

PORADENSKÁ PRÁCA S PREJAVMI ODPORU KLIENTA

CONSULTING WORK WITH MANIFESTATION OF CLIENT RESISTANCE

Martin VALENTÍNÝ

ABSTRAKT

Príspevok sa zameriava na prácu s prejavmi odporu klienta v poradenskej činnosti. V úvode autor poukazuje na možnosť výskytu prejavu odporu u klienta v rôznych profesiách. Ďalej definuje odpor a jeho prejavy. Nahliada naň cez rôzne psychoterapeutické prístupy a tým poukazuje na jeho komplexnosť. Nosnou časťou príspevku je práca s prejavmi odporu za pomoci motivačných rozhovorov. Konkrétne sa jedná o prístup k zmene, kedy poradca má možnosť pracovať s technikami vedenia motivačných rozhovorov využívaných pri zmene prejavov odporu klienta.

Kľúčové slová: motivačné rozhovory, odpor, obranné mechanizmy, poradca, zmena

ABSTRACT

The article focuses on working with manifestations of client resistance in consulting. In the introduction, the author points out the possibility of the presence of resistance in the client in various professions. It further defines resistance and its manifestations. He looks at it through various psychotherapeutic approaches and thus points out its complexity. The main part of the article is working with expressions of resistance with the help of motivational interviews. Specifically, it is an approach to change, where the counselor has the opportunity to work with techniques of conducting motivational interviews used to change the manifestations of client resistance.

Key words: motivational interviews, resistance, defense mechanisms, counselor, change

Úvod

V článku sa zameriavame na poradenskú prácu s prejavmi odporu klienta. V úvode definujeme základné pojmy, ktorými sú poradenstvo a odpor.

Pojem poradenstvo pre tieto účely budeme vnímať v širšom kontexte bez špecifikácie na odbor, či profesiu. Chceme týmto ilustrovať, že prejavy odporu klienta, človeka môžu byť

každodennou súčasťou a stretávajú sa s nimi poradcovia v rôznych profesiách. Vzhľadom na dodržanie citačnej normy sa v texte objavia aj termíny ako: terapia, psychoterapia, liečba a iné, ktoré sú používané v medicínskom, či psychologickom kontexte.

Ďalším pojmom, ktorému sa venujeme je odpor. Ide o pojem, ktorý súvisí s psychologickými obrannými mechanizmami a priraduje sa hlavne psychoanalytickým – psychodynamickým teóriám. V praxi sa s týmto fenoménom stretávajú aj iné psychoterapeutické školy a v priebehu svojho vývoja si vytvorili vlastnú interpretáciu a prístup k nemu.

Tým, že ponúkame pohľady na prejavy odporu cez rôzne psychoterapeutické školy chceme poukázať na diverzitu prístupu k práci s klientom, človekom v odpore.

Na záver ponúkame prístup k zmene prejavu odporu klienta za pomoci motivačných rozhovorov. Bližšie predstavujeme jednotlivé fázy zmeny a základné techniky vedenia motivačného rozhovoru.

1 Teoretické východiská k základným pojmom

Na začiatok je nevyhnutné si definovať jednotlivé pojmy. To nám pomôže k vytvoreniu koncepcie práce s prejavmi odporu klienta. Prvým definovaným pojmom je poradenstvo. Na účely tejto práce vnímame daný pojem v širšom kontexte bez špecifikácie na daný odbor, či profesiu.

Druhým pojmom je odpor, alebo prejavy odporu u klienta. Na vysvetlenie tohto pojmu používame psychoterapeutické školy. Ponúkame pohľad viacerých psychoterapeutických smerov na ilustráciu diverzity chápanie tohto fenoménu.

