorií je v tom, co hra znamená pro hrajícího si, jak se projevuje ve hře vztah člověka ke světu, souvisí významně s imaginací, originalitou a fantazií.

Hra je pevně zasazena v kultuře, sociálním prostředí a vychází z něho. Scientistické, přírodovědecké, přístupy kladou důraz na adaptaci, humanistické přístupy na autenticitu. Tento antagonistický přístup se také projevil v dělení her na restituční a redukcionistické tak, jak jsme je popsali výše. Reduktivní přístupy se přiklánějí k enkulturaci (jedinec se učí žít ve společnosti a její kultuře) v paralele k socializaci, jako proces adaptace k danému kulturnímu systému, institucím, hodnotám, zvyklostem. Na druhé straně restitutivní postupy zdůrazňují více podíl osobnosti při předávání a vytváření kulturních hodnot s podílem intuice, imaginace a kreativity. Nejde jim tak o kauzální vysvětlování vztahu osobnosti a kultury, ale o porozumění jeho smyslu. Při aplikaci hry v terapii nejdou oba přístupy, tedy redukcionistický i restitutivní, od sebe oddělit (Raudenská, Raudenský, Javůrková, 2009).

Aplikace hry

Dětská imaginativní hra otevírá rezervoáry fantazie, z nichž potom čerpá kreativní činnost dospělého v širším kulturním pojetí. Hru je potom možné užít ve výchově, vzdělávání, při psychologickém ovlivňování zdravých jedinců (psychagogie) a v rámci psychoterapie u dětí i dospělých. Hra u dětí ve výchově a vzdělávání nepřekračuje práh nemoci a nepočítá s klinickým uplatněním, využívá se k zlepšení dynamiky rodiny (kolektivu), ke snížení tenze a potlačení některých nežádoucích projevů chování (agrese, závislosti) (Dytrtová, 2002; Raudenský, 2008). Hry u dospělých bez psychoterapeutického záměru

se užívají k relaxaci, pro výcvik sociálních dovedností, rozvoj umělecké, vědecké či technické tvořivosti a pro team building (LeFevre, 1988).

Herní terapie, vycházející z dynamicky orientovaných psychoterapeutických přístupů, užívána od 50. let 20. století, se od konce 80. a počátku 90. let 20. století užívá ve spojení s rodinnou terapií, s behaviorální a kognitivně-behaviorální terapií (Gontard a Lehmkuhl, 2003; Knell, 1998; Landreth, 2002; Ryan, 1999). Při užití hry v psychoterapii se tak opustilo od zúženého konceptu definovaného jednotlivými psychoterapeutickými školami. Hra je základním prostředkem psychoterapie u dětí, je možné ji specifikovaně užít i u dospělých. Využití hry v terapii je založeno na následujících teoretických principech:

1. aktualizace. Lidé jsou motivováni vrozenou potřebou vývoje tvořivých funkcí. Tato tendence aktualizuje u každého jedince jeho vnitřní potenciál včetně aspektů kreativity, zvědavosti a touhy být nezávislý. Lidé jsou motivováni vrozenou potřebou tvořivosti. Tvořivost se projevuje jako pružnost a přizpůsobivost, tedy tvořivosti sociální (adaptivita), nebo jako schopnost utvářet nové věci (v oblastech vědy, umění) (Dacey a Lennon, 2000).

2. Potřeba pro pozitivní akceptaci. Lidé mají potřebu vlídného, otevřeného respektu a akceptování od „významných lidí v životě“. Potřeba pozitivní akceptace od ostatních se při vývoji transformuje v sekundární, naučenou potřebu pozitivního sebenáhledu a sebezpočtení.

3. Hra jako primární médium komunikace. Hra je prostředek k přenášení emocí, myšlenek, hodnot, vnímání u dětí i dospělých. 4. Hra je prostor, kde jedinec rozpoznává rozdíl mezi „já“ a ostatními a rozvíjí vztah se světem (Cattanach, 2003).

Hra a adaptace na náročné životní situace

Tvořivost se tedy projevuje i jako pružnost a sociální přizpůsobivost, tedy adaptivita. Integrace osobnosti souvisí s adaptací na náročné životní situace. Tyto situace v životě člověka vedou k bilancování, rozhodování a hledání cílů života. Adaptace integrované osobnosti souvisí i s řešením základních otázek:

1. kdy se člověk cítí dobře po stránce duševní i somatické přesto, že má závažné potíže a

2. jaký je jeho smysl života s nepohodou (Raudenská, 2004). Tyto otázky (např. „Co je a co není v životě důležité?“, „O co stojí v životě usilovat?“, „Je smysluplné to, o co se snažím?“ atd..) se vynořují právě v době adaptace na závažnou životní situaci. Adaptaci mohou ovlivňovat související psychosociální potíže: rozpad partnerství, manželství, úmrtí v rodině, ztráta zaměstnání, od-

chod do invalidního důchodu, těžkosti při studiu, změny v sociálním statutu, závažné nebo chronické onemocnění, potíže se školní docházkou. Přiměřená míra kongruence a koherence osobnosti má úzký vztah k celkovému pocitu duševní i fyzické pohody a tedy i adaptaci (Broome, 1989; Křivohlavý, 2006). Můžeme zde na příkladu potíží se školní docházkou rozlišit aspekty kognitivní, týkající se přesvědčení („snažím se pochopit oč jde, pokud se mluví o dodržování školního řádu“); afektivní, týkající se vztahu („bylo by dobré mít dobré vztahy s učitelem a spolužáky“) a behaviorální snahy, týkající se chování a jednání („chci pravidelně chodit do školy, nebudu kouřit, nebudu se prát atd.“).

Hra a smysl života

S pocitem štěstí souvisí i smysluplnost života, která je důležitou součástí vývoje osobnosti dítěte a dospívajícího. Prožívaná smysluplnost ovlivňuje kvalitu života (Tavel, 2007). Dítě se již v předškolním období ptá: „Odkud přicházím?, Proč žiji?, Co mají lidé na světě dělat?, Co je smrt?, Existuje něco víc?, Co je dobro?“. Dítě tak hledá odpovědi pro svůj pocit bezpečí a jistoty a kvůli objasnění svého postavení ve světě. Dospívající někdy vyhrocuje otázku o smyslu života až existencionálně, hledá vlastní identitu. Smysl života je také jedním z cílů výchovy. Dětem by měla tedy být poskytnutá smysluplná souvislost, kterou si budou moci spojit se svými hračkami: potřebují hodnoty věcí kolem sebe, úlohu, které mohou věnovat svoje síly. V souvislosti se spirituálními tématy a smyslem života je možné užít hru a to buď ve formě psychologických technik, psychologických her nebo her s terapeutickým potenciálem. Hra učí nepřímo plánovat, napomáhá sebeovládání a sebevědomí, zvyšuje odolnost vůči frustraci, ukazuje úctu k pravidlům, morálce, rozvíjí charakter, ve hře se hráč učí zaujímat různé postoje a chovat se určitým způsobem. Hra není účelovým chováním, vedlejším efektem je skrze hru získávání zkušeností, zážitků a obohacení smyslu vlastního života. Hry zaměřené na smysl života u dětí a mládeže jsou například hra Na cestě anebo mimo ní - naváděcí systém, Správná cesta, Čára života a další (Tavel a Kanálik, 2008), které se dají modifikovaně užít i v práci s dospělými. Pomocí hry je potom možné se v psychoterapii náročných životních situací u dospělých zaměřit na dobrou znalost sám sebe, rozpoznávat vlastní pocity, vyjadřovat vlastní postoje, rozvíjet své nadání a kreativitu.

Závěr

Pokud bychom shrnuli jak souvisí hra s adaptací na náročnou životní situaci, můžeme v podstatě rozlišit dva modely. První říká, že ačkoliv je hra sama o sobě nerozumná, pomáhá rozumnému a účelnému životu. Vede k osvojení

dovedností, které jsou užitečné, pomáhá relaxaci, slouží k překonání sociálních nároků a zvládnání adaptace na náročné životní situace. Druhý model říká, že hra má smysl sama o sobě, je jednou ze základních potřeb člověka ve všech společnostech i kulturách. Potom souvisí se svobodou člověka a s jeho tvůrčí, fantazijní a uměleckou schopností, s jeho celkově integrovanou osobností. Integrovaná osobnost má vztah ke zdraví, subjektivnímu pocitu štěstí a smyslu života. Mezi osobností, adaptací, tvořivostí a hrou je tak úzká vazba. Hra je katalyzátorem tvořivých sil, kreativity, která je nezbytná k integraci osobnosti, její pružnosti a přizpůsobivosti, tedy adaptivitě. Adaptace potom souvisí významně s tím, jak bude jedinec subjektivně zvládat závažné životní události a ovlivní tak významně kvalitu jeho života.

Literatura

- Borecký, V. *Imaginace, hra a komika*. Praha: Triton, 2005.
- Broome, AK. (ED.) *Health psychology*. London: Chapman and Hall, 1989.
- Cattanach, A. *Introduction to Play Therapy*. New York: Brunner-Routledge, 2003.
- Dacey, J.S. a Lennon, K.H. *Kreativita*. Praha: Grada, 2000.
- Dytrtová, K. *Interpretace umění ve výtvarné výchově*. Ústí n.L.: PF UJEP, 2002.
- Gontard, A. a Lehmkuhl, G. *Play therapy-psychotherapy with play as the medium: I. General introduction, psychoanalytic and client-centered approaches*. *Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr.* 2003, roč. 52, č. 1, s. 35-48.
- Knell, S.M. *Cognitive-Behavioral Play Therapy*. *Journal of Clinical Psychology*, roč. 27, č. 1, 1998, s.28-35.
- Křivohlavý, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada, 2006.
- Landreth, G. *Play Therapy: The Art of the Relationship*. New York: Brunner-Routledge, 2002.
- Langmeier, J. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum, 1989.
- LeFevre, D. *New Games for the Whole Family*. New York: Perigee Books, 1988.
- Raudenská, J. *Psychosomatická medicína a chronická bolest*. *Bolest*, 2004, roč. 7, č. 4, s.210-13.
- Raudenská, J. Raudenský, M. Javůrková A. *Teoretické pojetí hry v psychologii a kultuře. Sociální práce/Sociálna práca*, roč. 9, č. 4, 2009, s. 126-134.
- Raudenský, M. *Hra v grafickém umění*. Ústí n.L.: FUD UJEP, 2008.
- Ryan, V. *Developmental Delay, Symbolic Play and Non-Directive Play Therapy*. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 1999, roč. 4, č. 2, s.167-185.
- Slavík, J. *Mezi fantazií a realitou v arteterapii. K Winnicotově koncepci potenciálního prostoru*. *Arteterapie*, 2005, r. 3, č. 9, s. 20 – 27.
- Tavel, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha: Triton, 2007.

Tavel, P., Kanálik, T. Praktické možnosti psychologické práce s tématem zmyslu života u detí a mládeže. E-psychologie, 2008, roč. 2, č. 1, s.1-11.

Přílohy:

Tab. 1.

Klasifikace ontogeneze her (Borecký, 2005)

Redukce

ontogeneze

Psychoanalýza (Erikson)	Kognitivní t. (Piaget)	Analyt. psych. (Kalf)	Fenomenosturkturální (Mucchielli)	Cailloisova ontogeneze
autokosmická	cvičná	primordiální	primordiální svět	paidia
mikrokosmická	symbolická	matriarchální	magický svět	
makrokosmická	konstruktivní hra s pravidly	přechodová patriarchální	svět scholarizace svět pubescence svět adolescence	ludus

konfigurace

orální inkorporace	schémata	primární hra	magická hra	
anální retence				
x expulze	reprezentace	mateřské téma	(protovědomí)	varianty (agon, alea, mimicry a ilinx)
falická intruze				
x inkluze	transformační reprezentace	hrdinské téma	hra v rovině snění	



Opravdová láska obohacuje

Viktor E. Frankl



Never slovám svým, ani cudzím, ver skutkom svým aj cudzím.

Lev N. Tolstoj

Rodové stereotypy a spokojnosť v partnerskom vzťahu

Mgr. Lenka Dziaková, PhDr. Gabriela Mikulášková, PhDr. Elena Pavlůvčíková PhD.

Rodový diskurz v posledných rokoch naberá na intenzite, ale skutočné zmeny v našej spoločnosti a rodinných vzťahoch nie sú veľmi badateľné. Smer našich úvah týkajúcich sa rodových stereotypov a spokojnosti v partnerskom vzťahu sa bude odvíjať od zistení zahraničných výskumníkov.

