
Riskovat sebezpoznání. S Vendulou Junkovou o kurzech osobního rozvoje

Riskovat sebezpoznání. S Vendulou Junkovou o kurzech osobního rozvoje

Od 13. října do 1. prosince 2010 se v prostorách poradny UK, Praha 1, Školská 13a, bude scházet skupina osobního rozvoje a sebezpoznání určená pro studenty vysokých škol. V informačním letáku se celkem podrobně píše, jaké dovednosti a poznání mohou studenti účasti v kurzu získat. Z následujícího rozhovoru je ale patrné, že tyto kurzy, probíhající formou diskusí, nemají přesně danou strukturu, budou se odvíjet od témat přináššených účastníky a i jimi nabyté poznání bude záviset na jejich aktivitě. Prostě se to musí zakusit a zažít. A k tomu také nabádá vedoucí těchto kurzů PhDr. Vendula Junková, rogeriánská psychoterapeutka, supervizorka a výcviková lektorka.

Než začneme o programu kurzů osobního rozvoje a sebezpoznání pro VŠ studenty, zeptám se – co to je „rogeriánská“ psychoterapeutka? V čem je jiná než „ne-rogeriánská“?

Rogersovská nebo rogeriánská psychoterapie, jak ji u nás nazýváme podle amerického psychiatra Carla Rogerse, patří do souboru humanistické psychoterapie. V anglosaském světě se nazývá PCA přístup - Person Centered Approach, to znamená na člověka nebo na osobu zaměřená terapie.

Ale to je přeci každá psychoterapie.

Ano, měla by být, ale jedinečnost tohoto přístupu je ta, že Rogers na rozdíl od psychoterapeutů předchozích (analytických, jako byl Sigmund Freud), nebo behaviorálních, kteří se zaměřují na symptomy a na řešení problémů, jako první vycházel z osoby klienta. Nazýval je klienty, ne pacienty. Rogersovská psychoterapie je založena na respektu a důvěře v individualitu a možnosti člověka jako takového.



PhDr. Vendula Junková

Tedy nic takového, jestli tomu dobře rozumím, že by se pacient nebo klient stal objektem, na kterém jsou zkoumány jevy či stavy mysli nebo jeho osobnosti pomocí různých metod a technik.

Přesně tak. Proto to nazval PCA přístup a velmi se bránil, aby byl brán jako technika. Daleko víc vychází z potencialit, o kterých se předpokládá, že v každém jedinci jsou, a že terapeut, v tomto případě se nazývá facilitátor, facilituje v klientovi určitý proces, který mu umožňujeme růst, aniž by používal nějaké techniky. V rogeriánské psychoterapii se vychází ze tří základních terapeutických podmínek: ta první je empatie, druhá je kongruence, neboli autenticita psychoterapeuta, a třetí je bezpodmínečné přijetí klienta. A tyto tři faktory, když je terapeut dokáže klientovi komunikovat, způsobí, že dojde k pozitivnímu procesu změny. Takto orientovaný směr psychoterapie se nezaměřuje na řešení problému. Vycházíme z toho, že se snažíme zachovávat tyto tři podmínky, umožnit klientovi změnu a zároveň jej na jeho cestě změny provázet.

Takže vy se stanete facilitátorem kurzů pro vysokoškolské studenty, které by jim v osmi sezeních měly umožnit osobní rozvoj a sebezpoznání. Než k tomu ale dojdeme, jaký je rozdíl mezi psychologickou poradnou a kurzem osobního rozvoje?

Za prvé psychologická poradna je akcentovaná jako individuální psychoterapie, individuální pomoc nebo poradenství, kdežto tady je to skupinové, a v tom je hlavní rozdíl - působí tu skupina a dynamika skupiny, nejen působení facilitátora.

Ale v psychologických poradnách také existují psychoterapeutická skupinová sezení. Jaký je tedy rozdíl mezi psychoterapeutickým skupinovým sezením a skupinou osobnostního rozvoje?

Ve své podstatě to není příliš velký rozdíl, protože proces, který ve skupině probíhá, je dán především účastníky té které skupiny a ty se mohou hodně lišit třeba mírou otevřenosti nebo chutí se konfrontovat. A psychoterapeutické skupiny

zaměřené přímo na léčbu nějakých poruch se zase musí modifikovat a počítat se specifiky té které skupiny, například neurotiků nebo dokonce psychotických pacientů. Práce s nimi je pak pochopitelně složitější než s těmi „zdravými“.

Takže jak takové sezení skupiny osobního rozvoje a sebepoznání pro vysokoškoláky vypadá?