1.1 Poradenstvo

„V každom jazyku má pojem poradenstvo rad rozličných významov. Väčšinou majú spoločné, že poradenstvo je založené na vzťahu pomoci, pričom poradca má snahu podporiť rast, rozvoj, zrelosť a lepšie uplatnenie klienta, aby sa efektívnejšie orientoval vo svete a vyrovnával so životom. Táto definícia podstatne koriguje pomerne dosť rozšírený názor, že poradenstvo je iba udelenie rád, poskytovanie receptov, že disponuje univerzálnymi prostriedkami na okamžité riešenie všetkých problémov.“ (Gabura 1995 In Gabura, Pružinská 1995, s. 13).

Autor uvádza, že v poradenstve nejde len o akési dávanie rád, ale jedná sa o poskytovanie pomoci človeku, klientom v nepriaznivej životnej situácii.

„Termín „poradenstvo“ je tu používaný na opis nedirektívneho prístupu, v ktorom terapeutka ponúka podporu a nehodnotiace počúvanie, aby pacientovi uľahčila nájsť riešenie jeho osobných problémov. Terapeutka prijíma dôležitosť predchádzajúcej životnej skúsenosti

v stanovení ako pacienta zaobchádza so svojimi problémami a používa to, aby pomohla pacientovi nájsť význam spôsobu akým zaobchádza so súčasnými problémami.“ (Hudges, Riordan, 2006, s. 39).

„Poradenstvo teda vychádza z konceptu pomoci človeku v núdzi či v ťažkostiach, čiže z konceptu, ktorý je viac-menej typický pre všetky pomáhajúce profesie. Poradenská pomoc však nie je identická s inými formami pomoci, ktoré sa využívajú pri práci s klientom. I v mnohých odborných publikáciách sa často objavujú problémy konfúzie poradenstva s inými formami práce s klientom (napríklad v oblasti sociálnej práce to býva advokácia, rehabilitácia, sanácia, mediácia, psychoterapia, socioterapia atď.) Poradenstvo pri spolupráci s klientom využíva špecifický prístup a filozofiu, ktoré sa viac-menej odlišujú od iných foriem pomoci.“ (Gabura, 2013, s. 13).

Autori Vitkovičová, Schavel, Žilová (2009 In Tokárová a kol., 2009, s. 494) uvádzajú: „Cieľom poradenskej činnosti je pomáhať jedincovi, aby dokázal upravovať svoje konanie tak, aby to vyhovovalo jemu samotnému a aby jeho správanie bolo v súlade so spoločenskými, právnymi a morálnymi normami, aby sa z neho stala vyvážená osobnosť.“

Vyššie spomínaní autori sa zamerali aj na proces v poradenskej činnosti a to nasledovne: „Proces poradenstva (či už ide o jeho individuálnu, skupinovú alebo hromadnú formu) je pevne zakotvený v spoločenskom prostredí, spoločenských hodnotách a normách. Pod poradenským procesom nemôžeme rozumieť iba vzťah psychológa a jeho klienta, ale je nevyhnutné chápať tento vzťah v rámci sociálneho kontextu, jeho podmienok, možností a rozdielov.

Do poradenského procesu patria tieto zložky:

- poradca – môže ním byť psychológ, pedagóg, právnik a pod., na úrovni sociálneho poradenstva ním môže byť sociálny pracovník, ktorý v určitých kontextoch a situáciách túto funkciu vykonáva ako svoju sekundárnu aktivitu,
- klient – jednotlivec ako objekt poradenského pôsobenia so svojimi špecifickými problémami v osobnostnom vývine,
- užšie a širšie prostredie klienta (v zmysle komplexného prístupu k riešeniu individuálnych problémov jedinca),
- situácia a problém klienta,
- vzťah poradca – klient,
- metódy, techniky a prostriedky na dosiahnutie poradenského cieľa.“ (Vitkovičová, Schavel, Žilová, 2009 In Tokárová a kol. 2009, s. 495).