Podľa Sakalli-Ugurlu (2003) môžu rodové rozdiely a postoje k rodovým stereotypom súvisieť so spokojnosťou v partnerskom vzťahu a s plánovaním spoločnej budúcnosti partnerov. Rovnako aj podľa Lippingwella (2007) rovnosť v partnerskom vzťahu súvisí s úspechom tohto vzťahu. Partneri v silných a uspokojivých vzťahoch vnímajú rodové stereotypy negatívne. Aj Belsky, Lang a Huston (1986) tvrdia, že ženy popisujúce svoju osobnosť spôsobom odchyľujúcim sa od rodových stereotypov, budú vnímať partnerský vzťah menej pozitívne a viac negatívne, a to najmä, ak sa v čase, keď sa stanú matkami, ešte prehĺbi tradicionalizmus manželských rolí.

O niečo konkrétnejšie výskumné závery prinášajú Schwarzwald a Koslowsky (2008). Podľa nich nižšiu spokojnosť v partnerskom vzťahu vykazujú páry, ktoré majú tradicionalistický postoj k rodovým stereotypom. Tradicionalistickí partneri v porovnaní s liberálnymi podľa zistení týchto autorov vykazujú vyššiu nespokojnosť v situáciách, keď sa ich správanie líši od akceptovaných sociálnych noriem. Sú tiež rigidnejší a mnohé svoje postoje odvodzujú zo zdrojov, ktoré sú mimo ich rodiny. Liberálne páry sú naopak charakteristické plastickejšími sociálnymi normami, často odvodenými pomocou vyjednávania v rámci rodiny.

Kluwer, Heesink a Van de Vliert (in Schwarzwald & Koslowsky, 2008) vo svojej štúdií holandských párov zistili, že v tzv. tradicionalistických pároch partneri viac inklinovali k tomu, aby sa vyhli konfliktu, čo podľa autorov nezaručuje spokojnosť v partnerskom vzťahu, a namiesto toho ju naopak negatívne ovplyvňuje. Tradicionalisti totiž považujú konflikty za narušenie vzťahu, odmietajú ich a všemožne sa snažia vyhýbať priamej konfrontácii. Podobné vzorce správania sa ukázali aj u amerických párov vo výskume autorov Blaisurea a Allena (in Schwarzwald & Koslowsky, 2008). Výskumy (Gottman & Krokoff, Noller & White, in Schwarzwald & Koslowsky, 2008) poukazujú na to, že partneri, ktorí svoje konflikty riešia a vzájomne sa konfrontujú, môžu síce vykazovať bezprostrednú nespokojnosť, avšak z dlhodobého hľadiska sú vo svojom vzťahu spokojnejší ako tí, ktorí sa konfliktom vyhýbajú.

Donaghue a Fallon (2003) zaujali pomerne pragmatický prístup k skúmaniu spokojnosti v partnerskom vzťahu. Tá podľa nich vo veľkej miere súvisí s rozdelením nákladov a ziskov, ktoré by malo byť u oboch partnerov vnímané ako rovnocenné. Táto teória môže veľmi úzko súvisieť s rodovými rolami a rodovými stereotypmi, ktoré jednotlivým partnerom podsúva spoločnosť. Je otázne, do akej miery môže spokojnosť vo vzťahu odvodenú od spomínanej rovnosti pociťovať žena, ktorá sa má s ohľadom na svoju rodovú rolu neúnavne starať o domácnosť, preberať zodpovednosť za jej chod, za výchovu detí a ktorá má tým pádom v partnerskom vzťahu omnoho viac povinností ako muž.

Hatfield, Traupmann, Sprecher, Utne a Hay (in Donaghue & Fallon, 2003) tvrdia, že najvyššie skóre v spokojnosti v partnerskom vzťahu budú dosahovať ľudia, ktorí veria, že majú rovnoprávny partnerský vzťah. Za nimi potom nasledujú ľudia, ktorí si myslia, že sú v porovnaní so svojimi partnermi vo svojom vzťahu zvýhodňovaní. Najnižšiu mieru spokojnosti potom prežívajú ľudia, ktorí naopak veria, že sú v porovnaní so svojimi partnermi vo svojom vzťahu znevýhodnení.

Spomínaná teória má však aj svoje slabé stránky. Jost a Banaji (in Donaghue & Fallon, 2003) tvrdia, že niektorí ľudia sa cítia byť spokojní aj v situáciách, ktoré považujú za nerovnoprávne. Ide najmä o ľudí s nízkym spoločenským statusom. Títo sa pri hodnotení svojej situácie totiž porovnávajú s ľuďmi, ktorí sú na tom rovnako alebo veľmi podobne ako oni. V našom prípade môžeme teda hovoriť o ženách, ktoré sú spokojné vo svojom nerovnoprávnom vzťahu, pretože vnímajú fakt, že aj ich matka bola celý život udržiavateľkou poriadku v domácnosti, aj ich priateľka má doma muža, ktorý jej nepomáha a aj v televíznych seriáloch muži sledujú televíziu, zatiaľ čo žena varí večeru. Ak je teda priemerne alebo podpriemerne vzdelaná žena obklopená ďalšími ženami, ktoré sa nachádzajú v podobnej situácii a navyše spoločenský úzus jej hovorí, že všetko je v poriadku a takto to má vo svete fungovať, je veľmi pravdepodobné, že nebude prejavovať a dokonca snáď ani pociťovať nespokojnosť so svojím partnerským vzťahom.

Nesúhlasný postoj k tejto teórii zaujali tiež napríklad Mills a Clark (in Donaghue & Fallon, 2003), ktorí tvrdia, že hlavným vkladom do vzťahu sú emócie, a tie podľa nich nie sme schopní kvantifikovať. Rovnako Tajfel (in Donaghue & Fallon, 2003) neuznáva teóriu rovnosti ako hlavný prediktor spokojnosti v partnerskom vzťahu, pretože táto teória bola podľa neho navrhnutá pre väčšie sociálne skupiny.

Rovnosť vo vzťahu však nie je jediným prediktorom spokojnosti. Korelačné štúdie nehovoria o tom, aké miesto zastáva rovnosť v rebríčku dôležitých cha-

rakteristik, ktoré ovplyvňujú spokojnosť v partnerskom vzťahu. Hovorí sa v nich len o tom, že vnímaná nerovnosť vytvára negatívny kognitívny a afektívny stav, ktorý motivuje partnerov k tomu, aby sa pokúsili o nápravu, teda o dosiahnutie rovnosti. Rôzne formy nerovnosti vedú totiž k rôznym formám emocionálnych a behaviorálnych reakcií. Prežívaný pocit znevýhodnenia oproti partnerovi vedie podľa Sprechera (in Donaghue & Fallon, 2003) k hnevu, zatiaľ čo pocit výhody vedie naopak k pocitom viny.

Z týchto teoretických úvah sme odvodili naše výskumné tézy.

Výskumný problém

V našom výskume sme sa teda pokúsili nájsť odpovede na nasledujúce otázky:

1. Súvisia postoje mužov a žien k rodovým stereotypom s ich spokojnosťou v partnerskom vzťahu?
2. Existujú rozdiely v spokojnosti v partnerskom vzťahu medzi pármí, v ktorých obidvaja zdieľajú rovnaký postoj k rodovým stereotypom a pármí, kde jeden z partnerov zastáva tradicionalistický postoj a druhý progresívny?
3. Existujú rozdiely v spokojnosti v partnerskom vzťahu medzi pármí, v ktorých obidvaja zdieľajú progresívny postoj k rodovým stereotypom a pármí, v ktorých sú obidvaja partneri „tradicionalisti“?

Hypotézy

Hypotéza č. 1: Predpokladáme štatisticky významný pozitívny vzťah medzi mierou progresivizmu a spokojnosťou v partnerskom vzťahu v dimenziách záväzok a intimita a vzájomné porozumenie.

Hypotéza č. 2: Predpokladáme štatisticky významný inverzný vzťah medzi mierou tradicionalizmu a spokojnosťou v partnerskom vzťahu v dimenziách záväzok a intimita a vzájomné porozumenie.

Výskumná vzorka

Výskumnú vzorku tvorilo 66 dvojíc respondentov (teda 132 osôb) žijúcich spolu v partnerskom vzťahu. Ich vekové rozpätie bolo 22 – 28 rokov, pochádzali zo Žilinského, Košického a Prešovského kraja. Priemerná dĺžka jednotlivých partnerských vzťahov bola 3,32 roka.

Nástroje zberu údajov

Na skúmanie rodovo stereotypných postojov mužov a žien z výskumnej vzorky sme použili Dotazník rodových noriem, ktorý zostrojila Viera Bačová (1999). Obsahuje dve škály:

1. Škálu progresivizmu
2. Škálu tradicionalizmu

Na meranie spokojnosti v partnerskom vzťahu sme nenašli vyhovujúci nástroj, preto sme zostavili vlastný Dotazník na meranie spokojnosti v partnerskom vzťahu. Faktorovou analýzou sa nám z predpokladaných pôvodných šiestich kategórií dotazníka (komunikácia a konflikty, žiarlivosť, vzájomný súlad, láska a intimita, dôverné znalosti, aspirácie do budúcnosti a celková spokojnosť vo vzťahu) potvrdili len dve.

Označili sme ich ako:

1. Škála 1 – Závazok a intimita
2. Škála 2 – Vzájomné porozumenie

Štatistické spracovanie sme uskutočnili pomocou Pearsonových korelačných koeficientov.

Výsledky

Overenie súvislosti medzi mierou progresivizmu a spokojnosťou v partnerskom vzťahu

Predpokladáme štatisticky významný pozitívny vzťah medzi mierou progresivizmu a spokojnosťou v partnerskom vzťahu v dimenziách záväzok a intimita a vzájomné porozumenie.

Tabuľka č. 1 – Korelácie (Pearsonov korelačný koeficient) medzi škálou progresivizmu Dotazníka rodových noriem a škálami Dotazníka na meranie spokojnosti v partnerskom vzťahu (N=132)

	Závazok a intimita	Vzájomné porozumenie
Progresivizmus	,469	,752*

Poznámka: * znamená $p < ,05$.

Z tabuľky vyplýva, že existuje pozitívna korelácia medzi škálou progresivizmu Dotazníka rodových noriem a škálou „vzájomné porozumenie“ Dotazníka na meranie spokojnosti v partnerskom vzťahu. Táto korelácia je signifikantná na hladine významnosti ,05. Korelácia medzi mierou progresivizmu a škálou „záväzok a intimita“ Dotazníka na meranie spokojnosti v partnerskom vzťahu je tiež pozitívna, ale nie je signifikantná.

Overenie súvislosti medzi mierou tradicionalizmu a spokojnosťou v partnerskom vzťahu

Predpokladáme štatisticky významný inverzný vzťah medzi mierou tradicionalizmu a spokojnosťou v partnerskom vzťahu v dimenziách záväzok a intimita a vzájomné porozumenie.

Tabuľka č. 2 – Korelácie (Pearsonov korelačný koeficient) medzi škálou tradicionalizmu Dotazníka rodových noriem a škálami Dotazníka na meranie spokojnosti v partnerskom vzťahu (N=132)

	Záväzok a intimita	Vzájomné porozumenie
Tradicionalizmus	-,128*	-,786**

Poznámka: ** znamená $p < ,01$; * znamená $p < ,05$.

Z tabuľky vyplýva, že existujú signifikantné negatívne korelácie medzi škálou tradicionalizmu Dotazníka rodových noriem a škálami Dotazníka na meranie spokojnosti v partnerskom vzťahu. Korelácia medzi tradicionalizmom a škálou „záväzok a intimita“ Dotazníka na meranie spokojnosti v partnerskom vzťahu je signifikantná na hladine významnosti ,05. Korelácia medzi tradicionalizmom a škálou „vzájomné porozumenie“ Dotazníka na meranie spokojnosti v partnerskom vzťahu je signifikantná na hladine významnosti ,01. Môžeme teda povedať, že čím tradičnejšie postoje k rodovým normám a stereotypom partneri zastávajú, tým nižšia je ich spokojnosť v partnerskom vzťahu.

Diskusia

Z výsledkov vyplýva, že čím vyššie skóre získali naši respondenti a respondenty v Dotazníku rodových noriem, ktorým sme merali ich postoje k ro-

dovým stereotypom, tým nižšia bola ich spokojnosť v partnerskom vzťahu, a naopak, čím nižšie skóre získali v Dotazníku rodových noriem, tým vyššie bolo skóre, ktoré získali v Dotazníku na meranie spokojnosti v partnerskom vzťahu. Toto naše zistenie korešponduje s výskumnými závermi zahraničných autorov, ktorí sa tiež zaoberali spokojnosťou v partnerskom vzťahu z hľadiska optiky rodových stereotypov. Lippingwell (2007) tvrdí, že rovnosť vo vzťahu súvisí s úspechom tohto vzťahu. Partneri v silných a uspokojivých vzťahoch podľa neho neuznávajú rodové stereotypy a nesprávajú sa v súlade s nimi. Rovnosť vo vzťahu je podľa všetkého tiež spojená s úspešným vyvážením rodinného života a práce a vysokou intimitou. Veľmi podobné závery prinášajú aj Donaghue a Fallon (2003), podľa ktorých u tých partnerov, ktorí vykazujú nízku mieru stereotypných postojov k rodovým rolám je rovnosť silným prediktorom spokojnosti v partnerskom vzťahu. Taktiež Sakalli-Ugurlu (2003) tvrdí, že rodové rozdiely a postoje k rodovým stereotypom, ktoré sa týkajú romantických vzťahov, môžu mať vplyv na to, aké pocity majú jedinci ohľadom svojich romantických vzťahov, a ako si plánujú svoju budúcnosť.

