

Cyklus zážitkových skupín – Rogersov PCA přístup v praxi

Mitch Albom píše vo svojej knihe „Nestrácajte vieru“ príbeh o dievčatku s obrázkom. Dievčatko prinieslo domov obrázok, ktorý nakreslilo v škole. Tancovala v kuchyni, kde jeho mama pripravovala obed.

„Vieš čo mami?“ Zvýsklo a zamávalo kresbou. Mama ani nezdvihla zrak.

„Čo?“ Spýtala sa mama a venovala sa vareniu.

„Vieš čo?“ Zopakovalo dievčatko.

„Čo?“ Spýtala sa mama a rozkladala tanieru...

„Mami nepočúvaš ma!“

„Ale počúvam.“

„Mami, ale ty ma nepočúvaš očami!“

Aj z príbehu sa zdá, že ľudia milujú, keď sú plne vypočutí a porozumení. My máme radi, keď ľudia žijú tým čo milujú. Ponúkame stretnutia, kde sa pousilujeme nie len o „počúvanie očami“, ale celým našim bytím a zároveň s možnosťou zoznámiť sa a užiť si psychoterapeutický prístup PCA (Person-Centred Approach). Stretnutia budú zamerané na sprostredkovanie prežívania troch nutných a postačujúcich podmienok (empatia; bezpodmienečné prijatie; kongruencia (autentickosť, súlad medzi vnútorným prežívaním a vonkajším prejavom človeka)) a aktualizáčnej tendencie (vrodená tendencia každého živého organizmu rozvíjať všetky svoje kapacity spôsobom, ktorý slúži rastu). Ponúkame ochutnávku princípov vytvárajúcich priaznivé prostredie pre rast, rozvoj osobnosti a skvalitnenie vzťahov s ľuďmi, s ktorými chcete alebo potrebujete komunikovať.

Budeme sa snažiť o:

1. otvorenú, bezpečnú, prijímajúcu atmosféru,
2. porozumenie vášho prežívania,
3. ozajstnosť (úprimné rozhovory bez masiek a klišé),
4. úctu k životu ako takému a k spôsobu, ako vlastný život vnímate, poznáte a tvoríte svoje „Ja“.

Pousilujeme sa najviac ako to len bude možné využiť potenciál skupiny k tomu, aby sa vytvorená atmosféra dotkla každého jednotlivca v nej a dovolila mu prežiť príjemné chvíle „zoči-voči“ PCA.

Ako budeme pracovať?

Ponúkame priestor pre váš vlastný materiál (problém, konkrétnu situáciu), s ktorým sa vo svojom živote, necítite „v pohode“. S využitím všetkých dostupných fenoménov prístupu centrovaneho na človeka, budeme pracovať na vytvorení atmosféry, v ktorej sa nie zriedka objavia riešenia. Časová náročnosť jedného stretnutia je cca 6 hodín.

Čo si môžete odnieť?

1. Nový pohľad na staré problémy.
2. Zážitok z aplikovania prístupu zameraného na človeka.
3. Náčrt cesty k tomu na čom budete chcieť popracovať.
4. Iskričku, ktorá dokáže zapáliť oheň poznania vo vašom vnútri. Veríme, že vaše „Ja“ vie, môže a nemusí!

Cena: Chceme byť transparentný. Stretnutia neponúkame, aby sme zarobili. Prioritne chceme vás i seba rozvíjať. Keďže ide o cyklus stretnutí, ponúkame prvé stretnutie zdarma. Cena ďalších stretnutí sa bude odvíjať od našich nákladov a počtu účastníkov.

Miesto: Nitra, Šípová 58/3

Termín konania: **29. 4. 2016** v čase od **9:00 – 15:00** (Prihlásiť sa je možné do 26. 4. 2016)

Kontakt: Prihlášky a informácie; Mgr. Dušan Redaj, dufi1@atlas.sk , 0905 189 775, Mgr. Eva Štibraná, estibrana@gmail.com , 0915 166 160. Prihlasovať sa môžete cez e-mail; telefonicky, cez SMS, uveďte prosím meno a kontakt na vás.

