

10. česko-slovenské sympóziu PCA

Byť sám sebou / Byť sama sebou

PROGRAM

PIATOK 31.5.2024

12:00 – 13:00 REGISTRÁCIA

13:00 – 14:30 ENCOUNTER

15:00 – 16:30 1. PREDNÁŠKOVÝ BLOK

Sheila Haugh

Rozšírenie teórie prístupu zameraného na človeka; Spoločenské podmienky ocenenia

Táto prezentácia a diskusia sa bude zaoberať chápaním spoločenských podmienok ocenenia, vrátane tých, ktoré sa objavujú vo vzťahu medzi terapeutom a klientom.

Rogersova teória psychologického zdravia sa opiera o chápanie kongruencie/inkongruencie.

Inkongruencia sa tradične konceptualizuje ako dôsledok podmienok ocenenia, ktoré na nás kladli pre nás dôležití ľudia v ranom detstve. Títo dôležití ľudia sa obvykle nachádzajú v rámci rodiny – napríklad naši rodičia. V poslednom období sa navrhujú koncepty podmienok ocenenia vychádzajúcich z našej kultúrnej situácie.

Prezentácia odznie v angličtine so slovenským prekladom.

Sheila Haugh je riaditeľkou diplomového a magisterského štúdia súčasnej psychoterapie zameranej na človeka v londýnskom Inštitúte Metanoia (Studies for the Diploma/MSc Contemporary Person-Centred Psychotherapy, Metanoia Institute, London UK). Toto štúdium odborne uznáva Rada Spojeného kráľovstva pre psychoterapiu (United Kingdom Council for Psychotherapy; UKCP). Sheila má aj súkromnú prax pre anglicky hovoriacich ľudí v Prahe.

Katarína Timuľáková

Dovoliť si byť sám sebou za vodou

Priblíženie osobnej a profesionálnej púte slovenského psychológa v zahraničí. Úvod priblíži históriu a osobnosť autorky pred plánovaním odchodu do zahraničia. Odchod do zahraničia prinesie nové prekážky. Prekonávanie bariér v komunitnom, kultúrnom a profesionálnom živote tvorí jadro prezentácie. Záver sa zameria na budovanie osobných a profesionálnych mostov medzi dvoma krajinami ako aj zisky a straty odchodu do zahraničia.

17:00 – 18:30 2. PREDNÁŠKOVÝ BLOK

Miroslav Čápek

Cesta premeny psychológa v terapeutickom procese

Sedieť zoči-voči človeku, ktorý má problémy, ktorý hľadá a očakáva pomoc, bolo pre mňa vždy veľkou výzvou. Mám potrebné vedomosti, duševnú silu, psychickú odolnosť, zručnosť, všetko čo je potrebné, aby som vedel byť nápomocný takému človeku? Snažil som sa s touto výzvou vysporiadať a trvalo mi to pár rokov.

Jan Holeyšovský

Věříme v aktualizaci tendenci?

V Rogersově teorii je aktualizaci tendence ústředním pojmem jako univerzální motivace vedoucí k plnému rozvoji všech organismů a potažmo i člověka. Je základním agens pro psychoterapii, která jí jen poskytuje definované optimální podmínky, ale je to ona, která umožňuje optimální rozvoj k plně fungující a zdravé osobnosti. Přesto, nebo možná právě proto vzbuzuje různé otázky. Položme si některé z nich: Co to tedy vlastně je? Objevil to Rogers? Funguje to vždy? Co deprese? Suicidia? Těžké poruchy osobnosti? I když se nedobereme jednoznačných odpovědí, stojí za to koncept aktualizaci tendence dále zkoumat.

Barbora Hrdličková

Čo by bolo bývalo

V rámci terapie PCA sú v kontakte dvaja ľudia - jeden je anxiózný a vulnérabilný a druhý je kongruentný, empatický a schopný BPP. Obaja vstupujú do terapeutického vzťahu na pozícii experta - jeden je expertom na svoj svet, prežívanie, emócie, myšlienky, ten druhý by mal byť expertom na vytvorenie bezpečného priestoru a tiež by mal mať určitú predstavu o príčine a vzniku psychických problémov, o psychopatológii. Cez teóriu o podmienkach ocenenia, inkongruencii by som s vami chcela hovoriť o identifikácii časti seba, ktorá je pre klientov často integrálna a súčasne ju musia opustiť, alebo je pre nich nedosiahnuteľná. Takže súčasťou terapie je aj smútenie za tým “čo by bolo bývalo.”