Na základe ďalších výsledkov môžeme konštatovať, že čím tradičnejšie postoje k rodovým normám a stereotypom partneri zastávajú, tým nižšia je ich spokojnosť v partnerskom vzťahu. Aj tieto naše závery sú v zhode so zisteniami vyššie spomínaných zahraničných autorov Lippingwella (2007) a Sakalli-Ugurlu (2003). Donaghue a Fallon (2003) ale tvrdia, že u osôb, ktoré vykazujú vysokú mieru stereotypných postojov k rodovým rolám, spokojnosť v partnerskom vzťahu súvisí skôr s presvedčením, že ich vlastný vzťah je lepší v porovnaní so vzťahmi, ktoré majú iní ľudia toho istého rodu.

Predpoklady, že partneri budú vykazovať vyššiu spokojnosť vo vzťahu, v ktorom obidvaja zdieľajú rovnaký postoj k rodovým stereotypom ako vo vzťahu, kde jeden z partnerov zastáva tradicionalistický postoj a druhý progresívny, sa nám v plnom rozsahu potvrdili.

Ďalší formulovaný predpoklad, že partneri budú vykazovať vyššiu spokojnosť vo vzťahu, v ktorom obidvaja zdieľajú progresívny postoj k rodovým stereotypom ako vo vzťahu, v ktorom sú obidvaja partneri „tradicionalisti“, sa nám nepotvrdil.

Zaujímavým sa javí naše výskumné zistenie, že u žien je súvislosť medzi rodovými stereotypmi a spokojnosťou v partnerskom vzťahu vyššia ako u mužov. Tieto výsledky potvrdzuje výskum Bútorová, Z., Filadelfiová, J. (2005), v ktorom sa uvádza, že ženy úvahy o správnej žene a o správnom mužovi väčšmi stavajú na vlastnostiach potrebných pre vyrovnaný partnerský vzťah ženy a muža, kým predstavy mužov väčšmi zdôrazňujú tradičnú odlišnosť rodových rolí.

Výsledky výskumu mohli byť ovplyvnené aj inými faktormi. Nespokojnosť partnerov môže mať často pôvod v narušenej komunikácii, ktorá sa prejavuje neschopnosťou prezentovať svoje špecifické požiadavky a očakávania, alebo neschopnosťou vnímať požiadavky a špecifiká partnera (Tyrliík, Macek a Stehlíková, 2008), alebo v prílišnej žiarlivosti, egoizme, či nevere. Negatívny dopad na spokojnosť v partnerskom vzťahu majú samozrejme tiež konflikty. Podľa Schwarzwalda a Koslowskeho (2008) partnerský vzťah ohrozujú najmä konflikty, ktoré sa týkajú starostlivosti o deti, rozdelenia domácich prác a kariéry. Tieto a mnohé ďalšie faktory sa nám nepodarilo zahrnúť do nášho dotazníka. Slabou stránkou nášho výskumu môže byť tiež fakt, že v podstate nemôžeme určiť hranicu spokojnosti a nespokojnosti v partnerskom vzťahu. K takémuto deleniu jednotlivých partnerských vzťahov sme síce neskľzli, avšak v podstate sme ich rozdelili na „viac“ a „menej“ uspokojivé.

Problémom je však skutočnosť, že niektorí naši respondenti alebo respondentky sa môžu subjektívne cítiť spokojne aj vo vzťahu, ktorý získal v našom dotazníku pomerne nízke skóre spokojnosti. Takúto eventualitu odborníci často spájajú s koncepciou, ktorej ústredným pojmom je záväzok. Jej autormi sú Rusbult a Buunk (1993, in Výrost, Zeľová a Lovaš, 1996). Záväzok podľa nich môžeme definovať ako „psychický stav, ktorý globálne reprezentuje skúsenosť závislosti v blízkom vzťahu“ (Rusbult a Buunk, 1993, in Výrost, Zeľová a Lovaš, 1996, s. 27). Tento záväzok má tendenciu pretrvávajúť dlhší čas a snaží sa existujúci vzťah pokiaľ možno zachovať. Ľudia so silným prežívaním záväzku majú potom tendenciu vo svojom vzťahu s partnerom/partnerkou zotrvať aj napriek negatívne subjektívne hodnoteniu jeho kvality.

Záver

Uvedomili sme si, že téma spokojnosti v partnerskom vzťahu sa venuje v odborných kruhoch pomerne málo pozornosti a podceňuje sa jej význam a dôležitosť pre každodenný život ľudí. Rauer, Karney, Garwan a Hou (2008, s. 122) uvádzajú, že „ľudia, ktorí sú spokojní so svojím partnerským vzťahom, žijú dlhšie, sú fyzicky zdravší a sú lepšími rodičmi. Podľa Glenna a Weavera (1981, in Rauer, Karney, Garwan a Hou, 2008) je zase spokojnosť v partnerskom vzťahu jedným z najsilnejších prediktorov celkovej spokojnosti so životom. Je dokonca významnejším prediktorom ako finančné zabezpečenie, spokojnosť v práci a fyzické zdravie. Aj výskum pod vedením Planta, Kunstamana a Manera (2010) priniesol zistenia, že partnerský vzťah spojený so záväzkom je pozitívnym prínosom pre psychické zdravie a subjektívnu pohodu jedincov.“

Odborná literatúra, ktorá sa venuje partnerským, manželským a rodinným vzťahom, je v prevažnej miere orientovaná skôr na problémové vzťahy a interakcie. Jednotlivé publikácie (Klimeš, 2005, Kratochvíl, 2000, Plzák, 1988, Šimová, 1998) sa zaoberajú najmä tým, čo je vo vzťahu nefunkčné a čo si vyžaduje nápravu. Domnievame sa však, že by bolo prínosné zamerať pozornosť odborníkov vo väčšej miere na faktory, ktoré môžu pozitívne ovplyvňovať najbližšie vzťahy človeka, a tým sa zamerať nielen na riešenie problémov, ale aj na ich prevenciu.

Hoci téma rodových stereotypov a ďalších s nimi súvisiacich aspektov je v našej odbornej literatúre v posledných rokoch zastúpená pomerne dostatočne, výskumy zaoberajúce sa priamo vzťahom medzi rodovými stereotypmi a spokojnosťou v partnerskom vzťahu absentujú. Kontakt a komunikácia s našimi respondentmi a respondentkami podľa nás poukazujú na potrebu venovať danej téme väčšiu pozornosť. Okrem kníh a odborných publikácií, ktoré sú hodnotným prínosom najmä pre odborníkov a odborníčky, cítime aj potrebu vo väčšej miere zavádzať teórie a výskumné zistenia do praktického života ľudí. Taktiež v prípade partnerského a rodinného poradenstva by podľa nášho názoru mohli byť v niektorých prípadoch veľmi prínosné zisťovať postoje jednotlivých klientov a klientok k rodovým stereotypom a upriamovať pozornosť nielen ich, ale aj jednotlivých odborníkov a odborníčok na tento faktor spokojnosti v partnerskom vzťahu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

Bačová, V. (1999). Škála progresivizmu - tradicionalizmu v rodových vzťahoch. Rukopis, Prešov: FF PU.

Belsky, J., Lang, M., Huston, T. (1986). Sex Typing and Division of Labor as Determinants of Marital Change across the Transition to Parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 517.

Bútorová, Z., Filadelfiová, J. (2005). Násilie páchané na ženách ako problém verejnej politiky. Bratislava: IVO.

Donaghue, N., Fallon, B. (2003). Gender-Role Self-Stereotyping and the Relationship between Equity and Satisfaction in Close Relationships. *Sex Roles*, 48 (5/6), 217-230.

Klimeš, J. (2005). *Partneři a rozchody*. Praha: Portál.

Kratochvíl, S. (2000). *Manželská terapie*. Praha: Portál.

Lippingwell, M. (2007, March 4). Finding the right balance. *The Chilliwack Progress*, 8.

- Plant, E., Kunstman, J., Maner, J. (2010). You do not only hurt the one you love: Self-protective responses to attractive relationship alternatives. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46 (2), 474.
- Plzák, M. (1988). Poruchy manželského soužití (Úvod do matrimoniopatologie). Praha: SPN.
- Rauer, A., Karney, B., Garwan, C., Hou, W. (2008). Relationship Risks in Context: A Cumulative Risk Approach to Understanding Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 70 (5), 1122-1135.
- Sakalli-Ugurlu, N. (2003). How Do Romantic Relationship Satisfaction, Gender Stereotypes, and Gender Relate to Future Time Orientation in Romantic Relationships? *The Journal of Psychology*, 137 (3), 294-303.
- Schwarzwald, J., Koslowsky, M. (2008). Gender Role Ideology as a Moderator of the Relationship between Social Power Tactics and Marital Satisfaction. *Sex Roles*, 59, 657-669.
- Šimová, E. (1998). Výchova k manželstvu a rodičovstvu. In Šimová, E., Koteková, R., Gecková, A., *Psychológia rodiny* (111-128). Michalovce: PeGaS.
- Tyrlík, M., Macek, P., Stehlíková, J. (2008). Zdroje důvěry při řešení partnerských konfliktních situací. *Československá psychologie*, 52, 276-288.
- Výrost, J., Zeřlová, A., Lovaš, L. (1996). Vybrané kapitoly zo sociálnej psychológie III. Bratislava: VEDA.

Párová terapia zameraná na emócie; dynamika emócií, lásky a moci

Úvod a teória terapeutickej praxe

Tak, takto sa volá kniha, ktorú kolega Ivan Valkovič prekladá. Autormi sú Leslie S. Greenberg & Rhonda N. Goldmanová. Hneď na úvod chcem dodať, že Leslie príde na budúci rok v júni na Slovensko, a nie kvôli Tatrám. Už teraz vás srdečne pozývame. Kniha do sýtosti naplní očakávania všetkých, ktorí majú záujem o párovú terapiu, špecificky potom o párovú terapiu zameranú na emócie (Emotion-Focused Couples Therapy, EFT-C). V podstate opisuje to, ako pomôcť partnerom identifikovať negatívne emocionálne interakčné cykly, ako sa dostať pod ne, k primárnym emóciám, ktoré ich produkujú a sú nimi (teda tými cyklami) spúšťané, a ako transformovať tieto emócie na emócie adaptívne a funkčnejšie, čo potom zmení interakciu. Autori vysvetľujú, ako pracovať

s párom i jednotlivcami v párovej terapii a riešia otázku, ako sa zamerať na hlboké jadrové procesy, týkajúce sa vzťahovej väzby a identity a následne, ako ich podporiť tak, aby si páry mohli vytvoriť zdravší vzťah a lepšie zvládať seba aj situácie s tým druhým.

Teória párovej terapie zameranej na emócie (EFT-C) chápe reguláciu afektu ako ústredný motív, ktorý usporadúva vzťahovú väzbu, identitu a príťažlivosť. Regulácia afektu v tomto pohľade neznamená ovládanie emócií, ale možnosť voliť si také emócie, ako človek chce a nemať také emócie, ktoré človek nechce. V koncepte EFT-C je konflikt v páre následkom zlyhania regulácie afektu u seba i toho druhého a terapeuti v praxi využívajú rôzne spôsoby práce, ktoré pomáhajú páru a obom jednotlivcom regulovať emócie hnevu, smútku, strachu a hanby, ako aj lásky a ostatných pozitívnych emócií. Regulácia afektu súvisí s tromi hlavnými motivačnými systémami, ktoré hrajú ústrednú rolu v párovej terapii – vzťahová väzba, identita a príťažlivosť. V praxi to znamená, že ústredný význam týchto vzťahových potrieb v manželskom konflikte vedie k terapeutickému práci, ktorá zdôrazňuje zameranie na tri príbuzné sady emócií strach-úzkosť, hanba-bezmocnosť a radosť-láska, plus podporuje tri spojené vzťahové formy reakcie: ošetrovanie-útecha, empatia-potvrdenie hodnoty a srdečnosť-sympatia.

Aké premenné sú v hre?

Podľa názoru Greenberga a Goldmanovej je ústrednou časťou hlavolamu, ako vyriešiť párové konflikty, pochopenie emocionálnych procesov pri tvorbe a udržiavaní identity a cyklu dominancia-submisivita a práca na otázkach vplyvu a moci v páre. Nutná je aj práca s útechou a bezpečím v oblasti vzťahovej väzby. Hoci je regulácia vlastných emócií, akéhosi zmiernovania emócií, tíšenia seba v oblasti vzťahovej väzby – keď sa človek cíti osamelý alebo opustený – dôležitá, schopnosť upokojiť sa v oblasti identity je ešte dôležitejšia. Významná osoba v rodine (manžel, partnerka, matka...) síce môže poskytnúť skutočnú korektívnu emocionálnu skúsenosť v oblasti vzťahovej väzby tým, že reaguje na pocity samoty a opustenosti a potreby blízkosti s druhým, ale v oblasti identity býva zvyčajne menej schopná presvedčiť druhého človeka o jeho hodnote, aj keď jej reakcie dokážu utíšiť, zmierniť pocity strachu a hanby, ktoré ležia hlbšie pod dominanciou.