Súčasťou porozumenia pojmu poradenstvo je aj jeho porovnanie s pojmom psychoterapia. Zbyněk Vybíral sa odvoláva v kapitole Psychoterapie v Evropě z publikácie Současná

psychoterapia na McLeod (2007), ktorý uvádza nasledovné kritéria na rozdelenie poradenstva a psychoterapie:

- poradenstvo býva krátke, jednorazové, či vopred časovo vymedzené;
- zameriava sa na (vy)riešenie danej situácie alebo životnej udalosti, zatiaľ čo väčšina psychoterapií zachádza „hlbšie“;
- výcvik v psychoterapii býva dlhší a extenzívnejší;
- označenie poradenstvo nevyvoláva konotácie medicínske a toto označenie práce nemusí byť brané ako „stigmatizujúce“ alebo asociujúce ochorenie, patológiu, potrebu liečiť sa a pod., ako to môže byť spojené s označením psychoterapia (McLeod, 2007 In Vybíral, 2010).

McLeod (2003 In Vybíral, 2010) ďalej uvádza, že poradca človeka nediagnostikuje. Na rozdiel od terapeuta pracujúceho v zdravotníctve diagnózu nepotrebuje. Sústreďí sa na objednávku. Vychádza z toho, čo klient prezentuje ako svoj problém a tiež z toho, čo s problémom klient sám chce robiť. Na začiatku je vyjasnenie, k čomu klient potrebuje poradcu. Väčšinou už pri prvej návšteve nasleduje dohoda o tom, ako sa spolu pokúsia problém riešiť. Väčšine ľudí postačí jedno až šesť stretnutí s poradcom, aby na tom boli podstatne lepšie než na začiatku.

1.2 Odpor, prejavy odporu u klienta

Stručný psychologický slovník definuje odpor ako silno prežívaný postoj k predmetu, osobe alebo situácii; je charakterizovaný nechúťou, snahou uniknúť, odvrátiť sa; tiež obranný mechanizmus, ktorý sa prejavuje nechúťou pacienta pokračovať v liečbe. (Hartl, 2004).

„V teórii dynamického sociálneho poradenstva odpor k určitým osobám, zmenám či intervenciám je súčasťou klientových obranných mechanizmov, ktoré bývajú jednou z najčastejších manifestácií intrapsychických problémov či konfliktov. Odpor v podstate chráni ego klienta pred prijatím nežiaducich alebo nebezpečných impulzov, ktoré by mohli ohroziť integritu klienta.“ (Gabura, 2013, s. 257).

V teórii dynamického sociálneho poradenstva, ale aj v Stručnom psychologickom slovníku v súvislosti s pojmom odpor zaznel aj pojem obranný mechanizmus. Považujeme za podstatné vysvetliť aj tento pojem.

Hughes a Riordan (2006, s. 70) definujú obranné mechanizmy nasledovne: „obránné mechanizmy sú duševné alebo behaviorálne stratégie, ktoré znižujú úzkosť, alebo iné bolestivé afekty.“

Ďalej charakterizujú obranné mechanizmy a to nasledovne:

„Charakteristiky psychických obranných mechanizmov

- Obranné mechanizmy redukujúce úzkosť alebo ďalšie bolestivé emócie.
- Môžu byť vedomé alebo nevedomé.
- Každý z nás ich používa v každodennom živote.
- Môžu byť adaptívne alebo maladaptívne, patologické, alebo pomáhajúce.
- Niekedy sú symptómy výsledkom obranných mechanizmov, aby sme sa vyhlí neželateľným emóciám.
- Kľúčové pranie, ktoré vedie k úzkosti môže byť vyjadrené v obrannom riešení.“ (Hughes, Riordan, 2006 s. 70).

V kapitole Psychoanalytická psychoterapie z publikácie Základy psychoterapie je odpor pomenovaný nasledovne:

Odpor je všetko, čo ruší postup analýzy. V samotnom vypovedaní voľných asociácií sa prejavuje napr. dlhšími odmlkami, ktoré naznačujú, že pacient pozmeňuje a upravuje svoje výpovede. Ďalej sa prejavuje neschopnosťou vyvolať si akúkoľvek predstavu, dlhými reťazami myšlienok prebiehajúcich v kruhu a náhlou zmenou témy. Pri interpretácii sa prejavuje nechúť k prijatiu interpretácie. Úlohou terapeuta je pomôcť pacientovi k poznaniu neskôr k prekonaniu odporov, ktorých si pacient zo začiatku nie je vedomý. Podstatná časť liečenia záleží práve v analýze odporu. (Kratochvíl, 2012).