Je tam dán především akcent na potřeby a témata, se kterými přicházejí sami účastníci, to znamená, že my, jako lektorky, nebudeme těmi, kteří řeknou: „Tak, a teď se budeme bavit o vašich schopnostech komunikovat,“ třeba... ale nechává se prostor, aby ten který účastník navrhl to, co potřebuje. Vždycky jde o nějaký konsenzus; skupina se většinou začne bavit na základě tématu, který do diskuse vnese zpravidla neaktivnější jedinec. Samozřejmě tam mohou být ti, kteří mlčí a kteří se nebudou příliš angažovat, protože mají specifickou individuální potřebu a čas, kdy své téma do skupiny vnesou.

A co když zájmy, potřeby nebo téma, které se bude diskutovat, nebude vyhovovat všem? Je v rámci takové skupiny prostor pro individuální konzultaci nebo práci s jedincem?

Jedním z úkolů nás, facilitátorů, také je, abychom si všímali, jestli se diskuse účastní většina, třeba i neverbálně, protože samozřejmě nemohou mluvit všichni, ale v tom smyslu, že jsou zaujati tématem. Když máme dojem, že někdo nechce nebo je dokonce v odporu, je zařátý, naším úkolem je, abychom to zviditelnili, zeptali se ho, jak se cítí, jestli mu to není nepříjemné nebo mu pomoci, aby dal víc najevo, co se v něm děje.

Proč chodí zařátek na skupinovou terapii? To se skoro samo od sebe vylučuje...

Myslím si, že mnohdy je tam vnitřní bariéra, obava z konfrontace jak s druhými, tak se sebou, často má obavu z toho, že když dá najevo nějaké své pocity nebo postoje, že nebudou přijaty, někdo potřebuje opravdu velmi dlouhý čas. Z toho důvodu děláme pro tyto skupiny výběr, kterým by se nějaká výrazná psychopatologie klienta měla vyloučit.

Děláte vstupní psychotesty?

Psychotesty ne, jen klinický vstupní rozhovor. Ti, kteří nejsou pro skupinovou interakci vhodní, upozorňují na typ skupiny a jak vypadá, aby neměli naprosto přehnaná nebo jiná očekávání. A také se stane, že klienty dokonce pošlu na individuální psychoterapii, která je pro ně daleko vhodnější, protože když jsou v akutní krizi, mohli by pozornost skupiny příliš stahovat na sebe. Také se snažíme, aby participace byla v uvozovkách „spravedlivě“ rozdělená, aby měl každý ze zúčastněných prostor.

Kurzy osobního rozvoje a sebepoznání pro vysokoškolské studenty jste pořádali poprvé letos na jaře. S jakým zájmem se mezi studenty setkaly?

Na konci kurzu dáváme účastníkům dotazník, co se jim líbilo nebo nelíbilo a jestli kurz splnil jejich představy. Myslím, že výsledky a hodnocení byly velmi pozitivní a pro nás povzbudivé. Jediné výtky, které se objevily, byly v tom smyslu, že někteří účastníci by přivítali víc vstupování nás, facilitátorů, do diskuse, a abychom byli direktivnější. Takže je docela možné, že v této druhé skupině, samozřejmě po poradě s kolegyní, se budeme „prosazovat“ přece jen víc.

Kolik studentů se prvního cyklu sezení zúčastnilo a jaké typy studentů se nejčastěji hlásí? Jsou to hloubaví introverti, kteří se zajímají o poznání jako takové, nebo ti, kteří si sami uvědomují, že mají určité problémy a pomocí skupinové diskuse chtějí pochopit některé modelové situace svého chování?

Jsou tam oba typy, v mé minulé skupině to bylo půl na půl. Ze skupiny asi 25 zájemců jsme nakonec vybrali 11 účastníků. Co se týče nastavení introverze a hloubavosti, tak takoví studenti tam byli, a byli tam i ti, kteří už trochu nahlédli na své fungování a své limity a chtěli tyto bariéry změnit. Velmi se mi osvědčuje heterogenita složení skupiny - studenti jsou z různých vysokých škol a fakult. V minulé skupině jsme měli tři studenty z Vysoké školy ekonomické, dvě studentky oboru psychologie, dvě z 1. lékařské fakulty, jednu ze 3. lékařské fakulty, jednoho z Mat-fyzy, jednu studentku z právnické fakulty a byla tam i jedna loutkářka z DAMU.

Tento kurz je i pro studenty z jiných vysokých škol, nejen z Univerzity Karlovy?

Ano, protože kurzy jsou pořádány v rámci grantu rozvoje vysokoškolského poradenství, který děláme společně s dalšími vysokými školami, především s VŠE.

S jakými problémy se studenti nejvíce potýkají? Jsou osobnostního charakteru, vztahové nebo studijní?