Hierarchia a otázky vplyvu, dominancie a moci sú v živote páru významné. Páry bojujú o definíciu reality a otázky moci bývajú často najťažšie v terapii. Keď je identita ohrozená, ľudia konajú a navzájom na seba reagujú (interagujú) tak, aby ochránili svoju identitu. Vynakladajú úsilie na to, aby ovplyvnili a ovládali

svoj afekt (t. j. aby necítili hanbu z poníženia a strach zo straty moci a aby cítili hrdosť z uznania a radosť z úspechu). Preto autori navrhujú model, ktorý logicky analyzuje konkrétne emócie obsiahnuté v konfliktoch zameraných na vplyv a moc a prácu s nimi. V týchto konfliktoch o dominanciu je starosťou oboch partnerov predovšetkým to, ako ich vidí ten druhý (ich identita) a či sa naplňujú ich potreby získať vplyv a uznanie, a nie problémy s blízkosťou a spojením, ktoré sa stali prvotnými. V týchto konfliktoch sa partneri hádajú nie kvôli blízkosti alebo vzdialenosti, ale kvôli tomu, aby boli videní a uznávaní, alebo kvôli tomu, že sú ponižovaní – hádajú sa preto, aby si udržali identitu. Je potrebné zopakovať, že Greenberg s Goldmanovou nepredpokladajú, že dominancia je dôležitejšia než vzťahová väzba. Keby spojenie nebolo dôležité, potvrdzovanie hodnoty by nebolo takým problémom. Pocit znehodnotenia vo vzťahu priamo ovplyvňuje oblasť spolupatričnosti, čo ukazuje na previazanosť týchto síl a toho, že spolupatričnosť je v páre vždy dôležitou otázkou.

V zápasoch o identitu je ústrednou starosťou to, či definícia „seba“ a „reality“ je správna, kto má právo definovať, čo je správne a či potreby sú dôležitejšie. Partneri potom bojujú preto, aby bránili svoje videnie reality, ktoré je dôležité pre ich identitu a bránia sa poníženiu z toho, že by nemali pravdu, pretože z toho by mali pocit bezcennosti, bezvýznamnosti, neúplnosti alebo neschopnosti. Partneri sa tiež snažia ovládať jeden druhého, pretože sa snažia odvrátiť možnú predstavovanú katastrofu a pocity straty moci. Bojujú aj o to, aby ovplyvnili rozhodnutie a konanie toho druhého, aby sa cítili uznávaní, aby si uchovali status, potvrdili svoju identitu a konali na základe vlastného uváženia, nie z pocitu donútenia. Keď je ohrozená identita partnerov, najviac si robia starosti kvôli tomu, či sú vážení a rešpektovaní, či je uznávaný ich vplyv a právo rozhodovať a vášnivo sa hádajú, pretože sa snažia zmeniť partnerov názor na nich alebo na to, čo spravili, aby regulovali svoju sebaúctu, udržali si identitu a pocit kompetencie. Ak sa páry naopak vzdávajú svojich potrieb identity a splýnu, aby sa vyhli konfliktu, obetujú vzrušenie a pozitívne pocity.

Tretí motivačný systém z hľadiska EFT-C tvorí príťažlivosť a sympatia. Ide o dôležitý dodatočný faktor, ktorý je pri podpore vzťahu v párovej terapii potrebné vziať do úvahy. Zahŕňa pozitívne pocity, ktoré sa vytvárajú, keď sa partneri zaujímajú jeden o druhého, keď sa páčia jeden druhému a cítia k sebe príťažlivosť, udržiavajú intímne puto. Cítiť sa vzrušený tým druhým a tešiť sa z neho – to pomáha páru zostať spolu. Cítiť srdečnosť a ocenenie a opateru a úctu toho druhého vedie podľa nášho názoru k radosť a vášni k partnerovi. Bez týchto pozitívnych pocitov môže byť vzťah funkčný, ale nebude prekvitať a preto nemusí ani pretrvať. Autori zdôrazňujú tento tretí motív a s ním spojenú sadu

pocitov príťažlivosti, záujmu a sympatie k tomu druhému ako veľmi dôležitú ingredienciu toho, čo činí vzťah funkčným.

Ako takáto párovka vyzerá?

EFT-C bola pôvodne vyvinutá na základe hlavnej premisy, že odhalenie hlbšie ležiacich adaptívnych pocitov zranenia spojených s nespĺnenými dospelými potrebami vedie k zosilneniu citového puta v páre. EFT-C bola integráciou zážitkovo-humanistického a systémového prístupu. Práca s emóciami sa kombinovala s prácou s interakciou. Liečebný prístup bol pokusom o integráciu rastúceho významu úlohy emócií v terapii s významom úlohy interakcie a komunikácie. EFT-C čerpala zo systémovej teórie dôležitosť zamerania terapie na interakčné cykly, ktoré sa dejú medzi členmi vzťahového systému. Okrem toho sa do tejto integrácie zakomponovali aj Minuchinove metódy hrania rol, aby sa dosiahla zmena v interakcii plus techniky Gestalt terapie zosilňovania prežívania v hraní rol.

Terapeutickou úlohou číslo 1 je vytvoriť liečebnú zmluvu založenú na spolupráci. Bazálnym cieľom je empatické vyladenie a vytvorenie kontaktu s oboma partnermi, ktorí žijú v problematickom vzťahu. Terapeut je vtiahnutý do ich prežívania bez posudzovania. V tejto fáze procesu skúma to, akým spôsobom konštruujú partneri prežívanie seba samého, svojho partnera a „tanec“ svojho vzťahu. Schopnosť oceniť prežívanie vzťahu a partnera u oboch klientov a zároveň neznižovať hodnotu jedného z nich je v rodinnej a partnerskej terapii skutočným umením. Kľúčovou časťou prvej fáze EFT-C je deeskalácia negatívneho konfrontačného cyklu, potvrdenie emocionálneho prežívania oboch partnerov a ich potreby brániť sa, ako aj popis negatívneho cyklu, v ktorom ich manželstvo uviazlo. Bezpečie a prijatie, ktoré terapeut poskytuje a popis negatívneho cyklu posúva vzťah smerom k väčšej rovnováhe a posilňuje terapeutickú alianciu. Ďalšou úlohou je identifikovať nespoznané emócie spojené so vzťahovou väzbou a/alebo identitou. Terapeut sa zameriava aj na identifikáciu zranení z detstva, ktoré vplývajú na súčasný párový vzťah, čo pomáha lepšie pochopiť negatívne interakčné cykly. Problém sa prerámcováva v termínoch hlbšie ležiacich zranených pocitov vo vzťahu k nenaplneným potrebám vzťahovej väzby a identity.

Následne v procese terapie sú skúmané nepoznané pocity, ktoré ležia za interakčnými pozíciami a odhalia sa partnerovi. Takže napríklad ten, kto obviňuje, vyjadruje svoj strach, smútok, alebo samotu, ten, kto sa odŕaha, vyjadruje úzkosť, alebo hnev, dominantný partner vyjadruje hanbu, strach, alebo hnev a submisívny hnev, hranice, alebo strach. Terapeut partnerom ďalej pomáha

identifikovať intrapsychické bloky uvedomovania si a odhaľovania emócií. Je významné, aby si partneri zažili potreby, alebo aspekty seba, ktoré si nepriznávajú a integrovali ich do vzťahu. V ďalšom štádiu prichádza k reštrukturalizácii negatívnej interakcie, ktorá pozostáva z akceptovania partnerovho prežívania a aspektov seba, z facilitácie prejavov pocitov, potrieb a želaní, aby sa vytvorilo skutočné emocionálne zapojenie. Okrem toho, že terapeut reštrukturalizuje interakciu zmenou emocionálnych stavov, podporuje schopnosť upokojiť, utíšiť samého seba a transformovať maladaptívne emočné schémy, aby sa dosiahla zmena u jednotlivca aj v páre. Poslednou úlohou terapeuta poskytnúť priestor pre upevnenie zmeny a nových narácií, čo sa deje facilitáciou nových interakcií a riešení problémových interakcií, alebo otázok a konsolidovaním nových pozícií a narácií.

Terapeut ako emocionálny kouč

V tomto prístupe sa terapeuti chápu ako facilitujúci emocionálni kouči, ktorí pracujú priamo s emóciami, aby pomáhali ľuďom zlepšiť si vzťahy. Sprevádzajú partnerov pri uvedomovaní si primárneho hnevu a smútku, strachu a hanby, ako aj sprievodných potrieb a pri ich regulovaní, hľadaní zmyslu a komunikovaní nepožadovačným spôsobom, aby podporili bezpečie, potvrdenie hodnoty a srdečnosť. Okrem toho takíto „kouči“ pomáhajú partnerom odhaliť pred partnerom svoje najzranenejšie pocity, čo podporuje upevnenie puta a pomáha páru naučiť sa utíšiť a transformovať svoje emócie, ktoré sú maladaptívne. Aby to mohli robiť, musia vedieť, ako rozlične pracovať s rozličnými emóciami.

V tejto knihe, ktorú, ako som už spomínal, Ivan prekladá, autori hovoria o tom, ako pracovať s afektom u párov, s reguláciou a komunikáciou emócií. Rozlišujú tri ústredné skupiny emócií: tie, ktoré primárne súvisia so spojením a vzťahovou väzbou, tie, ktoré primárne súvisia s identitou a sebaúctou a napokon tie, ktoré súvisia so sympatiou a srdečnosťou. V manželských ťažkostiach sú najdôležitejšie problémy s emóciami, ktoré súvisia s týmito súbormi potrieb. Greenberg s Goldmanovou tvrdia, že emócie sú fundamentálnejšie, konkrétnejšie a diferencovanejšie než motivácia a umožňujú nám terapeutom pracovať s nimi priamejším spôsobom. Emócie prežívame viac vo forme zážitku než motívy a sú teda dostupnejšie a poskytujú nám mapu pre prácu s pármí. Sústreďujú sa na to, ako pracovať s rozličnými súbormi pocítovaných emócií, najmä strachu, hanby, pohrdania, hnevu a smútku v súvislosti s vnímaným ohrozením vzťahovej väzby a identity, ako aj s pozitívnymi emóciami, ako je radosť a vzrušenie, spojené s príťažlivosťou.

Podľa ich názoru emocionálne puto medzi partnermi vytvára množstvo emócií, ako je smútok zo straty, osamelosť, strach z opustenia, strach z odmietnutia, strach zo zničenia, hanba z poníženia a hnev na násilie, ako aj radosť z kontaktu a záujem a vzrušenie z jedinečných kvalít partnera. Aj my si myslíme, že je užitočné rozumieť rozličným emóciám a pracovať s nimi rozličnými spôsobmi. Napokon v súvislosti s rozvojom afektívnych vied o mozgu chápeme intímny vzťah ako primárny prostriedok regulácie afektu v páre a utišovanie, upokožovanie seba a druhého ako dôležité procesy v párovej terapii. Kniha sa nám páči, terapeutický prístup tiež.

Zdroje:

Greenberg, L. & R. N. Goldman: Emotion-Focused Couples Therapy; The Dynamics of Emotion, Love and Power. APA, Washington, DC, 2008

Cain, D. J. y J. Seemen (Ed.): Humanistická psychoterapie; příručka pro výzkum a praxi. Triton, Praha, 2006

Spracoval: Mgr. Vladimír Hambálek



Optimista je človek, ktorý zoderie topánky a prehlási, že sa konečne postavil na vlastné nohy.

Ziglar Zig

ZNÁME A MENEJ ZNÁME POSTAVY Z NÁŠHO ODBORU



Rozhovor s Leslieem Greenbergom

Dr. Van Nuys sa rozpráva s Leslieem Greenbergom, Ph.D. o jeho psychoterapii zameranej na emócie (Emotion-Focused Therapy, EFT). Dr. Greenberg je britský psychológ, má 62 rokov, žije a pracuje v Toronte. Nechce zavádzať nový druh terapie, ale cítil sa povinný zabaliť svoju prácu takýmto spôsobom, aby ju dostal do povedomia v prostredí, kde prevažuje kognitívno-behaviorálny modus terapie. Cieľom EFT je podpora pacientov v tom, aby prežívali a chápali svoj emocionálny proces prostredníctvom kognitívneho uchopenia emócie a priameho prežívania emócie v terapii. Práve pojmový rámec a veľká databáza výskumu diferencuje túto terapiu od starších na emócie zameraných terapií ako sú gestalt terapia, rogeriánska klientom centrovaná terapia a prvotný výkrik Arthura Janova. Prístup chápe emócie ako tendencie ku konaniu, ako motivujúce správanie a ako najzákladnejšie uchopenie situácie u ľudí. EFT sa snaží dostať ľudí opäť do kontaktu s fundamentálnymi emóciami, ktorým sa vyhýbajú, ale bez kontaktu s nimi sú bezradní a dezorientovaní. Mnohé výskumné štúdie na emócie zameranej terapie potvrdzujú jej účinnosť.