Iný pohľad na odpor nám ponúka Na problém orientovaná psychoterapia (ďalej len POT): „Odporami sa myslí všetko, čo sa stavia do cesty terapeutickému procesu (z hľadiska terapeuta). Špecificky pre POT sa to týka všetkých modalít správania pacienta, ktoré zabraňujú spracovaniu problému v zmysle zmluvy s pacientom.“ (Blaser, Heim, Ringer, Thommen, 1992, s 83).

Autor naznačuje, že k vnímaniu odporu dochádza zo strany terapeuta, alebo v našom prípade zo strany poradcu. Zároveň uvádza, že sa jedná o konanie, ktoré je kontraproduktívne v dosahovaní stanovených cieľov.

Z fenomenologického pohľadu je odpor neslobodné zaujatie istých pozícií a schém v myslení, naladenia, prežívaní a konaní, o ktorých prirodzene klient sám nevie alebo vedieť nechce. (Hlavinka, 2008).

Fenomenológia je súčasť daseinsanalýzy, ktorá vychádza z Heideggerovej teórie bytia. Z pohľadu daseinsanalýzy sa odpor prejavuje tým, že pacient neverbalizuje nahlas všetko, čo a ako ho napadá. Nejde o psychické obsahy predtým sa vyskytujúce v tzv. nevedomí, ale o obsahy, ktoré pacient zatiaľ do svojej existencie nepripustil. (Kryl, 2010 In Vybíral, Roubal 2010).

Na odpor je možné nazerat' rôznymi spôsobmi. To čo spomínané terapeutické smery majú spoločné je, že sa jedná o reakciu na zmenu. Zmena, ktorá v zásade nie je žiadaná zo strany klienta, či už to je na vedomej úrovni alebo nie.

V skratke môžeme povedať, že odpor nastáva u klienta vtedy, ak klient nepociťuje potrebu zmeny. Úlohou poradcu je akceptovať odpor ako súčasť rozvoja klienta a pomôcť mu porozumieť prejavom odporu. Toto tvrdenie podporujú aj autori Zdeněk Vybíral a Dávid Holu (2010 In Vybíral, Roubal 2010)) vyjadrujú súhlas, že klient môže vykazovať známky odporu voči liečbe, voči zmene; terapeut by sa vždy mal vedieť vyznať v tom, čomu sa klient bráni a prečo. Už samotná predstava zmeny prirodzene vyvoláva úzkosť.

Skúsme na základe vyššie popísaného vytvoriť koncepciu práce s prejavmi odporu v poradenstve.

Ak hovoríme o poradenstve bez bližšej špecifikácie na profesiu (napr. sociálne, právne, psychologické, finančné atď. poradenstvo) je potrebné si uvedomiť, že je možné identifikovať dve oblasti.

Tou prvou oblasťou je, že klient prichádza po radu, návod, informáciu za poradcom. Klientove očakávanie je, že vyriešenie situácie si nebude vyžadovať zmenu postoja alebo jeho rozvoja. Ak hovoríme o skúsenom poradcovi v jeho profesii tak klientova požiadavky by mala byť dostatočne uspokojená. Tým pádom by sa vedenie poradenského procesu malo zaoberať bez prejavov odporu zo strany klienta.