Vztahové především. Témata, se kterými přicházejí na začátku, mohou být mnohdy zástupná ve smyslu ořukávání se navzájem - chtějí vědět víc o těch druhých, něco říci o sobě, o škole, co studují a jak se v rámci studia cítí ti ostatní. Když ve skupině nastane důvěra, začínají mluvit i o vnitřnějších nebo méně odosobněných tématech a pak se právě dojde k vztahovým problémům, které studenty hodně trápí - jak se vztahují k rodičům, k autoritám, k partnerům a jak se jim partnerské vztahy daří. Další velkou skupinou jsou problémy osobnostních, temperamentových charakteristik člověka. Témata těchto skupin jsou velmi pestrá a je důležité, aby v nich vzniklo důvěryhodné klima, protože jakmile tam jsou bariéry nebo obavy, že klient bude kritizován, že bude příliš tlaku na to „dělej to jinak“ a neakceptuje se ten člověk sám, je menší šance, že budou otevření.

Jak postupujete v případě, že klient mluví o něčem jiném, než o tom, co ho trápí, což vy jako zkušený psychoterapeut poznáte, nebo se tomu vyloženě brání?

V intencích rogeriánského přístupu se snažíme co nejvíc respektovat jeho potřebu a jeho čas, kdy je o tom schopen hovořit, aby dialog z naší strany nebyl nátlakový - „já to vidím jinak = lépe než ty,“ protože naopak jsem přesvědčena o tom, že když k různým poznáním a krůčkům, které se jinému jeví jako ne příliš velké, dojde sám, má to daleko větší efekt, než externí rady typu „tady byste si měl dát pozor, na tohle se zaměřit...“ To nefunguje a vyvolává to obranné mechanismy, kdežto když k tomu postupně dojde sám, jeho poznání je nevratné, protože není dané z expertní role někoho, kdo „ví více než on.“ Takže i tady se musí vycházet z jedinečnosti každého studenta.

Máte v rámci skupiny prostor na práci i s hodně uzavřeným člověkem? Nezdržuje, v uvozovkách, ty ostatní?

V rámci skupiny ne, na to je 8 setkání příliš málo, ale myslím, že kdybychom zjistili tak velký problém a ten člověk by byl motivován, bylo by docela užitečné navrhnout mu individuální sezení, pokud by na svém seberozvoji chtěl pracovat

ještě hlouběji. Nemusím to být já nebo kolegyně, může to být spektrum spolupracovníků terapeutů, ke kterým jej mohu navigovat.

Sezení proběhne několik, probírají se tam různé věci, studenti si z toho něco odnesou a poučí se zároveň od druhých. Kdybyste jim měla dát nějaký stručný, jednoduchý, univerzální návod, na čem mají mladí lidé stavět svůj osobnostní, profesní rozvoj, komunikační dovednosti, vztahy s ostatními lidmi a tak dále, zkrátka univerzální návod na to, aby dokázali proplouvat nástrahami života co nejlépe a aby se v něm sami neztratili, jaký by to byl? Potřebují víc sebevědomí, víc empatie k ostatním lidem nebo naopak potřebují víc naslouchat sobě?

Aby se neprohlubovaly pocity méněcennosti a nedostačivosti, se kterými se studenti často potýkají, řekla bych, že především potřebují důvěru v sebe, v to, že oni jsou těmi hlavními arbitry svého života. To je jedna věc a na tom by asi každý z nás měl pracovat. Pak je to o převzetí odpovědnosti za sebe a své jednání a s tím souvisí přijetí sebe jako člověka, který má své přednosti, ale i limity.

Z jakých zdrojů taková sebevědomí vyrůstá?

Samozřejmě je to o potvrzování sebe prostřednictvím druhých, dát jim nahlédnout, že i okolí je akceptuje: „když mě potvrzují druzí, tak i já mohu potvrdit sebe“ a tím získávám odvalu. Je to náročný proces být najednou konfrontován se svobodou, že vlastně mohu leccos, ale souvisí s tím nutnost riskovat sebezpoznávání a otevření třináctých komnat, které si mnohdy ani nechceme přiznat nebo se jim vyhýbáme, protože cítíme, že jsou pro nás nebezpečné.

Co pro studenty, jejich rozvoj a sebezpoznání můžete udělat vy a co pro sebe můžete udělat sami, až kurz skončí?

To podstatné, o co se snažíme, je nastartovat v nich vnitřní procesy, protože vycházíme z toho, že jsou jednak neustálé, že trvají a postupují v určitých spirálách a vlnách. Leckdy to důležité, a to platí i pro individuální psychoterapii, se odehraje mimo kontakt s psychoterapeutem, klient mnohdy dojde k nějakému závěru, k poznání, úplně někde jinde - na zastávce tramvají a za 14 dní a podobně, takže spíš jde o usnadňování individuálního procesu v každém člověku. Důvěra z naší strany v to, že tento proces funguje a že nějakým pozitivním způsobem klienta ovlivní, vychází z premisy aktualizací tendence, která je jakoby dána každé lidské bytosti. A to se možná někdy rogersovským terapeutům vyčítá, že tvrdíme, že aktualizací tendence, tendence pozitivně růst, je v každém z nás přítomna a my jen vytváříme podmínky, které ho mohou facilitovat.