David Van Nuys: Víťajte v Múdroм poradenstve, relácii, ktorú sponzoruje Mentalhelp.net, a kde sa vysielaajú rozhovory o duševnom zdraví, pohode a psychoterapii. Volám sa Dr. David Van Nuys. Som klinický psychológ a váš hosťiteľ.

V dnešnej relácii sa budeme rozprávať s Dr. Leslieem Greenbergom o terapii zameranej na emócie. Leslie Greenberg, PhD, je profesorom psychológie na Yorkskej Univerzite v Toronte. Je riaditeľom Výskumnej kliniky Yorkskej Univerzity. Vypracoval na emócie zameraný prístup k terapii. Je spoluautorom mnohých textov o liečebných prístupoch zameraných na emócie, včítane svojho najnovšieho, ktorým je Terapia depresie zameraná na emócie (Emotion-Focused Therapy of Depression).

Dr. Greenberg je zakladajúcim členom Spoločnosti pre skúmanie integrácie v psychoterapii (Society of the Exploration of Psychotherapy Integration) a bývalým prezidentom Medzinárodnej spoločnosti pre výskum v psychoterapii (International Society for Psychotherapy Research), od ktorej dostal v roku

2004 cenu za vynikajúci výskum. Od Kanadskej psychologickkej asociácie dostal vyznamenanie za prínos k psychológii ako profesii a cenu za vynikajúci profesionálny výcvik. Najnovšie dostal Cenu Carla Rogersa Americkej psychologickkej spoločnosti pre humanistickú psychológiu. Dr. Greenberg je tiež členom redakčných rád mnohých odborných časopisov.

D: Ste autorom prístupu, známeho ako terapia zameraná na emócie. Ako dlho ste vyvíjali tento prístup?

LG: Nuž, trvalo to mnoho rokov. Nezačínalo to ako prístup k terapii. Začalo to vlastne ako snaha skúmať, ako sa ľudia menia. Takže, vlastne, prvá dôležitá publikácia bola pravdepodobne niekedy v roku 1979 a potom sa to postupne, pomaly vyvíjalo a okolo roku 1993 sme napísali knihu nazvanú *Facilitovanie emocioálnej zmeny v individuálnej terapii (Facilitating Emotional Change in individual therapy)* a v 1988 knihu o *Párovej terapii zamernaj na emócie (Emotionally Focused Couples Therapy)*. To teda môžeme považovať za začiatok.

D: Niekde som čítal, že ste na nej pracovali vyše 30 rokov.

LG: Správne.

D: Áno, teraz sú tony terapií, tak prečo ste si mysleli, že potrebujeme novú?

LG: Nuž, nemyslel. Vlastne som bol proti tomu. Ale politický duch doby v oblasti, bohužiaľ, je taký, že ak terapia nemá názov, tak to, čo hovoríte, nikto nepočúva.

D: Áno, som si toho vedomý.

LG: Správne, takže som bol dosť proti tomu, aby sa to volalo čo i len párová terapia, na emócie zameraná párová terapia, ale bol tu taký tlak v oblasti a dokonca požiadavky vydavateľov a tak ďalej na pomenovávanie kníh. A potom s príchodom liečby postavenej na výskumných dôkazoch, začalo byť podstatné mať entitu a názov. Stále si myslím, že by bolo lepšie nemať ho.

D: OK. No, keď už má názov a spĺňa požiadavky terapie postavenej na dôkazoch, povedzte nám, čo to terapia zameraná na emócie je.

LG: No, v podstate je to terapia, ktorá sa skutočne zameriava na prácu so živými emóciami na sedení. Takže tam, kde má psychodynamická a kognitívna terapia sklon viac pracovať s vedomými kogníciami, dôraz sa v EFT kladie na prácu s reálnymi pocitmi ľudí počas sedenia a potom na to, ako pracovať s meniacimi sa emóciami na sedení, takže skutočný dôraz sa kladie na snahu pochopiť emocionálne procesy a ako sa emócie menia.

D: Tak, všimol som si, že ju nazývate EFT. Myslím, že ste počuli o inom prístupe, ktorý sa tiež volá EFT, čo znamená Emotional Freedom Technique (Emocionálna slobodná technika)?

LG: Správne. Tak to je problém.

D: Stavím sa, že áno.

LG: Pretože vlastne tí ľudia majú copyright alebo urobili niečo s takým istým názvom, takže vlastne ... Chcem povedať, že my sme začali používať EFT, myslím, skôr, než oni vyvinuli svoj prístup, takže dávam prednosť názvu na emócie zameraná terapia.

D: Áno. Tak, je to veľmi integratívny prístup, ako ho ja chápem, kombinuje na klienta zamerané, gestalt a kognitívne princípy. A potom spája humanistické názory s empirickou perspektívou.

LG: Správne.

D: Tak nám môžete o ňom povedať trochu viac?

LG: Dobre, a obsahuje aj interakčné systémové perspektívy, ktorými sa dívame na párový prístup. Myslím, že najlepšie je sledovať môj vlastný vývin: že som bol najprv vycvičený ako klientom centrováný terapeut. Potom som sa vycvičil za gestalt terapeuta. Veľmi ma zaujímal výskum a študoval som piagetovský kognitívny vývin a skutočne ma zaujímalo skúmanie procesu zmeny, takže som začal ako výskumník procesu. Takže to bolo spájanie všetkých týchto vplyvov. A kedysi som bol inžinier. Vyštudoval som strojarinu skôr, než som sa dal na psychológiu a tak ma veľmi zaujímalo stavanie modelov a študoval som Piagetove prístupy k štúdiu ľudí - detí – riešeniu problémov a potom som sa snažil aplikovať to na afektívnu oblasť, ako vlastne riešia ľudia problémy v psychoterapii.

A tak som to potom dal všetko dohromady a pomaly sa to syntetizovalo do prístupu. Teda, vzťah, psychotherapeutický vzťah som považoval za najdôležitejší, za taký dôležitý a základný, ako v človekom centrovanom alebo klientom centrovanom prístupe a potom som sa zameral na procesy zmeny, ktoré sa zameriavali na emócie. A, keďže som bol inžinier, prišiel som do psychológie s myšlienkou, že vieme viac, ako dokážeme povedať a to sa napokon v psychológii stalo známe ako implicitná vedomosť alebo procedurálna vedomosť. A myslím, že som prišiel ako inžinier s tým, že racionalita nie je riešením ľudských problémov a že emócie sú veľmi dôležité. Takže som poskladal všetky tieto vplyvy.

D: No, od inžiniera by sa dal očakávať opak: že budete orientovaný viac na racionalitu a akýsi mechanický prístup k veciam, ale zdá sa, že to nebol váš prípad.

LG: Správne, pretože som mal určité významné skúsenosti s riešením matematického problému a nemal som potuchy, ako som ho vyriešil; nemal som

potuchy, ako som postupoval pri riešení toho problému; že čosi implicitné riadilo ten proces. To ma teda veľmi ovplyvnilo a myslím, že vieme viac, ako dokážeme povedať a že to nie je racionálny proces, ale že existuje akési poznanie, ktoré je väčšie, než čo dokáže vysloviť racionalita. A tuším som vždy videl, že ľudí nemožno najlepšie opísať ako racionálnych; že existovali aj iné sily, ktoré motivujú ľudí.

D: Áno. To je fascinujúci príbeh o tom riešení matematického problému. Teraz nazývate svoj prístup na emócie zameraný. No kladie sa v ňom taký dôraz na kognície ako v kognitívno-behaviorálnej terapii. Prečo zameraná na emócie?

LG: No v podstate, myslím, že preto, že duch doby sa stal taký dominantne kognitívno-behaviorálny a potom tu boli interakčné a systemické terapie, takže čo chýba? Chýba zameranie na emócie a ja som študoval aj systemickú interakčnú terapiu na Inštitúte mentálneho výskumu (MRI) v Palo Alto a zakaždým, keď som narazil na dominantnú paradigmu, bolo mi jasné, že jej chýba to, čo som považoval za najdôležitejší prvok, a to boli emócie. Tak sa stalo rozumné, nazvať to terapia zameraná na emócie a tiež dať to do kontrastu s kognitívnu terapiou.

D: Áno, myslím, že možno na to mohla mať vplyv aj vaša skúsenosť s gestalt terapiou. Zdalo sa mi, že veľa... keď bola gestalt terapia na vrchole – a nemyslím, že teraz je na vrchole – ale, že vtedy sa kládol veľký dôraz na vyjadrovanie emócií, emocionálnu abreakciu, ak chcete.

LG: Áno, absolútne. Všetky humanistické terapie hodne pracovali s emóciami, klientom centovaná terapia pracovala s prežívaním, čo bolo kombináciou pocitu a významu. A potom gestalt terapia kládla veľký dôraz na emocionálne prežívanie a vyjadrovanie a ja som vyrastal, tak povediac, začiatkom ,70-tych rokov s humanistickým hnutím. A myslím, že tu boli veci ako prvotný výkrik a bioenergetika a gestalt a všetky podporovali rozličné variácie emocionálneho vyjadrovania, ale nikto nemal jasnú teóriu alebo chápanie alebo súbor princípov na usmernenie práce s emóciami.

D: Zaujímavé. Vyrastal som v tej istej tradícii, takže dosť dobre poznám všetko, o čom hovoríte. Pokračujte. Myslím, že ste ešte nedokončili svoju myšlienku.

LG: Správne, tak ste spomenuli abreakciu a katarziu, to mi akosi nezachytávalo to, čo sa naozaj dialo. A niekedy som videl veľmi dobré procesy zmeny, ktoré sa udiali, keď ľudia vyjadrili emóciu, ale emócie boli niekedy aj rušivé a neboli užitočné. Tak som si začal všimnúť to, čo... chcel som diferencovanejši

pohľad na to, ako emócie fungujú. Ale to jasne pochádzalo z mojej gestalt terapie a tiež z mojej klientom centrovanej terapie a práce, správne.

D: Jedna z vecí, ktoré som v tom období pozoroval, zdalo sa mi, že je tu možná pasca, keď sa ľudia zaháčkujú alebo oddávajú emocionálnemu reagovaniu.

LG: Správne, tak len emocionálny prejav pre prejav je podľa niektorých ľudí dobrá vec. Pretože teória gestalt terapie v skutočnosti nebola o tom; bola o tom, že uvedomovanie je kľúčom. Ale bolo tam veľa kriku a plaču, plno hluku a zúrivé prejavovanie ničoho.

D: Áno, a tak hovoríte, že ste chceli vypracovať diferencovanejší prístup. Povedzte nám niečo o tej diferenciácii?

LG: No, tak sme začali... skutočne ma zaujímalo – a to pochádza z mojej skúsenosti s gestaltom – že moji učitelia akosi dokázali odlíšiť niektoré emócie ako autentické – niektoré emocionálne prejavy ako autentické - a niektoré ako neautentické, v podstate. Tak som sa snažil pochopiť to v najširšom možnom význame. Začal som na klinickej úrovni definovať, poučený svojím chápaním teórií emócií, že existujú primárne emócie, čo sú tie emócie, ktoré cítite najskôr, a potom sú sekundárne emócie, ktoré akosi reagujú na primárne emócie, čiže sú aj emócie o primárnych emóciách. To, že vyjadrujete hnev, keď ste vlastne primárne zranení.

A potom bolo dôležité odlíšiť, že niektoré emócie sa používajú pre efekt. Sú inštrumentálne; existujú za účelom dosiahnuť cieľ; alebo by mohli byť manipulatívne. Ale nejako sa vyjadrujú, aby ovplyvnili toho druhého, ako napríklad, keď niekto roní krokodílie slzy. Tak sa stalo dôležité odlíšiť to ako primárnu, sekundárnu alebo inštrumentálnu emóciu. A potom, keď sa dostanete k primárnym emóciám, v podstate je to adaptívna emócia, ktorá vám poskytuje dobrú informáciu, ktorej môžete dôverovať a spoľahnúť sa na ňu. Alebo je to maladaptívna emócia, ktorá kvôli traumatickému poznatku alebo nejakej minulej skúsenosti, sa stala maladaptívnou a už jej nemôžete dôverovať, ani sa na ňu spoliehať.

A to humanistické hnutie neobsahuje, tento typ rozlišovania rozličných druhov emócií.