Druhou oblasťou poradenstva je rozvoj klienta. Niektoré situácie, s ktorými klient prichádza za poradcom sú komplexnejšie a vyžadujú si viac, ako len poskytnutie nejakej rady, návodu, či informáciu. V niektorých prípadoch je potrebná zmena klientovho postoja v/k danej situácii, alebo všeobecne nazvané jeho rozvoj. V takomto prípade je možné identifikovať prejavy odporu zo strany klienta. Úlohou poradcu je vnímať prejavy odporu ako súčasť zmeny, opätovne redefinovať objednávku a až následne pomôcť klientovi porozumieť prejavom odporu.

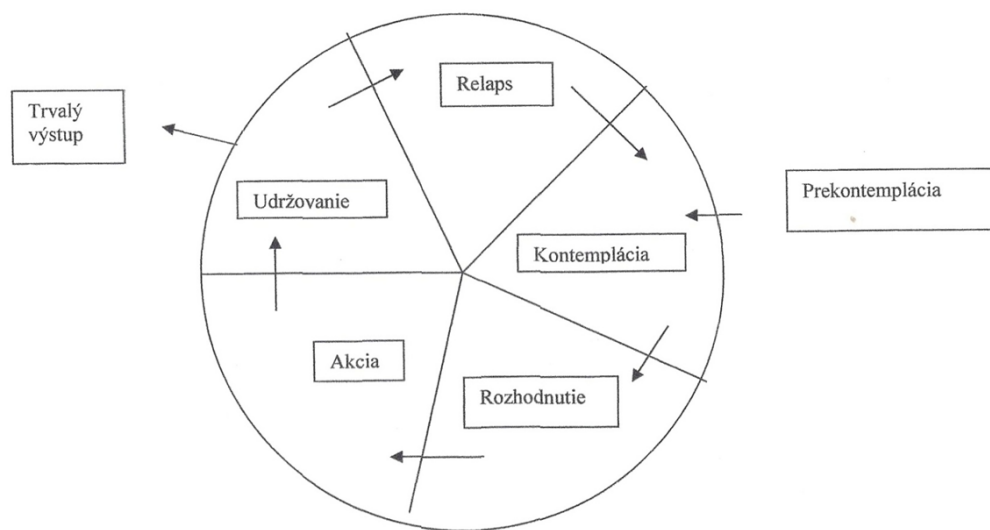
2 Zmena prejavov odporu klienta

Práca so zmenou si vyžaduje špecifický prístup. Na začiatku je potrebné si uvedomiť, v ktorej časti zmeny sa klient nachádza.

Pre úsilie o zmenu správania neplatí, že je najprv nutné, aby sa klient pre zmenu rozhodol a následne je možná práca s nim. Rozhodnutie je pokročilá fáza procesu zmeny, na budovaní motivácie ku zmene je možné pracovať aj s klientmi, ktorí rozhodnutí ešte nie sú, či dokonca o žiadnej zmene (zatiaľ) ani neuvažujú. Rovnako tak pre motiváciu k zmene neplatí, že buď je,

alebo nie je – môže mať rôznu intenzitu a to i s ohľadom na správanie, ktorého sa týka. (Soukup, 2015 In Kalina a kol. 2015).

Schému procesu zmeny zostavili Prochaska a DiClemente v osemdesiatych rokoch minulého storočia. Opisujú v nej zmeny v správaní a prežívaní človeka prechádzajúceho procesom rozhodovania o zmene, práci na zmene a na udržaní zmeny. Pôvodne bola zostavená na základe skúseností v liečbe závislostí, ale je možné ju veľmi dobre aplikovať na akýkoľvek proces zmeny správania človeka.