Facilitátori:

Mgr. Dušan Redaj

Akosi som si odvykol posudzovať. Aj samého seba. Oslobodzujem sa od potreby, byť pre druhých zaujímavý, alebo nezaujímavý. Nechám to na vás. Dnes, keď píšem tento text, vnímam sa ako človek, ktorý našiel svoju cestu. Prechádzam križovatkami, skúmam, experimentujem, učím sa, riskujem, padám a vstávam, robím všetko pre to, aby som absorboval čo najviac svetla a energie pre objasnenie toho, čo sa vo mne skrýva. Naučil som sa, že ak počúvam, neskrývam sa za umelo vykonštruované fasády a ponechávam ostatným ich slobodu, dokážem svoje okolie vnímať oveľa intenzívnejšie ako kedysi. Keď s inými prežívam ich zmenu, vždy mi prídu na myseľ slová môjho životného guru: „...akoby sa mi otvorilo nebo a ja som tú zázračnosť iného sveta a možností uvidela a cítila sa tým svetom a svetlom neba obliata.“. Uvedomil som si, že nechcem zostať sebec. Dar ktorý som dostal, chcem sprístupniť aj iným. Momentálne žijem prístupom zameraným na človeka (PCA). Ak by som to nazval prácou, pracujem so skupinami, individuálne, osobne i on-line. Pri PCA sa snažím existovať pre iných, zachovať si pri tom vlastnú integritu, učiť sa a v konečnom dôsledku vytvárať facilitujúce prostredie pre uplatnenie potenciálu dostať sa do komplexnejšej formy života. Povedané inak, nachádzam spokojnosť, ak iní v mojej prítomnosti rastú, napredujú, stávajú sa autonómnejšími.

Mgr. Eva Štibraná

S prístupom PCA som sa po prvý krát stretla pri štúdiu na vysokej škole. Nevieť či to bola láska na prvý pohľad, každopádne sa ma však tento prístup k človeku dotkol. Spočiatku som v ňom nachádzala spôsob a možnosti ako komunikovať s ľuďmi vo svojom okolí. Známu pravdou je, že človek, ktorý chce dobre vychádzať s ľuďmi sa musí naučiť správne komunikovať. To nie je v dnešnej dobe jednoduché, hoci sa naoko zdá (vďaka mnohým sociálnym sieťam), že opak je pravdou. Ťažké je totiž zvoliť správnu formu komunikácie. Ako však doceliť, aby ste boli pri komunikácii úspešní? A čo to v konečnom dôsledku znamená pre vás, a čo pre toho s kým komunikujete? Rogersov PCA prístup mi ukázal, že nestačí použiť šablónu či techniku, ktorú si osvojíte a „máte vybavené“. V jeho učení ide o spôsob vnímania, prežívania a poznania vlastnej osobnosti. Čím lepšie sa poznám - kedy, ako a na čo reagujem, čo vo mne vyvoláva pocit šťastia, čo ma naopak rozladí či nahnevá - tým skôr a lepšie vyhodnotím situáciu v ktorej sa práve nachádzam. Vďaka osvojeniu si zručností, ktoré ponúka tento prístup, môžem lepšie reagovať na podnety a v danej chvíli sa správnejšie rozhodnúť. Postupne som si uvedomila, že prvky PCA prístupu sú prakticky použiteľné pre akúkoľvek oblasť môjho života. Učím sa, poznávam samu seba. Umožňuje mi to vytvoriť priestor pre prijatie a pochopenie druhého bez toho, aby som cítila nutkavú potrebu hodnotiť ho či súdiť. Dovolí mi ponechať človeku jeho slobodu. PCA prístup sa stal neoddeliteľnou súčasťou môjho života a nie len pri komunikácii s ľuďmi. Stal sa súčasťou môjho životného štýlu. Osobné skúsenosti s využitím tohto prístupu v profesionálnej praxi mám z oblasti komunikácie s ľuďmi, ktorých príbuzný trpí diagnózou autizmus, ďalej s príbuznými a pozostalými pacientov hospicu, a taktiež s klientmi v individuálnom psychoterapeutickom poradenstve.