D: To je veľmi užitočná odpoveď. Skutočne objasňuje, čo hovoríte, keď hovoríte o diferencovaní, o diferencovanejšom modeli. Bol som na vašej webstránke a zaujímal ma zoznam vecí, na čo všetko je terapia zameraná na emócie dobrá. Možno by sme si mohli prejsť niektoré z týchto odrážok, ktoré som videl na vašej stránke; napríklad u tých, čo sa nutkavo snažia ovládať svoje emócie.

LG: Áno, svojím spôsobom to je priama... takmer najľahšia cesta, ako porozumieť, čím je užitočná pre týchto ľudí. Ľudia, ktorí sa príliš ovládajú alebo intelektualizujú, nemôžu používať svoje emócie ako sprievodcu. Myslím si, že dôležité môže byť urobiť ďalší krok dozadu a jednoducho povedať, že revolúcia v chápaní emócií spočíva v tom, že emócie považujeme v zásade za adaptívne; pomáhajú nám prežiť; je to pomoc interpersonálna aj intrapersonálna. Emócie sú teda skutočne v základe adaptívne.

Takže, ak nemáte prístup k svojim emóciám, chýba vám veľmi inteligentný zdroj informácií, ktorý vo všeobecnosti sprevádza adaptívne správanie. Tak, keď príliš ovládáte svoje emócie, ak príliš rozumujete, nemáte prístup k tomu, ako vlastne reagujete na situácie, nie ste vo svete dobre orientovaný. Mám na mysli, že keď cítite hnev na niekoho alebo na niečo, ale neviete, že ste nahnevaný, budete vo svete dezorientovaný.

D: Je to skôr otázka hornej strednej triedy a vyššej anglosaskej triedy, než iných populácií?

LG: Nie, myslím, že je to komplikovanejšie. Ten druh populácie je očividne obmedzenejší v prejavovaní emócií, ale nemusí to platiť na emocionálne uvedomovanie. To sa môže ťahať celým spektrom, takže najmenej psychologicky sofistikovaní alebo intelektuálne vyvinutí ľudia, obzvlášť muži, majú slabý prístup k svojim emóciám, bez ohľadu na socioekonomickú triedu, do ktorej patria. Myslím si teda, že nižšia socioekonomická trieda si môže menej uvedomovať svoje emócie.

D: Takže môžete prejavovať svoje emócie, môžete byť veľmi emocionálny človek, ale nemusíte si to uvedomovať?

LG: Správne. To ste vystihli. Iný problém s neuvedomovaním si svojich emócií je ten, že ich môžete skutočne prejavovať, takže môžete byť násilní; môžete robiť impulzívne veci. A to naozaj preto, že si neuvedomujete svoje emócie a nemáte schopnosť ich symbolizovať a reflektovať ich. Len ich prejavujete.

D: Dobré. Ďalším bodom na vašej webstránke bolo, že na emócie zameraná terapia je dobrá na diferencovanie medzi nekonštruktívnymi a konštruktívnymi nepríjemnými emóciami. Takže hovoríte, že nepríjemné emócie môžu byť nekonštruktívne, ale aj konštruktívne? Porozprávajte nám o tom.

LG: Áno, to je naozaj rozdiel medzi adaptívnymi a maladaptívnymi emóciami. Hnev môže byť posilňujúci, teda konštruktívny a zdravý, alebo môže byť maladaptívny a deštruktívny. To je skoro ako hnev vyjadrený ja-jazykom, teda „ja sa hnevám na teba,“ je veľmi odlišné od hnevu vyjadreného v ty-jazyku, čo

zníe „ty si... xyz,“ hej? Môžete toho druhého napadnúť alebo očierniť. Takže je posilňujúci hnev a je deštruktívny hnev.

Hovoríme o akomsi plačlivom type 1 a plačlivom type 2. Existuje plač, ktorý je znakom prepracovania sa cez distres a existuje plač, ktorý je znakom distresu, takže to je distres z distresu. Môže byť teda zdravý plač a žiaľ a nezdravý plač a beznádej, beznádejný plač. Takže vo všetkých prípadoch môže byť adaptívna alebo maladaptívna, konštruktívna či nekonštruktívna emócia.

D: To je jasné. Teraz, hovorili ste aj o prístupe k riadiacej múdrosti emócií. Čo myslíte tým – riadiaca múdrosť (directional wisdom)?

LG: Nuž, emócie sa vo svojej ranej forme väčšinou charakterizujú ako tendencie konať. Keď som teda prišiel ako inžinier do psychológie, pamätám sa, že som myslel na emócie, ako na čosi, čo je vnútri vo mne. Ale ako som ich začal študovať a chápať, uvedomil som si, že emócia je vo svojom základe tendencia konať - tendencia niečo urobiť. Teda v strachu sme nastavení utiecť; v smútku sme nastavení plakať za strateným objektom; v hneve sme nabudení a odhodlaní vykročiť, aby sme bránili svoje hranice. Takže to nám dáva pocit smeru. To je súčasť toho, ako nami emócie hýbu a informujú nás. To ma teda nastavuje konať určitým spôsobom a hovorí mi to, ako reagujem na situáciu, pretože, čo som ešte nepovedal, emócia nie je len adaptívny, ale rýchlo konajúci adaptívny systém a je automatický. Emocionálne teda reagujeme veľmi rýchlo a takto nám to dáva pocit určitého smeru.

D: A predsa je v tom slovo „múdrosť“. To ma zaujíma; hovorili ste o riadiacej múdrosti. Kde je múdrosť? Ako nás to vedie k múdrosti?

LG: Pretože emócie sú naším najzákladnejším spôsobom spracovania... Emócia je napokon vysokoúrovňová syntéza všetkého, čo sa deje automaticky. Vieme oveľa viac, ako dokážeme povedať a tak emócia je ako... v psychológii bol taký pojem, ľudia študovali „uvedomenie“ (apprehending). Je to ako globálne pochopenie; číta to vzorce z nášho vedomia.

D: Áno, to mi pripomína knihu Malcolma Gladwella Blink (Žmurknutie), ktorá hovorí o výskume niečoho podobného tejto myšlienke.

LG: Presne, presne. Áno. To je takmer ten istý pojem.

D: OK, teraz hovoríte aj o zapriahaní sily emócií do pozitívnej zmeny. Povedzte nám niečo o tom.

LG: Nuž, otázka je, či môžeme získať prístup k našim adaptívnym emóciám, ktoré nám pomáhajú hýbať sa dobrým smerom a informujú nás, čo sa spája s pravdepodobne najzákladnejším princípom terapie zameranej na emócie, ktorý zníe, že najlepší spôsob, ako zmeniť emóciu je pomocou inej emócie, mož-

no silnejšej a opačnej emócie. Teda jednoduchými slovami, hnev môže zmeniť strach, pretože v strachu sme nastavení ustúpiť alebo sme nastavení utekať. V hneve sme nastavení vykročiť vpred. Tak, ak sa bojíte a dokážete dosiahnuť svoj posilňujúci hnev, hnev zmení strach. Takže takto, týmto procesom, mobilizujeme zdravé emócie, aby pomáhali transformovať nezdravé emocionálne reakcie.

D: Niečo, čo ste povedali predtým, ma priviedlo na myšlienku, že by som sa vás mal spýtať, aká je vaša teória zmeny a myslím, že ste práve začali o tom hovoriť, ale keby som vám položil tú otázku – aká je vaša teória zmeny – povedali by ste ešte niečo, okrem toho, čo ste práve teraz povedali o nahradení jednej emócie druhou?

LG: Áno, pretože na tom sa vlastne zakladá EFT, na emócie zameraná terapia, že študujeme zmenu. Takže o zmene toho vieme povedať veľa. Vlastne o tom je najviac výskumov, ako sa v terapii deje zmena. Teda, na najglobálnejšej úrovni, naša hypotéza, ktorú sme testovali a podložili dôkazmi, je, že hlavným procesom zmeny je reflexia vzbudeného pocitu. Takže cieľom je vzbudiť pocity u ľudí a potom ich prijať, aby ich symbolizovali, reflektovali a napokon zmenili narácie, príbehy o sebe a svete. Takže tu máme kombináciu emocionálneho nabudenia a potom kognitívnej reflexie vzbudenej emócie.

D: A potom zmena narácie. Myslím, že to je zaujímavá tretia časť, ktorú ste sem vložili.

LG: Tak je, tak je. Život je teda proces nachádzania zmyslu v našich pocitoch a tak pomáhame ľuďom v terapii hľadať zmysel ich pocitov. To je najglobálnejší princíp. Potom som stanovil šesť fundamentálnych princípov a všetky sa týkajú procesov zmeny, a sú to: uvedomenie si emócie, vyjadrenie emócie, regulácia emócie, reflexia emócie, transformácia emócie inou emóciou a korektívna emocionálna skúsenosť s inými ľuďmi. To je teda šesť základných princípov zmeny.

Aby toho nebolo priveľa, keď skúmame konkrétne procesy zmeny, teda celá terapia sa zakladá na tom, že ľudia majú rozličné emocionálne typy problémov a že každý problém sa rieši veľmi konkrétnym procesom. Je to ako, že sebakritika je jeden problém a ten sa líši od problematických reakcií. Problematické reakcie sú tie situácie, v ktorých ľudia nevedia, prečo reagovali určitým spôsobom, zatiaľ čo sebakritika je to, keď sa negatívne hodnotia. To sú teda dva rozdielne stavy mysle a potom sme skúmali, ako sa ľudia menia v každom z týchto kontextov. Takže máme veľmi konkrétne procesy zmeny.

Takže jeden z problémov s rozličnými terapiami bol - a terapeutickými vojnami, keď jeden prístup bojuje s druhým – je ten, že akosi vedú k jedinému procesu zmeny a všetko sa deje tak, že sa nevedomé stáva vedomým. Je to iba

meniaca sa kognícia? To je príliš všeobecné a jednoduché. Terapia má omnoho komplexnejšie procesy a sú v poriadku a sú v poriadku len v niektorých konkrétnych situáciách.

D: Áno, a tak jedna vec, čo počujem v tom, čo hovoríte, znie to skoro ako keby bol diagnostický proces na začiatku, kde musíte stanoviť, aká je tu emocionálna ťažkosť, a znie to, ako keby to nemuselo súvisieť s DSM.

LG: Absolútne. Navrhli sme teda niečo, čo nazývame diagnostika procesu ako protiklad diagnostiky osobnosti, a tá je ešte viac prepracovaná ako konceptualizácia prípadu. Tak, áno, DSM nie je užitočný ako návod, ako sa má terapeut správať k ľuďom. Akonáhle viete, že niekto je depresívny, nehovorí to nič o tom, ako ho liečiť. Ľudia môžu byť depresívni kvôli mnohým príčinám a okrem toho sa ešte budú rôzne prejavovať a budú rôzne vyladení, keď budú na terapeutickom sedení. A my pracujeme s tým, ako ste vyladený na terapeutickom sedení. Aký je najlepší spôsob, ako s vami pracovať, keď ste na terapeutickom sedení sebakritický?

D: To je fascinujúce a dáva mi to veľký zmysel. Predtým ste spomínali, že ste napísali knihu o párovej práci.

LG: Správne.

D: Ako pracujete s pármí?

LG: No, podstatou nášho prístupu k párovej terapii je, že páry sa dostávajú do negatívnych interakčných cyklov ako je obvinenie-útok-obrana alebo dominuj-podriad sa a že toto je poháňané neschopnosťou odhaliť hlbšie ležiace zranené emócie súvisiace so vzťahovou väzbou a identitou, takže ak sa cítim smutný a osamelý, pretože ty si vzdialený, moja partnerka je vzdialená, často skončím tým, že ňu obviním. A čo neurobím? Nepoviem ti, že som smutný a opustený. Máme teda veľké ťažkosti odhaliť naše hlbšie ležiace zranené pocity a končí to tým, že zaútočíme na seba navzájom.

A tak je základným procesom zmeny pomôcť ľuďom odhaliť ich hlbšie položené pocity súvisiace so vzťahovou väzbou – teda tie, ktoré sa týkajú blízkosti a vzdialenosti - a hlbšie položené pocity súvisiace s identitou, ktoré sa často týkajú potvrdenia hodnoty alebo znehodnotenia; takže, ak sa cítim tebou znehodnotený, cítim hanbu, ale vyústi to do odťahnutia sa alebo útoku. Ale nie sme schopní jeden pred druhým skutočne odhaliť svoje jadro a keď sa odhalíme nepožadovačným a neúčinným spôsobom, u milovaných partnerov to obvyčajne evokuje súcit, a nie obranu alebo protiútok.

D: Fascinujúce. Ja som už dlho ženatý, a tak veľmi dobre viem, o čom hovoríte.

LG: Dobre. Viete, jedna z vecí v našom prístupe je to, že v mnohých ohľadoch sme sa pokúsili vyjadriť explicitnejšie to, čo mnoho ľudí pozná, čo sa naučili ako terapeuti, ale nikdy to nebolo usporiadané takým konkrétnym a priamejším spôsobom. Takže istým spôsobom je to snaha o explicitné vyjadrenie implicitných terapeutických znalostí.