Šesť fáz priebehu zmeny, Prochaska a DiClemente (William R. Miller, Stephen Rollnick, 2003)

Obr. 1. Kruhový model zmeny (Prochaska a DiClemente)

Podstatný posun v nazeraní na motiváciu prináša koncept cyklických štádií motivácie, známy ako „cyklus zmeny“ (Obr. 1. Kruhový model zmeny Prochaska a DiClemente). Cyklický model na rozdiel od modelov lineárnych odráža realitu procesu zmeny. To umožňuje oveľa optimistickejší prístup k zmene správania. Nezriedka človek počas procesu prejde všetkými štádiami opakovane než dosiahne stabilitu. Základné poučenie z tejto schémy môžeme vyjadriť takto:

1. Neexistuje klient a situácia, u ktorého a v ktorej by nebolo možné využiť žiadnu terapeutickú intervenciu.

2. Primeraná intervencia sa odvíja zo situácie klienta a posúva ho do ďalšieho štádia; neprimeraná vychádza z prania terapeuta a môže vývoj klienta blokovat' alebo zapríčiniť jeho vypadnutie z procesu.
3. Relaps sa môže dostaviť kedykoľvek; zaistiť, aby prípadný relaps spôsobil čo najmenej škôd, neznamená, že sa relaps predpovedá alebo povoľuje. (Kalina, 2015 In Kalina, 2015).

Bližšie si predstavíme jednotlivé fázy priebehu zmeny, ktoré sú znázornené v *Obr. 1. Kruhový model zmeny (Prochaska a DiClemente)*

Prekontemplácia – v tejto chvíli daná osoba ešte nezačala o možnej zmene ani premýšľať. Pred prvým „kolieskom“ si človek ešte svoj problém neuvedomil a ani nepripustil, že by bola zmena žiaduca. Pokiaľ ho v tejto fáze oslovíme s tým, že má problémy, bude asi skôr prekvapený, než že by sa bránil. Asi nie je treba poznamenať, že ľudia v dobre prekontemplácie sa neobjavujú u dverí terapeuta. Jedine ak by boli donútení a tak by sa ľahko stali klientmi v obrane. Človek v tejto fáze, kedy ešte o svojom probléme neuvažuje, potrebuje dostať informácie a spätnú väzbu, aby si viac uvedomil svoje problémy a možnosti veci riešiť.

Kontemplácia – táto fáza je charakteristická ambivalenciou. V tejto fáze jedinec robí oboje: uvažuje o zmene a zároveň ju odmieta. Pokiaľ je mu dovolené rozprávať bez prerušovania je pravdepodobné, že sa bude pohybovať vpred a späť medzi rôznymi dôvodmi, obhajobami a nevedomosťou. To je obvyklý stav počas procesu zmeny. Človek zároveň, alebo v rýchlom striedaní zažíva mnoho obáv a vzápätí bezstarostnosť, motiváciu k zmene rovnako tak, ako motiváciu bez zmeny. Terapeut by mal v tejto chvíli pomôcť udržiavať rovnováhu nastavenú smerom k zmene.

Rozhodnutie – považujeme ju za akési okno do krajiny možností, ktoré sa otvárajú po určitú dobu. Pokiaľ v tejto dobre človek postúpi smerom k činom, proces zmeny pokračuje. Pokiaľ nie, človek sa vracia späť do fázy kontemplácie. Úloha poradcu vo chvíli, kedy bolo učené rozhodnutie, teda nespočíva natoľko v motivovaní, ako skôr vo vyhľadávaní konkrétneho postupu pre klienta tak, aby bol prijateľný, dostupný, správny a efektívny.

Akcia – najviac sa približuje tomu, čo ľudia bežne chápu pod pojmom terapie, alebo liečba. Človek sa zaväzuje k určitému činu zo zámerom realizovať zmenu. Táto snaha môže byť podporovaná poradenstvom, ale tiež nemusí. Cieľom tejto fázy je realizácia zmeny v danej problémovej oblasti.

Udržovanie – v tejto fáze je potrebné zachovať zmenu, ktorá bola dosiahnutá v predchádzajúcej fáze a predchádzať relapsom. Udržiavanie zmeny vyžaduje využitie iných zručností a metód než bolo potrebné pre fázu dosiahnutia zmeny na začiatku. Pokiaľ nenastane relaps, je úlohou človeka skôr pokračovať na kolese zmeny než ustrnúť v tejto fáze.

