

Možnosti counselingu v rodinnom poradenstve, dilemy a východiská.

Prof. PhDr. Mária Šmidová, PhD.

Trnavská univerzita

Anotácia: V príspevku je predstavený counseling, ako nová metóda sociálnej práce. Counseling ako profesia má svoju históriu v Amerike a západnej Európe. Jej etablovanie v podmienkach Slovenska a príprava na vznik novej pracovnej pozície by poskytlo nové možnosti pomoci rodinám v rôznych záťažových situáciách. Counseling ako nedirektívna metóda má preventívny charakter. V novovznikajúcich rodinných poradniach, ktorých zameranie je predovšetkým na prevenciu vzniku patologických javov by odborník s touto zručnosťou mohol ponúknuť nový prístup pri sprevádzaní klientov.

Annotation: The paper presents counseling as a new method of social work. Counseling as a profession has its history in America and Western Europe. Its establishment in the conditions of Slovakia and preparation for the creation of a new job position would provide new opportunities to help families in various stressful situations. Counseling as a non-directive method has a preventive character. In new family centers, whose focus is primarily on the prevention of the occurrence of pathological phenomena, an expert with this skill could offer a new approach when accompanying clients.

Kľúčové slová: counseling, prevencia, nedirektívny, sprevádzanie.

Key words: counseling, prevention, non-directive, accompanying.

Counseling ako metóda

„Counseling predstavuje interaktívny vzťah v prospech riešenia problémov klientov. Tieto problémy môžu byť sociálne, kultúrne alebo emocionálne a counselor k nim pristupuje holisticky. Klientom môže byť osoba alebo rodinná skupina. Všeobecným cieľom counselingu je pomôcť klientom rozpoznať príležitosti, aby mohli žiť spokojnejší a hodnotnejší život ako jednotlivci i ako členovia spoločnosti.“¹

¹ Definition of Counselling. In: <http://eac.eu.com/standards-ethics/definition-counselling> (15.09.2021)

Counseling je založený na spolupráci medzi counselorom a klientom. Profesionálni counselori pomáhajú klientom identifikovať ich životné ciele a riešenia osobných problémov. Snažia sa zlepšiť klientove komunikačné schopnosti, posilniť sebaúctu a podporovať zmenu správania s dôrazom na optimálne duševné zdravie.

Counseling na jednej strane predstavuje nástroj, metódu, prostredníctvom ktorej si klient uvedomuje vlastné osobné zdroje a schopnosti. Cieľom tejto spolupráce je rozvíjanie sociálnych zručností takým spôsobom, aby sa klient mohol samostatne posunúť pozitívnym smerom v jeho osobnostnom raste a formácii. Veľmi zjednodušene by sme mohli definovať counseling ako pomoc k svojpomoci. Dôležitý teoretický základ má counseling v rogeriánskom prístupe, v súčasnom modernom ponímaní však counseling využíva aj techniky z iných psychologických škôl, pedagogických vied i sociálnej práce, a to v závislosti od oblasti, v ktorej counselor pôsobí.

Ide o nedirektívnu metódu sociálnej práce, ktorá napomáha čeliť záťažovým situáciám. Tieto situácie zasahujú jednotlivca na osobnej, spoločenskej i spirituálnej úrovni. Vnímanie týchto troch rozmerov pohľadu na človeka prináša celkový pohľad na jeho potreby, ale aj zdroje. Counseling je zameraný na mobilizáciu vnútorných zdrojov človeka a jeho prirodzeného prostredia, s cieľom prevencie vzniku vážnych patologických problémov. Hlavným nástrojom counselingu je sprevádzajúci rozhovor a jeho priebeh je daný cieľom, ku ktorému má smerovať.