Petr Hudlička – Focus

Otvorený dialóg a PCA

Otvorený dialóg je psychoterapeutický prístup vychádzajúci ze systemických a naratívnych koreňů. Môže byť prístup, ktorý vychádza z úplne jiných zdrojů a pohybuje sa na hranici medzi psychoterapií a prípadovým vedením, inšpiráciou pre terapeutickú prácu v PCA? Mohl by byť dokonca odpoveďou na otázku, ako pristupovať napr. k práci s rodinným systémom, alebo ako zapojiť do terapeutické práce ďalšie zdroje, keď ty klientovy aktuálne nestačí? Hľadáme odpoveď skôr vo vlastnej skúsenosti než v teoretických konceptoch.

Martin Miler – Ars Viae, s.r.o.

Sebapoznávanie v kontexte a pojmoch PCA a EFT

Sebapoznávanie je základným procesom zmeny v prístupe zameranom na človeka. V bezpečných podmienkach terapeutického vzťahu (*bezpodmienečné pozitívne prijatie, empatické porozumenie*) sa klient/klientka stáva otvorenejším/otvorenejšou pre vnímanie, porozumenie a presné *symbolizovanie* svojho prežívania. Uvedomuje si štruktúru svojho reálneho a ideálneho *self* a *inkongruenciu* medzi týmito dvoma štruktúrami. Tiež presnejšie vníma rozdiel medzi svojimi *primárnymi, sekundárnymi a inštrumentálnymi emóciami*. Vďaka tomu si viac uvedomuje celistvosť svojho prežívania a dostáva sa tak do kontaktu so svojim *organizmickým hodnotiacim procesom*. Výsledkom je, že vie lepšie využívať svoje zdroje v podobe *protektívneho hnevu* či *seba súcitu*.

Lenka Suchá

Jak být “person-centered”? Předsudky a stereotypy o PCA

Mlčet a prítakávať nemusí byť vždy prejavem empatie, môže íť o prázdnu formu. Nic neskrývať a hovoriť uprímne nemusí byť dostačujúcim prejavom terapeutovy autenticity. Prednáška si klade za cieľ ohľadať význam a potenciál osobného štýlu práce PCA terapeuta a otvoriť diskusiu o roli prožitku v procese na človeka zaměřenej terapie. Terapeutický vzťah môžeme vnímať ako svojho druhu transformatívnu meditáciu ve dvoch, nález self je pak prožitkem klidu a spočinutí v důsledku poznání vlastního místa v rámci celku, který nás samé přesahuje. Vývoj stavu klienta je zrcadlem nikoliv pouze profesních, ale především osobnostních kompetencí terapeuta.

Príspevek bude oprený o skúsenosti z praxe, ktoré zasadím do teoretického rámca súčasných intersubjektívne pojatých teórií PCA (zejména M. Behra a A. C. Boharta).

Adam Tábořský

Domov: svět uvnitř světa

Existuje psychologický fenomén domova? Tvoří domov čtyři stěny, vztahy, attachment nebo self? Jsme si domovem my sami nebo prostor kolem nás? Neexistuje žádné jiné místo jako domov. Prostor si utváříme skrze vztahování se. Co je domov, když polovinu bdělého stavu trávíme v digitálním světě? Domov se vždy nějakým způsobem zrcadlí v procesu psychoterapie. Představíme si nejen zrcadlící se způsoby, ale také možná zpracování. Jak být sám sebou ve světě konfliktů, válek a enormní zátěže? Domov může být cestou, kterou se vydat.

19:00 – 00:00 SPOLOČENSKÝ VEČER S RAUTOM pre prihlásených

SOBOTA 1.6.2024

9:00 – 10:30 WORKSHOPY – 1. BLOK

Martina Bottová

„Never nikomu nad tridsať.“ (John Lennon)

Dospievanie je obdobím individuácie, hľadania seba, svojej identity v konfrontácii s existujúcimi hodnotovými systémami, vo vzťahu k dospelým sa často vyznačuje intoleranciou. V tomto kontexte si kladieme otázky, či sa môže terapeut/-ka dostatočne priblížiť svojim dospievajúcim klientom/-kam, či nie je mocenský rozdiel medzi dospelými a adolescentami prekážkou psychoterapie, aké sú možnosti prístupu zameraného na človeka v tomto vývinovom období. V rámci workshopu sa pozrieme na tieto otázky cez vlastnú skúsenosť s dospievajúcimi a cez kazuistiky dospievajúcich klientov/-iek našej ambulancie.

Barbora Hrdličková

Diagnostika v PCA. Áno, či nie?

Téma, ktorá je tradične veľmi búrlivá. Historicky PCA pokladá diagnózy za nielen zbytočné, ale aj za škodlivé a nerozumné, pretože sa terapeut stáva hodnotiteľom a expertom, čo je v rozpore so samotnou podstatou prístupu. Súčasne žijeme v reálnom svete, kde sa diagnózy bežne používajú. A tiež, ako povedal Peter Schmidt: “Vytvárame si špecifické koncepty a teórie. Nevyhnutne to robíme a mali by sme si byť toho vedomí, miesto toho, aby sme to ignorovali: podvádzame sami seba, ak si myslíme, že nemyslíme, neočakávame a nekategorizujeme.”