Relaps – pošmyknutia a relapsy sú normálne a očakávané udalosti pokiaľ sa človek snaží zmeniť dlhodobý návyk. Terapeut by sa mal v tejto chvíli pokúsiť zabrániť strate odvahy a demoralizácii, napomáhať uvažovaniu o zmene, obnoviť zámer a rozhodnutie, podporiť akciu a udržiavať ich výsledky. (Miller, Rollnick, 2004).

2.1 Základné techniky vedenia motivačných rozhovorov využívané pri zmene prejavov odporu klienta

Miller a Rollnick (2004) vnímajú odpor ako signál pre terapeuta, že nepostupuje správne. Podľa modelu kola zmeny Prochasku a DiClementa to môže znamenať, že terapeut používa techniky a metódy nevhodné pre klienta v danej fáze zmeny. Je to svojim spôsobom znamenie, ktorým klient hovorí: „Moment, nerozumieme si, s tým ja nesúhlasím.“. Na všeobecnej úrovni je to na terapeutovi, aby sa vrátil späť a zistil, kde sa klient práve nachádza a začal znovu práve tam.

Na to akým spôsobom pracovať s odporom ponúkame niekoľko techník na zvládanie prejavov odporu klienta:

Reflektívne načúvanie - pomocou reflektívneho načúvania sa pokúšame odhadnúť a vyjadriť, ako rozumieme tomu, čo nám klient hovorí, čo vidíme, aký obraz sa nám vytvára. Reflexiami si overujeme svoju hypotézu o prežívaní klienta, o tom ako vidí svet.

Na základnej úrovni slúži k vyjadreniu nášho záujmu, empatie a porozumeniu a pomáha tak zároveň budovať vzťah. Pomocou reflexie môžeme prehĺbiť klientove emočné prežívanie, ale tiež ho zmierniť. Reflexiami pomáhame klientovi utriediť si myšlienky, štrukturovať prežívanie, prehĺbiť porozumenie sebe samému. (Soukup, 2014).

Otvorené otázky – otvorená otázka nenabáda k stručnej odpovedi, obvykle začína opytovacím výrazom „ako?“, „prečo?“, „čo?“. Uzavreté otázky naopak nabádajú k stručným odpovediam, začínajú slovesom, zisťujú konkrétny údaj, alebo dávajú vybrať z dvoch možností. Napriek tomu aj na uzatvorenú otázku môžu klienti poskytnúť bohatú odpoveď a nie je chyba ich používať. V rámci motivačných rozhovorov uprednostňujeme otvorené otázky. V porovnaní s tými uzatvorenými nechávajú viac priestoru klientovi k tomu, aby hovoril o tom, čo je pre neho dôležité a zároveň viac podporujú aktivitu klienta. (Soukup, 2015 In Kalina a kol., 2015).

Presunutie pozornosti – ponúka možnosť presunúť klientovu pozornosť od témy, alebo momentu, ktorý sa zdá byť neprekonateľnou prekážkou stojacou na ceste k pokroku. Znamená to radšej obísť plot než ho preliezť. Takéto odbočenie pomôže prekonať odpor vyvolaný zvlášť náročnou témou. (Miller, Rollnick, 2004).

Terapeutický paradox – je vymodelovaný tak, aby odpor, ktorý vyvolá posunul klienta žiaducim smerom. Paradoxný postup je riskantný a jeho použitie vyžaduje zvláštnu zručnosť. Z týchto dôvodov sa odporúča, aby sa použil len vtedy, keď všetko ostatné zlyhalo a na mieste je veľká opatrnosť. Všeobecný príklad terapeutického paradoxu je „predpis na problém“. Pokiaľ sú všetky snahy o zmenu márne, potom môže terapeut odporučiť, aby klient pokračoval vo svojom spôsobe života bez zmeny alebo, aby sa dokonca do neho zapojil s vervou. Nerobí sa to samozrejme v hneve, podráždeným tónom, či na znamenie rezignácie. Najčastejšie je všetko povedané priamym spôsobom. Je možné uviesť dôvody, prečo by sa človek nemal meniť. (Miller, Rollnick, 2004).