Counseling predstavuje nástroj, metódu, prostredníctvom ktorej sa v klientovi podnecuje uvedomovanie si vlastných osobných zdrojov a schopností. Cieľom spolupráce sprevádzajúceho a sprevádzaného je rozvíjanie sociálnych zručností takým spôsobom, aby sa klient mohol samostatne posunúť pozitívnym smerom v jeho osobnostnom raste a formácii. Veľmi zjednodušene by sme mohli definovať counseling ako pomoc k svojpomoci. Dôležitý teoretický základ má counseling v rogeriánskom prístupe, v súčasnom modernom ponímaní však counseling využíva aj techniky z iných psychologických škôl, pedagogických vied i sociálnej práce, a to v závislosti od oblasti, v ktorej counselor pôsobí.²

Counselling je jedna z metód sociálnej práce, predstavujúca spôsob pomoci klientom pri zvládaní ťažkých životných situácií. Ide o takú formu podpory klienta, ktorou counselor klienta k mobilizácii jeho vlastných vnútorných zdrojov, potrebných na vyriešenie problému. Hovoríme tu teda o pomoci k svojpomoci. Základom procesu sprevádzania je vybudovanie

² Corey, G. (2009) *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 10 Davis Drive, USA. ISBN 978-0-495-0208-3.

takého profesionálneho pomáhajúceho vzťahu, ktorý je nedirektívny, založený na dôvere, úcte a rešpekte.

Carl Rogers, zakladateľ nedirektívnej psychoterapie a na človeka zameraného prístupu (PCA Person-Centred Approach) vo svojom celoživotnom diele predstavuje svoj jedinečný prístup, ktorý vychádza z toho, že rast je samočinný proces, vlastný každému človeku. Keď sa všetko prijíma tak, ako to bolo myslené, uvoľňuje sa v jeho vnútri nový priestor potenciál rozvíjať sa a rásť k svojej autonómnosti. V priebehu takéhoto rastu sa človek stáva terapeutom, ktorý dokáže vytvoriť s klientmi liečivý vzťah, založený na empatii, kongruencii a bezpodmienečnom prijímaní.³

Sprevádzajúci rozhovor má mať charakter stretnutia, ktoré je zamerané na podporu, hľadanie a otváranie možností, ktoré osoba doposiaľ neidentifikovala, alebo nevyužívala. Cieľom teda nie je radiť, ale objavovať a posilňovať. Dôležité je viesť klienta k hľadaniu vnútorných síl v sebe, schopnosti objavovať možnosti riešenia daného problému a motivácie pre jeho uskutočnenie.

Koncepcia counselingu je postavená na rovnocennom partnerskom vzťahu medzi counselorom a klientom. Ďalším pilierom je akceptácia sprevádzaného klienta, ktorý za pomoci counselora prijíma zodpovednosť za svoje konanie a osobný rozvoj, aby sa vedel zodpovedne rozhodovať a viesť samostatný život.⁴

Counseling sa ako špecializovaná odborná činnosť začala rozvíjať v 50. rokoch minulého storočia ako odpoveď na potrebu sprevádzať vojnových veteránov, vracajúcich sa z vojny. V roku 1943 bol v USA publikovaný prvý manuál counsellingu pre sociálnych pracovníkov. Teoretické základy pre túto formu intervencie vytvoril Carl Ransom Rogers, zakladateľ takzvanej nedirektívnej psychoterapie, ktorý v roku 1951 v diele „Na klienta orientovaná terapia“ vypracoval nový prístup k poradenstvu a terapii.⁵ Prudký rozvoj counsellingu sa zaznamenal v šesťdesiatych rokoch v oblasti prevencie. To znamenalo postup od modelu zameraného na chorobu k modelu zameraného na zdravie klienta. Kľúčovú úlohu teda nadobudol koncept prevencie.

³ Rogers, C., R., (1956) *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. University of Chicago. Editor's Note. In *The Journal of Consulting Psychology*, Vol. 21, pp. 95–103.—LEB.

⁴ Šmidová, M., Jamborová, R., Žuffa J. (2015): *Counseling – umenie počúvať*. Dobrá kniha. Trnava. ISBN 978-80-8191-043-2.

⁵ Rogers, C., R. (2020) : *Ako byť sám sebou*. Inštitút psychoterapie a socioterapie. ISBN 9788097103330.

Neskôr sa counseling rozvinul aj do iných oblastí života človeka. V súčasnosti existujú rôzne varianty odborného zamerania counselingu, napríklad rodinný counseling, counseling v oblasti plánovaného rodičovstva, zdravotný counseling, školský a vzdelávací counseling, kariérový counseling, pracovný counseling, zážitkový counseling, counseling zameraný na podporu seniorov, counseling v oblasti behaviorálneho zdravia, counseling v oblasti domáceho násillia, counseling v oblasti závislostí, komunitný counseling, counseling v oblasti bývania, rozvodový a manželský counseling, pastoračný counseling v cirkevnom prostredí.