D: Áno a vlastne na vašej webstránke je vymenovaný aj výskum... dovoľte mi začať ešte raz. Na Yorkskej univerzite ste uskutočnili výskum účinnosti terapie zameranej na emócie. Čo ste zistili?

LG: No, v zásade sme dokázali, že terapia zameraná na emócie je účinná u depresí; že je účinnejšia než empatický terapeutický vzťah samotný. Pri zmene interpersonálnych problémov je účinnejšia než kognitívna terapia; moja kolegyňa a bývalá študentka Jeanne Watsonová porovnávala terapiu zameranú na emócie s kognitívnou terapiou. Dokázali sme tiež, že je účinná pri riešení neukončených záležitostí alebo toho, čo nazývame emocionálne zranenia; že navodzuje odpustenie. Tak toto sú základné výsledky výskumu.

Nedávny výskum potvrdil jej účinnosť pri poruche príjmu potravy, u bulímie. Teraz prebieha práca o liečbe úzkostnej poruchy a potom ďalšia z mojich bývalých študentiek, Sandra Paivio, dokázala jej účinnosť pri komplexnej traume a konkrétne skúmala ženy, ktoré boli sexuálne zneužívané alebo znásilnené, a ukázalo sa, že je tiež účinná. Takže počet štúdií účinnosti a ich rozmanitosť rastie, a párová terapia sa ukázala byť vhodná aj v prípade manželského distresu ako hlavnej zložky, pri nevere a emocionálnych zraneniach. Takže tu je celý rad výsledkov výskumu.

Ale dôležitejšie je to, že sme sa snažili skúmať procesy zmeny, takže vo všeobecnosti to nie je len o tom, či terapia funguje. Podľa môjho názoru väčšina terapií je úspešná. Takže skutočnou otázkou ostáva, čo je proces zmeny v tejto terapii a je to to, čo spôsobuje zmenu? Tak sme sa pokúsili skúmať konkrétne procesy zmeny a niektoré z nich som už spomínal.

D: Nuž, to znie ako úžasný výskumný proces, ktorý ste vykonali a máte niekoľko vynikajúcich výsledkov. Aké uznanie nachádzate – alebo nesúhlas – vo svojej oblasti? Myslím, že je ťažké uspieť s týmito myšlienkami, hádam.

LG: Absolútne. Oblasť je založená na politike a moci. Určití ľudia ovládajú časopisy, výskumné granty a napokon to prenikne aj do praxe a výcviku. Takže, bohužiaľ, kognitívno-behaviorálna terapia sa stala novou psychoanalýzou. Kedysi ovládala pole psychoanalýza, teraz ho ovláda kognitívno-behaviorálna terapia. A celé hnutie založené na dôkazoch, hoci začalo s dobrým úmyslom alebo motiváciou ukázať účinnosť psychoterapie oči-voči medicínskej liečbe,

sa v podstate, podľa môjho názoru, stalo hrou o moc v tejto oblasti, a to je veľmi nešťastné.

Takže psychoterapia je veľmi zložitá oblasť. Identita ľudí je natolko zrazená s terapiami a ľudia v zásade chránia svoje územie a identitu a vyhlasujú to za znalosťami podložené, ale podľa môjho názoru to tak nie je, takže je veľmi ťažké presadiť sa voči dominantnej paradigme.

D: Áno, a počul som to aj od iných odborníkov v týchto rozhovoroch, takže naozaj vidím, že to je najväčší problém v oblasti. Teraz, my máme dva druhy poslucháčov tejto relácie: terapeutov a aj ľudí, ktorí sú potenciálnymi klientmi, ľudí, ktorých zaujíma psychoterapia, azda ľudí, ktorí hľadajú psychoterapiu pre seba alebo pre niekoho zo svojej rodiny či priateľov. A tak mi dovoľte opýtať sa za tých prvých, za terapeutov, keby chceli zistiť viac o tomto prístupe alebo sa dostať do výcviku, ako by to mohli urobiť?

LG: No, vlastne mám novú webstránku, jej adresa je www.emotionfocused-clinic.org. To je najlepší spôsob, ako sa dostať do výcviku. Robím intenzívne týždňové výcviky tu v Toronte a robím aj rozličné druhy výcvikových workshopov. Takže je naozaj dôležité získať skutočný výcvik. Existujú aj knihy a videopásky. Väčšinu kníh a videonahrávok možno dostať cez APA, Americkú psychologickú spoločnosť. To sú dobré výcvikové zdroje, ale inak si myslím, že ozajstný výcvik... A výcviky sú zážitkové, takže ľudia vlastne prídu a učia sa zručnosti prácou so svojimi spoločníkmi. Takže vlastne sa cvičia skutočné zručnosti; nie je to len teoretické učenie sa z kníh.

D: Áno, to je veľmi dôležité. A ako nájde poslucháč praktického terapeuta vo svojom okolí?

LG: Podobne, na tejto stránke, www.emotionfocusedclinic.org, je aj zoznam všetkých ľudí, ktorých sme vzali do výcviku a na akej úrovni výcviku sa nachádzajú. Tak to by bolo... a oblasť, kde sú. Tak to sa buduje ako zdroj.

D: Vynikajúce. No, a keď sme sa už dostali až sem, je ešte niečo, čo by ste radi povedali?

LG: Myslím si, že každý akosi intuitívne vie, že emócie sú veľmi dôležité v ľudskom živote. A predsa, jedna z vecí, keď som cestoval po svete, vyučoval na mnohých miestach, jeden z ozajstných ľudských javov je to, že ľudia sa boja emócií, pretože emócie môžu byť veľmi bolestivé. A tak jedna z mojich doktorandiek dala svojej dizertácii názov „Ako môže zlý pocit viesť k dobrému pocitu?“ Teda väčšina ľudí sa vyhýba negatívnym emóciám a predsa terapia zameraná na emócie nám hovorí, že musíme prekonať toto vyhýbanie sa a musíme čeliť svojim bolestivým pocitom a že to je cesta k zmene. A tak si

myslím, že obaja máme emócie; sme naprogramovaní mať emócie; sme aj naprogramovaní obávať sa emócií. Vyhybanie sa emóciám je vážny problém. Potrebujeme bezpečný vzťah – ľudia potrebujú bezpečný vzťah a musia vedieť čeliť bolestným emóciám. A to je veľmi dôležitý ľudský proces.

D: No, to je veľkolepý záver. Dr. Leslie Greenberg, ďakujem vám za to, že ste boli mojim hosťom v Múdrodom poradenstve.

LG: Ďakujem.

D: No, ako ste si už mohli všimnúť z nášho rozhovoru, Dr. Leslie Greenberg sa mi zdá ako veľmi príbuzný duch. Obaja pochádzame z tradície humanistickej psychológie. On však venoval značnú časť svojho profesionálneho života boju za založenie empirického základu mnohých myšlienok, ktoré humanisticky orientovaní terapeuti považovali za blízke a drahé, viac ako výsledok svojich hodnôt a klinickej praxe, než za výsledok výskumu. Pre tých, ktorí sa zaujímajú o výcvik alebo hľadajú vycvičeného terapeuta v praxi, nová webstránka, ktorú Dr. Greenberg spomenul, má adresu www.emotionfocusedclinic.org.

Zdroj:

www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=36618&cn=91
Jun1st 2010

Preložil PhDr. Ivan Valkovič



Prečo je niektorá rastlina červená, iná biela, prečo sa nebo javí modré a slnce žlté nemusíme vedieť. Stačí, keď sa z toho radujeme.

R. Leonhard



Neexistuje miesto, kam by láska nedosiahla, okrem miesta, kam ju nechceme pustiť.

Lilla Ma

PREČÍTALI SME

Hudecová A., Belková V.: Náhradná rodinná starostlivosť – problémy a perspektívy.

Banská Bystrica: Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela, 2008, 182s.

Monografia od autoriek Hudecovej a Belkovej sa zaoberá veľmi aktuálnou tematikou a to náhradnou rodinnou starostlivosťou. Aj v tejto dobe prichádzajú na svet deti, ktorým rodičia výchovne pozitívno-podnetné prostredie nevedia vytvoriť, alebo vo svojej rodičovskej role zlyhávajú. A preto publikácií zaoberajúcich sa touto tematikou nebude nikdy dosť.

Monografia s názvom Náhradná rodinná starostlivosť – problémy a perspektívy, pozostáva zo 6 kapitol.

Prvá kapitola spracovaná A. Hudecovou je zameraná na postavenie dieťaťa v spoločnosti a genézu náhradnej rodinnej starostlivosti. V úvode tejto kapitoly sa autorka konkrétnejšie venuje historickému náčrtu postavenia dieťaťa v spoločnosti. Neskôr sa zameriava na vývoj sociálnoprávnej ochrany detí a mládeže, kde poukazuje na prvý výskyt právnych noriem už v roku 1792 pred naším letopočtom (Chamurapiho zákonník). Veľkú časť venuje aj vývoju sociálnoprávnej ochrany a starostlivosti o deti na Slovensku. V závere prvej kapitoly nechýbajú medzinárodné dokumenty a ochrana práv dieťaťa. Tieto práva dieťaťa je potrebné rešpektovať aj pri riešení problémov v náhradnej rodinnej starostlivosti.

Spoluautorky sa v druhej kapitole venujú náhradnej výchove detí. V úvode tejto kapitoly je opäť spomínaná sociálnoprávna ochrana detí, ale v súvislosti s náhradnou výchovou. Autorky ďalej vymedzujú pojmy súvisiace so starostlivosťou a výchovou dieťaťa v náhradnom prostredí, aby čitateľ lepšie pochopil podstatu a funkciu náhradnej výchovy. Zrozumiteľným spôsobom rozoberajú pojmy ako pestúnska starostlivosť, ústavná výchova, právne voľné dieťa atď.

Hudecová a Belková v tretej kapitole rozoberajú systém náhradnej starostlivosti na Slovensku. Veľmi podrobne sa venujú formám náhradnej starostlivosti, ktoré sú ukotvené v zákone o rodine: náhradná osobná starostlivosť, pestúnska starostlivosť, ústavná starostlivosť.

Osvojením a vývojom osvojenia sa A. Hudecová zaoberá v štvrtej kapitole. Zameriava sa v nej na súčasné právne aspekty osvojenia, kde ozrejmuje, že za vhodné dieťa na osvojenie sa považuje to, ktoré sa ocitlo bez vlastnej rodiny a nemá nádej vrátiť sa do svojej pôvodnej. Autorka ďalej rozoberá podmienky a proces osvojenia, pričom tento proces považuje za nie bezproblémový a vyžaduje si od osvojiteľov veľa úsilia a trpezlivosti. Súčasťou tohto procesu je aj príprava dieťaťa na náhradnú

starostlivosť. Ďalej predostiera problematiku medzištátneho osvojenia. Dôležitou súčasťou tejto kapitoly sú aj aktuálne problémy súvisiace s osvojením. Tu sa zameriava aj na to, aké je dôležité, aby dieťa poznalo pravdu o svojom pôvode, čo tvorí významný faktor zdravého vzťahu medzi rodičom a dieťaťom. Osvojiť si dieťa je veľmi zodpovedným rozhodnutím a aby sa mohlo posúdiť, či žiadatelia budú schopní plniť rodičovskú rolu, je dôležité brať do úvahy množstvo faktorov, o ktorých A. Hudecová v závere štvrtej kapitoly píše.

V piatej kapitole autorka V. Belková predostiera konkrétne projekty a programy pomáhajúce opusteným deťom získať rodinu.

Záverčná šiesta kapitola je venovaná spracovanému výskumu, v ktorom sa autorky snažili zmapovať názory laickej verejnosti na problematiku náhradného rodičovstva. Ďalej uvádzajú zistenia o tom, aké problémy sa vyskytujú v adoptívnych rodinách. V tejto kapitole prinášajú zistenia aj o tom, aký podiel na výchove a starostlivosti o opustené deti majú profesionálne rodiny. Vo výskume sa ďalej venovali adoptívnym a profesionálnym rodinám. V súvislosti s týmito rodinami autorky zaujímalo hodnotenie faktorov ovplyvňujúcich úspešnosť náhradného rodičovstva z pohľadu adoptívnych a profesionálnych rodičov.

Z výskumných zistení, ktoré prináša táto monografia je zrejmé, že náhradné rodičovstvo prináša špecifické problémy. Rodičia, ktorí by chceli poskytnúť domov cudziemu dieťaťu, majú pred sebou náročnú cestu, pri ktorej im môže byť práve táto publikácia veľmi nápomocná. Publikáciu vďaka zrozumiteľnému písaniu a pútavej problematike odporúčam aj širokej verejnosti.

*Mgr. Petra Rapošová,
Katedra sociálnej pedagogiky UK v Bratislave*



Je dobré mať peniaze a veci, ktoré sa dajú za peniaze kúpiť, ale je tiež potrebné sa občas zastaviť a pozrieť sa, či sme nestratili tie veci, ktoré sa za peniaze kúpiť nedajú.