Záver

Na prejavy odporu je možné nazerať viacerými spôsobmi. Niektoré psychoterapeutické smery hovoria o chránení ega a nevedomom procese. Iné sa na odpor pozerajú ako na nejasnosť objednávky medzi klientom a poradcom. Ďalší prístup odpor vníma ako súčasť fenomenológie bytia a považuje ho za neslobodné konanie.

Našou úlohou nebolo rozhodnúť, ktorý z pohľadov je správny, ale ponúknuť diverzitu v prístupe k prejavom odporu klienta. Vďaka týmto pohľadom sme sa inšpirovali a ujasnili si aj rolu poradcu pri práci s klientom v odpore. Čo je možné konštatovať, že prejavy odporu sú prirodzenou súčasťou zmeny. Práve preto sme sa v závere pokúsili ponúknuť konkrétne postupy ako pracovať s odporom a nastoliť zmenu k spolupráci s klientom.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

BLASER, A. – HEIM, E. – RINGER, CH. – THOMMEN, M. 1992. *Na problém orientovaná psychoterapia: Koncept integrovanej krátkodobej psychoterapie*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 1994. 302 s. ISBN 80-967277-0-2.

GABURA, J. 1995. Charakteristika poradenstva. In: GABURA, J. – PRUŽINSKÁ, J. *Poradenský proces*. Praha: Sociologické nakladatelství. 1995. s. 13 – 13. ISBN 80-85850-10-9.

GABURA, J. 2013. *Teória a proces sociálneho poradenstva*. Bratislava: IRIS, 2013. 309 s. ISBN 978-80-89238-92-7.

HARTL, P. 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál. 2004. 312 s. ISBN 80-7178-803-1.

HUDGES, P. – RIORDAN, D. 2006. *Psychodynamická psychoterapia – vysvetlená*. Trenčín: Vydavateľstvo F. 2010. 173 s. ISBN 978-80-88952-62-6.

- HLAVINKA, P. 2008. *Daseinsanalýza: Setkání filozofie s psychoterapií*. Praha: Grada Publishing, a.s. 2008. 132 s. ISBN 978-80-247-2132-3.
- KALINA, K. 2015. Faktory významné pro léčbu, změnu a uzdravu. In KALINA, K. a kol. 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, a. s. 2015. s. 607 – 621. ISBN 978-80-247-4331-8.
- KRYL, M. 2010. Daseinsanalýza. In: VYBÍRAL, Z. – ROUBAL, J. 2010. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál s. 318-321. ISBN 978-80-7367-682-7.
- KRATOCHVÍL, S. 2012. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál. 2012. 408 s. ISBN 978-80-262-0302.
- MILLER, W. R., - ROLLNICK, S. *Motivační rozhovory: příprava lidí ke změně závislého chování*. Tišnov : Sdružení SCAN, 2004. 311 s. ISBN 80-86620-09-3.
- SOUKUP, J. 2014. *Motivační rozhovory v praxi*. Praha: Portál. 2014. 152s. ISBN 978-80-262-0607-1.
- SOUKUP, J. 2015. Motivační rozhovory. In: KALINA, K. a kol. 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, a. s. 2015. s. 316 – 323. ISBN 978-80-247-4331-8.
- VITKOVIČOVÁ, K. – SCHAVEL, M. – ŽILOVÁ, A. 2009. Sociálne poradenstvo. In: TOKÁROVÁ, A. a kol. *Sociálna práca: Kapitoly z dejín, teórie a metodiky sociálnej práce*. Prešov: AKCENT PRINT. 2009. s. 490 – 537. ISBN 978-80-89295-16-6.

Kontakt

Mgr. Martin Valentíny, PhD
Katedra sociálnej práce
Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave
Šoltésovej 4
811 08 Bratislava
E-mail: valentiny@fedu.uniba.sk