Counselor by mal mať odborné vzdelanie zodpovedajúce výkonu tejto odbornej činnosti. Štúdium counselingu je zamerané na získanie teoretických základov counselingu a na získanie teoretických základov z oblasti poradenskej psychológie, pedagogiky a sociálnej práce, práva či sociológie. Dôležitou časťou je praktická výučba v zariadeniach rôzneho typu či v individuálnej práci s klientom. V praxi counselingu je potrebné poznať, rozlišovať a aplikovať viacero techník práce s klientom, v závislosti od povahy cieľovej skupiny, hĺbky problému klienta či možnosti uplatnenia v konkrétnej záťažovej situácii. Práve z tohto dôvodu je odborné vzdelanie pre counselora nevyhnutné.

V USA je príprava counselora väčšinou zastrešená akademickým štúdiom. Licencovaný profesionálny counselor je tu chránený odborný titul a vyžaduje akademický titul magistra, klinické skúsenosti a skúsenosti v oblasti supervízie. Záverečná skúška alebo licencovanie sa riadi federálnymi a štátnymi zákonmi. Disciplína counseling sa jasne odlišuje od psychoterapeutov prostredníctvom vlastných profesijných asociácií (American Counseling Association - ACA, National Board for Certified Counsellors - NBCC, Council for Accreditation of Counseling & Related Educational Programs - CACREP, Chi Sigma Iota - CSI). Tieto združenia zabezpečujú aj súlad s etickým kódexom counselingu.

V Spojenom kráľovstve je práca counselora kompetenčne bližšie k psychoterapii, zatiaľ čo v Nemecku pôsobia klinickí counselori v mnohých profesiách.

Model amerického typu counselingu sa rôznymi spôsobmi snažia odborníci aplikovať aj v Európe, Ázii a Latinskej Amerike a nedávno aj v niektorých častiach Afriky. NBCC international so sídlom v Greensboro v Severnej Karolíne má pobočky v mnohých krajinách po celom svete.⁶ Úspešnosť prijatia counselingu ako novej metódy súvisí aj s rôznymi úrovňami konkurencie zo strany iných profesijných združení.

⁶ Allen E. Ivey, Mary Bradford Ivey, Carlos P. Zalaquett: Intentional interviewing and counseling: facilitating client development in a multicultural society. Ingram 2009.

Vo veľkej časti európskych krajín je profesia poradcu slobodným povoláním a counselori sú z dôvodu garancie profesionálnej kvality členmi poradenských asociácií. Ako odpoveď na požiadavky vzdelávacieho systému mnohé európske univerzity zaraďujú kurzy counselingu do vzdelávacieho programu magisterských štúdií alebo špecializácií, predovšetkým na fakultách psychológie alebo pedagogických fakultách. V krajinách východnej Európy je counseling zatiaľ menej známy.

Profesiu counselora môžeme z globálneho pohľadu charakterizovať ako odpoveď na štyri základné otázky, ktoré naznačujú jeho opodstatnenosť a obsah. Ide o odpovede na to „komu, kde, ako, akou metódou“ bude táto profesia budovaná.

Odpoveďou na „komu“ je definovanie charakteristických rysov danej krajiny. Dôležité rysy slovenskej kultúry sú silná kohézia rodiny, spiritualita a existenciálna identita.

Na otázku „kde“ identifikujeme sociálnu a personálnu situáciu spoločenského prostredia, ktoré tento druh pomoci vyžaduje a tiež predurčuje, a zohľadňujeme personálnu pripravenosť odborníkov pre využívanie tohto druhu pomoci. Najviac túto pomoc vyžaduje rodina, seniori, mladí ľudia a veľmi žiadanou oblasťou je na Slovensku aj duchovná služba.

Odpoveďou na „ako“ sú možnosti, ako možno profesiu etablovať na Slovensku. Optimálnou cestou je využiť pre túto profesiu odbor sociálna práca, ktorý má najviac prispôsobené prostredie aj odborníkov pre jej využívanie. Pre prípravu odborníkov je potrebné vzdelávanie v akreditovanom študijnom programe, ktorý je už v súčasnosti realitou. Reálne a praktické pre etablovanie novej pracovnej pozície je jej zaradenie do zoznamu pracovných pozícií.