Kedy môže byť diagnostika v PCA užitočná? Kedy môže byť škodlivá? Aký je rozdiel medzi diagnózou, vyšetrením a formuláciou prípadu? Na čo sa pozerat’?

Martin Miler - Ars Viae, s.r.o.

Sebaskúsenosť - kto je to, kto zažíva svoju seba skúsenosť?

Sebaskúsenosť je kľúčovou súčasťou našej práce aj nášho vzdelávania sa. Cez seba zažívame náš výcvik, svoju individuálnu terapiu, ale aj naše stretnutia s klientami a klientkami. Pohl’adajme spolu kto to zažíva našu sebaskúsenosť. Kde je? Kto to je? Som to ja? Je to ja? Každý sám/sama a zároveň spolu sa pokúsime pozrieť do nášho vnútra a nájsť odpovede.

Lenka Uherová

Rogers v korporáte

Počas workshopu spolu preskúmame základné princípy PCA a ich možnosti aplikácie do sveta organizácií a veľkých korporátov. Organizácie často tvoria akýsi mikrosvet, s vlastnými pravidlami, hodnotami, politikou a morálkou. Je možné priniesť myšlienky Carla Rogersa, tohto špecifického prostredia a vytvárať tak pracoviská a komunity, v ktorých môžu ľudia nachádzať svoje talenty, vyjadrovať svoje schopnosti, zažívať pocit spolupráce, učiť sa a rásť? Na skutočných prípadoch z praxe si spolu vyskúšame ako a či, vie prísť Rogers do súčasného moderného korporátu a ak nie, ako mu tam urobiť miesto aby to bolo pre zamestnancov aj organizáciu prospešné. Špecificky si rozoberieme PCA v internej komunikácii, vo vedení, v riešení sporov, v prepúšťaní, v kontraktovaní a aj v tvrdom svete čísel, dát a KPI-s.

11:00 – 12:30 WORKSHOPY – 2. BLOK

Peter Brnula, Barbora Kuchárová

Ako byť sám sebou v supervízii

Workshop v úvode definuje PCA supervíziu. Príspevok sa zaoberal funkciou, témami, obsahom, programom PCA supervízie, pričom vychádzali nielen z teórie, ale aj vlastnej supervíznej praxe. V tomto workshope bude priestor pre spoluzdieľanie konceptu PCA supervízie, jej aplikácie do praxe, jej výzvach a úskaliach spolu s účastníkmi a účastníčkami. Zároveň sa zameria na koncept „ako byť sám sebou“ v supervízii v pozícii supervízora a supervízorky v súčasnosti.

Hana Celušáková – Katedra psychológie FF UK, Marta Špaleková

Arteterapia - expresívna terapia, cesta k nachádzaniu seba samého / samej

Vstup do tvorivého procesu je vždy vykročením "na cestu", stávame sa hrdinom / hrdinkou vlastného príbehu. Prekonávame prekážky v podobe nespolupracujúceho výtvarného materiálu, "chýbajúcich" zručností, ťaživého obsahu. Zažívame tvorivú krízu, hľadáme cestu na jej riešenie, povolávame pomocníkov - zdroje. Odtínáme hlavy sedemhlavým drakom - sebaspochybňovaniu, podmienkam ocenenia. To všetko pomáha prehĺbiť zážitok "byť sám /sama sebou", byť so sebou kongruentne, empaticky a prijímajúco.

Arteterapia je o objavovaní seba samého / samej prostredníctvom umeleckého prejavu, ktorý vychádza z nášho emocionálneho vnútra, našej hĺbky. V PCA arteterapia nie je diagnostika, neslúži na analýzu výtvarného prejavu, nie je dôležitý "pekný" výsledok. Arteterapia v PCA sa zameriava na proces, preto sa na workshope budeme zameriavať zážitkovo / aktívne na proces ako byť sám / sama sebou.

Jana Lednická, Viktor Križo

Terapeutický vzťah s teenagerom/Terapeutická podpora teenagerov na ceste k sebe samým

Workshop ponúka ukážky, kazuistiky a diskusiu na tému terapeutického práce s tínedžermi, ktorí podľa Eriksona hľadajú svoju identitu - ako byť sám sebou? Prináša to aj nejaké špecifické výzvy pre terapeuta a jeho kongruenciu? Čo v tomto vzťahu Ja a Ty prináša terapeut? Aká je jeho poslanie v tomto dynamickom a meniacom sa vzťahu?