Setkala jste se s případem, kdy vám do kurzu nebo na individuální terapii přijde člověk, který ji vůbec nepotřebuje? Kdežto ti, kteří by psychoterapii potřebovali nejvíc, nepřijdou nikdy, dokonce tím pohrdají nebo je to ani nenapadne.

Klienti sem vždycky přicházejí s tím, že je něco aktuálně trápí, ale jak to budou řešit a co s tím udělají, velmi závisí na nich. Já se především snažím neznámkovat míru intenzity jejich problému nebo srovnávat - tohle je prkotina a tohle ne, protože pro přítomnou chvíli je to pro studenta velmi závažný problém, který se ale třeba za pár dní vyřeší nebo zmizí. Spíš jde o to odlišit výraznou psychopatologii, kdy už je problém takový, že ani klient sám a ani psychoterapie nemůže pomoci a potřebuje péči psychiatra, eventuálně nějakou pomoc medikamentózní nebo systematickou terapii. Skupiny osobnostního rozvoje jsou jen odstartováním něčeho a jsou spíš poradenské, protože vzhledem k množství klientů prostor na systematickou terapii, která by například probíhala jednou za týden, ani nemáme. Je to tedy podpůrná psychoterapie, nikoli intenzivní práce na sobě, kterou třeba v individuální psychoterapii mohou dělat.

Vidím, že tu máte decentně připravené kapesníčky, což znamená, že léčebné procesy, které tady probíhají, bývají někdy hodně intenzivní. Jak těžké je pro vás jako psychoterapeuta unést problémy těchto lidí a jejich bolest, která před vámi vyhrězne?

Nějaké zkušenosti už mám, ale paradoxně s přibývajícím věkem potřebuji regeneraci sil delší, protože v rogersovském přístupu terapeut dává všanc sebe právě proto, že nemá techniku nebo metodu, kterou by aplikoval a mohl sám zůstat „odosobněný“. Tady se daleko víc léčí vztahem důvěry a přijetí klienta, člověk je ve vztahu k němu hodně zaangažovaný a tím je to hodně náročné. Pro mě je hrozně důležité, abych měla prostor na regeneraci, být v tichu, pustit si hudbu, a nemít hned další klienty v tom smyslu, že když jich mám osm za sebou a mám jen pětiminutové pauzy, tak tady se regenerovat nedá, spíš až doma. Důležité také je mít sám v sobě nějakou jistotu a nebyť plný problémů, protože pochopitelně žádný psychoterapeut není vyloučen z této kategorie a každého z nás někdy nějaké trable nebo bolesti mohou postihnout. Takže abych psychoterapii mohla dělat dobře, musím být i já sama v určité míře pohody a nastavení, abych mohla slyšet ty druhé a abych nepřehlušila to vnitřní. Navíc pro mě je setkání s klienty i satisfakce, protože to není jen o přebírání bolestí, strastí a zmatků, které samozřejmě taky vnímám. Kdybych tím sama i něco nezískávala, asi bych to nedělala, klienti mě mnohdy nabíjejí, protože se setkávám s něčím novým. Když jsem přemýšlela o tom, co mi to dává, tak asi to, že jsem vlastně neustále překvapovaná, protože nemám nějaký předem daný scénář, co bude, klient mi dává něco ze sebe nového, jiného, co by člověk ani nevymyslel, i když má dlouholetou zkušenost.

Různé esoterické nauky nabádají člověka, aby se ponořil do klidného nitra své duše, ale ti, kteří to zkusili, vědí, že když se začnou nořit do nitra své duše, žádný klid tam nenajdou. Najdou tam zlé tváře, řvoucí hlasy, někdy skutečné peklo, které se uvnitř odehrává, takže je může odradit třeba i strach, neboť záhy zjistí, že je čeká práce jak v dole. Co byste studentům, kteří by měli chuť se kurzů osobního rozvoje a sebezpoznání zúčastnit třeba v nějakém příštím cyklu, vzkázala?

Ráda bych jim vzkázala, že pokud jen trošku budou chtít nahlédnout do zákutí své duše, aby to zkusili a měli odvalu riskovat, protože poznávání sebe nemusí být jen radostná záležitost. Zároveň jim vlastní sebezpoznání umožňuje lépe se orientovat v mnohdy složitém vnitřním i vnějším světě.

Děkuji za rozhovor.

(Marie Kohoutová)

více informací o kurzech osobního rozvoje a sebezpoznání pro studenty VŠ [zde](#)