G. H. Lormiere

John Banmen, (ed): Transformační systemická terapie.

Z angl. originálu: Satir Transformational Systemic Therapy preložil M. Černý, IVSČR Ostrava 2009, 334 s.

Všetkých, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom dostali do kontaktu s modelom rastu Virginie Satirovej, určite poteší, že majú možnosť dostať do rúk zborník, venovaný práve tejto téme – odkazu Virginie Satirovej a mapovaniu práce jej nasledovníkov, nositeľov jej teoretického a praktického odkazu.

Odkaz Satirovej je skutočne originálny a paradoxný v tom, že nevedie nasledovníkov k uzavretosti a opakovaniu, ale k otvorenosti voči všetkému, čo môže pomôcť. Sám model rastu tým rastie, obohacuje sa, ale tým sa zároveň stávajú zreteľnejšími základné tézy, na ktorých model Satirovej vznikol a trvá.

V úvodnom slove W. Nicholasa sa dozvieme, ako zborník vznikol a ako boli historicky prijímané Satirovej koncepcie rodinnej terapie až po ten bod, kedy sa zo Satirovej stala Virginia. Jej koncept – Model rastu je rozvíjaný hlavne Avantou, ktorú založila v roku 1977. Jej pobočky sú dnes vo viac ako dvadsiatich krajinách na piatich kontinentoch.

Avanta združuje profesionálov bez ohľadu na ich vzdelanie, je prístupná vplyvom iných smerov a spája ich to, že v práci s klientmi využívajú postupy a prostriedky Modelu rastu. Cieľom Avanty je skôr „ísť ďalej a rásť“, ako len robiť to, čo robila Satirová.

Johnovi Banmanovi sa podarilo v knihe zrozumiteľne predstaviť teóriu a prax transformačnej systemickej terapie a ukázať, ako vyzerá v súčasnosti a predovšetkým, akým spôsobom sa tento smer vyvíja a mení.

John Banman patrí medzi tých žiakov a súpútnikov V. Satirovej, ktorí sa snažia tvorivo aktualizovať a rozvíjať niektoré časti konceptu Modelu rastu, je autorom metafory ladovec osobnosti, vyučuje model pod názvom Krátka systemická transformačná terapia.

Všetci spoluautori zborníka využívajú terapeutický model v praxi, väčšina i školí ďalších terapeutov.

Model rastu možno zaradiť medzi humanistické a transpersonálne psychologické prístupy. Najbližšie má k rodinnej terapii. Banmen na str. 26 -42 uvádza základné súčasti, na ktorých stojí model rastu Virginie Satirovej. Na úvod sú to dobre známe terapeutické predpoklady, čiže postoje, s ktorými pracuje každý satirovský terapeut a ktoré začínajú okrídleným: zmena je vždy možná.

Ďalej uvádza tri základné oblasti terapeutickej intervencie: intrapsychickú, interakčnú a oblasť primárnej rodiny.

Intrapsychický systém je popísaný metaforou ľadovca a práve John Banmen k práci s ľadovcom pridal systemické otázky, ktoré veľmi účelne pomáhajú preskúmať ľadovec osobnosti (nájdeme ich na str.28).

Pri terapii konštruujeme spolu s klientom pozitívne ciele a klient preberá zodpovednosť za ich dosiahnutie. Úlohou terapeuta je pomôcť klientovi odstrániť prekážky, ktoré stoja medzi ním a jeho sebaúctou, seba prijatím.

Okrem konkrétnych cieľov sledujeme v terapii niekoľko metacieľov, ako posilniť sebaúctu klienta, pomôcť mu robiť vlastné rozhodnutia, niešť za ne zodpovednosť, pomáhať mu k dosahovaniu kongruencie, čiže vnútornej a vonkajšej harmónie, pokoja. Zmena nastáva v celej osobnosti, nie len v chovaní.

Uvedené metaciele pomáhajú udržiavať pozitívny smer terapie.

Interaktívny terapeutický systém využíva koncept podobnosti a odlišnosti, pričom podobnosti nás zblížujú a odlišnosti nás učia, nimi rastieme. Nasledovníci uviedli do modelu ďalšie spôsoby zaobchádzania s odlišnosťou, ako je konflikt, či popretie odlišnosti – je to kompromis, riešenie a osobný rast ako výstup odlišnosti.

Primárna rodina je intenzívne v centre pozornosti modelu rastu. K najväčšiemu posunu došlo v používaní rodinných máp. Využívame ich na riešenie negatívneho dopadu minulej skúsenosti a pri hľadaní zdrojov klienta.

Ako príspevok k priamej a otvorenej komunikácii boli od začiatku brané tzv. záchranné (stresové) pozície Virginie Satirovej (zmierovanie, obviňovanie, superracionalita, rušenie). Predstavujú spôsob prežitia, zvládnutia emočného stresu, záchranu, nie nejakú typológiu osobnosti, aj keď väčšina ľudí používa v strese prevažne jednu pozíciu. Kongruentná pozícia tvorí súčasť terapeutických cieľov.

Spôsobom práce je zážitkové učenie, na ktoré sa využívajú všetky možné techniky a postupy, napríklad modelovanie sôch, ktoré je spojené práve s pozíciami.

Dôležitou súčasťou terapie je kontakt s klientom a vytváranie kontaktu klienta samého so sebou, so svojimi zdrojmi, self. Potom budú mať k dispozícii svoje možnosti, energiu, ktorá im na danom stupni existencie je vlastná.

Behom posledných rokov svojho života obohatila Satirová prístup o spirituálny (nie religiózny) rozmer, ktorý je dobre sledovateľný v Mandale, ďalšom nástroji sledovania rastu klienta. Cieľom terapie zostáva celistvosť, kongruencia, zodpovednosť a schopnosť žiť zmysluplný život.

Z ostatných príspevkov uvediem skôr zaujímavé myšlienky ako celé koncepcie. Napríklad súvislosti s pozitívnou psychológiou (s. 48) a prístupmi, inšpirovanými budhizmom a abhidharmou, nachádza podobnosti v koncepte self, ktoré predstavuje Epstein ako prepojený jedinečný vzťahový proces a Dalajláma (1997).

...pokiaľ v budhizme používame pojem „Ja“ treba mať na pamäti, že existujú rôzne stupne a typy „Ja“. Niektoré z nich je treba nielen kultivovať, ale i posilňovať a podporovať v záujme blaha všetkých živých bytostí. Človek potrebuje sebadôveru. Sebadôveru, ktorá je založená na záväzku a odvahe. K tomu je treba veľmi silné „Ja“. Pokiaľ také „Ja“ nemá, chýba mu i odvaha, aby systematicky pracoval na svojich cieľoch. Predstava, že podstatou každej individuálnej mysle je myseľ Budhu, ponúka veľký zdroj odvahy a sebadôvery. Pretože táto predstava nám tiež dáva nádej, že je možné dosiahnuť dokonalosť a šťastie, po ktorom všetci toľko túžime.

Virginia Satirová podľa uvedeného autora pracovala s týmto presvedčením a dodáva, že podľa Abhidharmy vnútornú múdrosť dosiahneme vo chvíli, keď nahliadneme, že „osobnosť“ a „realita“ sú vytvárené prúdom myšlienok, ktoré mylne považujeme za svoje pravé „Ja“.

Satirová považuje každú ľudskú bytosť za prejav Životnej sily, a bola presvedčená, že každý človek je schopný čerpať z univerzálneho zdroja múdrosti a súcitu. Na základe tohto zdroja robí transformačné vývojové zmeny, známe z teórie systémov (Bertalanffy) ako zmeny druhého radu. Systémový prístup je výraznou súčasťou jej prístupu.

Psychoterapiu považovala skôr za umenie ako za vedu, hoci techniky a postupy sama vytvárala (sochy, mandala, rodinná rekonštrukcia, teplomer) a nepodceňovala ich užitočnosť. Doteraz sa uvedené techniky používajú aj pri práci s organizáciami, nielen v terapii.

Dúfala, že bude môcť prispieť k „mieru vo vnútri, mieru medzi ľuďmi, mieru vo svete“, za čo ju mnohí považovali za naivnú idealistku. Napriek tomu, napríklad Minuchin, pôvodne taktiež kritik jej jemnej psychoterapie, povedal: Postupom času som sa prepracoval k jemnej terapeutickému práci, kedy používam humor, prijatie, podporu a ponuku, aj keď sledujem svoje pôvodné ciele.

V centre záujmu Modelu rastu nestojí patológia, ale zdravie. Satirová mala veľa múdrych spolupracovníkov a paralelne pracujúcich odborníkov, ktorými sa inšpirovala a ďalší zasa rozvíjajú jej koncept. Napríklad Martin Seligman začal v roku 1998 pracovať na identifikácii

Univerzálnych ľudských zdrojov. Identifikovali dvadsaťštyri schopností, ktoré klasifikovali do šiestich tried: múdrosť a poznanie, odvaha, láska a ľudskosť, spravodlivosť, sebaovládanie, spiritualita.

Presvedčenie o nespochybniteľnej hodnote každého človeka, spoločnom základe, a spoločenských odlišnostiach umožnilo Satirovej i jej nasledovníkom pracovať s ľuďmi mnohých etník a kultúr. Zistili tiež, že s pocitom šťastia a subjektívnej životnej pohody skôr súvisia interpersonálne zručnosti ako prívratnosť, vďačnosť, schopnosť mať rád a milovať ako schopnosť poznania, múdrosti, či úspechu. Seligman k tomu

dodáva: Ako univerzitnému profesorovi sa mi to príliš nepáči, ale výsledky výskumu musím rešpektovať. Zásadnú úlohu v týchto zručnostiach hrá empatia, zvlášť sme-rom k rodičom. Meditácie a kontemplácie sú tiež spoločné s budhizmom a slúžia na zmenšenie emocionálnej reaktivity a zvýšenie interpersonálnych zručností.

Jeden z autorov, Max Innes považuje satirovský model za terapeutický orientovaný vzdelávací proces. Polemizuje so Satirovej presvedčením, že svoje životy môžeme meniť na základe vlastných túžob. Upozorňuje na to, že naše životy prebiehajú v istých podmienkach, širších rámcoch, do ktorých sme sa narodili a v ktorých žijeme. „Ludia tvoria vlastnú históriu, ale nerobia to tak, ako si sami želajú. Okolnosti si nevyberajú. Svoju históriu tvoria za podmienok daných minulosťou“. (s.97)

Je to jeden z mála polemických momentov, od ktorého sa odvíja presvedčenie, že samotná sebaúcta a kongruencia nepostačia na to, aby sme zmenili svet a že je to dosť zrejmé aj zo systémového prístupu. Ale optimizmus, ktorý to prináša, je vítaným energetickým zdrojom.

Podobne kriticky cituje rabína Hillela, ktorý síce akceptuje sebaúctu a kongruenciu, ale nepovažuje ich za dostatočné na dosiahnutie mieru v sebe, medzi ľuďmi a vo svete. Na to je potrebné oveľa viac pragmatizmu, aby sme vedeli pracovať aj na vzťahu zvonka-dnu.

Zborník prináša množstvo podnetov k spiritualite, vrátane presného diferencovania viery a spirituality v súvislosti s koncepciou Paula Tillichu. Zaoberá sa tiež výskumom (Škála kongruencie, s.121), vývinu procesu Rodinnej rekonštrukcie sú venované dva články.

Významne je zastúpená analýza významu osobnosti terapeuta v procese terapie, je predstavený výcvik v Krátkej terapii, ktorú vyučuje John Banmen, proces zmeny v Modeli rastu a využitie pri terapii depresii a samovrážd.

Myslím, že sa dotýka všetkých relevantných problémov, o ktorých sme kedy v súvislosti s Modelom rastu uvažovali a ešte niektorých navyše. Je zároveň veľmi inšpiratívnu knihou, ktorá vedie k premýšľaniu vlastného prístupu a používania Satirovej Modelu rastu, pretože nakoniec máme každý svoj jedinečný model. Vrelo odporúčam všetkým, ktorí sa kedy so Satirovou stretli a dokonca aj zoznámiť s ňou sa dá dosť významným spôsobom cez tento zborník. Editor i autori si zasluhujú naše ocenenie.

PhDr. Jolana Kusá



Život netvorí len to, čo sme prežili, ale aj to, čo si myslíme, že sme prežili.

J. K.

REDAKCIA

Editori: PhDr. Jolana Kusá
PhDr. Ivan Valkovič

Redakčná rada: PhDr. Zuzana Mardiaková, PhDr. Oľga Nemcová,
Mgr. Vladimír Hambálek, Mgr. Ľubica Tománková,
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. 8**
812 67 Bratislava
Tel.: 02/2045 5826, 2045 5945, 2045 5946
Fax: 02/2045 5556

Reg. č.: 1474/96/6

ISSN: 1335 8624