Blok bude viesť sociálna pedagogička, PCA psychoterapeutka, supervízorka a riaditeľka Centra poradenstva a prevencie Bratislava III Jana Lednická a jej kolega učiteľ, psychológ a PCA terapeut Viktor Križo. Obaja pracujú s deťmi a adolescentami už dve dekády.

Zuzana Zimová, Vladimír Hambálek, Ivan Valkovič – Coachingplus

Rogers a Bowlby v dialógu – čo prinášajú do života a praxe

Zámerom workshopu je vytvoriť priestor pre účastníkov reflektovať podobnosti a odlišnosti v spôsobe terapeutického myslenia aj konkrétnej terapeutického praxe medzi PCA a prístupmi, ktoré sa opierajú o teóriu vzťahovej väzby. Účastníci a účastníčky budú mať možnosť reflektovať svoju vlastnú poradenskú/psychoterapeutickú prax z perspektívy týchto dvoch paradigiem.

14:00 – 15:30 WORKSHOPY – 3. BLOK

Barbora Hrdličková

Supervízia ako krabica

Hawkins a Shohet vidia supervíziu ako "priestor, kde živé remeslo dýcha a môže sa učiť" a je úlohou supervízora, aby vytvoril prostredie, v ktorom sa ako profesionáli neudusíme. Rogersov štýl supervízie bolo ťažké odlíšiť od jeho spôsobu vedenia terapie, jeho fokus bol pevne na supervidovanom - "niekedy terapeuti začnú diskutovať problém, ktorý majú s klientom, pritom nahliadnu hlboko do seba a ide čisto o terapiu. Niekedy sa viac zaoberáme problémami vo vzťahu a vtedy ide o jasnú supervíziu." Supervízia ale nie je terapia. V oboch prípadoch však ide o interpersonálne vzťahy so spoločnými črtami.

V mojom workshope by som sa chcela s vami podeliť, ako vidím supervíziu v PCA. Pozrieť sa na to, čo je a čo nie je supervízia. Na to, ako vidíte spoločné a odlišné črty terapeutického a supervízneho vzťahu v PCA supervízii. Kde vidíte hranicu medzi nimi? Ako tieto hranice ošetriť? A čo je podľa vás za hranou.

Hana Smitková

Starostlivosť o seba - podmienka eticky vykonávanej praxe?

Etické kódexy či etické rámce pomáhajúcich profesií opakovane kladú dôraz na náš dobrý psychický stav, osobnú pohodu a starostlivosť o seba. Tieto bývajú uvádzané ako etické štandardy či základné etické princípy s prízvukovaním, že naša osobná pohoda má byť dostatočná pre udržanie kvality našej práce. Rovnako starostlivosť o seba je jedným z východiskových princíпов našej práce s pripomienkou, upozorňujúcou našu vlastnú zodpovednosť za našu osobnú pohodu nevyhnutnú pre prácu s klientelou. Na workshope sa budeme rozprávať o na prvý pohľad samozrejmych veciach, ako sa o seba staráme, čo pre seba robíme...a či vôbec?

Lenka Suchá

Jak být “person-centered”? Předsudky a stereotypy o PCA

Mlčet a přitakávat nemusí být vždy projevem empatie, může jít o prázdnou formu. Nic neskrývat a hovořit upřímně nemusí být dostačujícím projevem terapeutovy autenticity. Přednáška si klade za cíl ohledat význam a potenciál osobního stylu práce PCA terapeuta a otevřít diskusi o roli prožitku v procesu na člověka zaměřené terapie. Terapeutický vztah můžeme vnímat jako svého druhu transformativní meditaci ve dvou, nalezení self je pak prožitkem klidu a spočinutí v důsledku poznání vlastního místa v rámci celku, který nás samé přesahuje. Vývoj stavu klienta je zrcadlem nikoliv pouze profesních, ale především osobnostních kompetencí terapeuta.

Příspěvek bude opřen o zkušenosti z praxe, které zasadím do teoretického rámce současných intersubjektivně pojatých teorií PCA (zejména M. Behra a A. C. Boharta).

Adam Táborský

Domov jako sevření?

Podobně, jak nás kořeny připevňují k půdě, tak nás tendence organismu přimyká k druhým lidem. S čím se pojí naše místo a naše kořeny? Jaký je rozdíl mezi ego a eko? Ve workshopu se zaměříme na kvalitu vztahu a prozkoumáme předsudky a filtry, které mohou zabraňovat naší terapeutické přítomnosti. Nahlédneme netradiční inspirace humanistické psychoterapie, které mohou posílit středobod v našich klientech. Zároveň si uvědomíme, že kvality domova můžeme nacházet v kolektivu PCA kolegyně a kolegů.

16:00 – 17:30 ENCOUNTER