Aký najlepší profesionálny prístup a metodiku teda možno využiť pri jeho kreovaní v podmienkach Slovenska? Niekoľko rokov konajúci sa výskum a spolupráca so zahraničnými partnermi z Ameriky a Talianska poskytuje odpovede na túto otázku. Prístupy, s ktorými títo partneri majú niekoľko desaťročné skúsenosti, otvárajú možnosť pre ich implementovanie aj v podmienkach Slovenska.

Možnosti implementácie counselingu na Slovensku boli skúmané na Teologickej fakulte v rámci projektu KEGA Trnavskej univerzity v Trnave s názvom „Nový model efektívnych študentských praxí s využitím sprevádzania (counselling) v rodinách so špecifickými sociálnymi problémami.“

Výsledkom projektu predchádzalo skúmanie metódy counselingu, etablovaného v dvoch krajinách. Išlo o spoluprácu so Scranton university v Pensylvánii (USA), Lateránskou univerzitou v Ríme, Kamiliánskou univerzitou v Ríme, inštitútom ASPIC vo Verone (Taliansko) a Univerzitou of Central Florida (USA). Výsledky skúmania boli prezentované na viacerých workshopoch a konferenciách, kde boli konfrontované odborníkmi z iných inštitúcií.

Paralelne s týmto skúmaním boli organizované tzv. „efektívne študentské praxe“, ktorých cieľom bolo reflektovanie a vyskúšanie metódy counselingu v praxi. Študenti programu Sociálna práca so zameraním na rodinu mali možnosť zažiť jej využívanie počas skúsenostných pobytov v pomoci konkrétnym rodinám pri riešení ich závažných vzťahových problémov. Návrik tejto metódy si vyžadoval praktické tréningy, zamerané na porozumenie, správnu komunikáciu a podporu. Efektívne študentské praxe, počas ktorých boli študenti v prirodzenom prostredí vyzvaní trénovať svoje schopnosti pri sprevádzaní rodín, priniesli nové výsledky, ktoré potvrdzujú opodstatnenie prijatia counselingu ako novej metódy na Slovensku.⁷

Na tento výskum nadväzoval kvalitatívny výskum v rámci riešenia ďalšieho projektu KEGA Trnavskej univerzity pod názvom: Vytvorenie dištančného modulu vzdelávania v pastorálnom counselingu pre vybrané pomáhajúce profesie - sociálna práca a pastorálna teológia. Jeho praktickým cieľom bola aktualizácia už vytvorenej pracovnej verzie vzdelávacieho programu s potrebami a reálnou situáciou práce vo vybraných pomáhajúcich profesiách. Cieľom bolo zistiť, akým spôsobom je na Slovensku možné aplikovať metódu counseling do prostredia dvoch vybraných pomáhajúcich profesií (pastoračná služba cirkvi a sociálna práca).⁸ Odborníci sa v rámci fokusovej skupiny zhodli, že counseling sám o sebe má veľký potenciál a po obsahovej stránke existuje po takejto metóde dopyt. Východiskom ostáva splniť viacero úloh: definovať counseling v slovenských podmienkach, vysvetliť a správne podať odbornej i širšej verejnosti obsah a potenciál counselingu a napokon hľadať cestu, akou metódu counselingu etablovať pomocou správne zvolených krokov.

Pri realizácii týchto reálnych krokov sa objavujú niektoré dilemy a východiská, ktoré bude potrebné vyriešiť. Prvou dilemou je miera špecifickosti definície, profilu a úlohy counselingu v rámci Slovenskej republiky zo študijného, vedeckého a profesijného pohľadu vo vzťahu k miere využitia zahraničných modelov counselingu. Druhou je právne, finančné a

⁷ Šmidová, M., Jamborová, R., Žuffa J. (2015): Counseling – umenie počúvať. Dobrá kniha. Trnava. ISBN 978-80-8191-043-2.

⁸ Trebski, K. (2016): Counselling ako pomáhajúci vzťah a pastoračné sprevádzanie. Trnava: Dobrá kniha. ISBN 978-80-8191-014-2

organizačné prijatie samostatnej profesie counselingu alebo counselingu ako špecifickej služby v oblasti sociálnej práce.

Counseling v rodinných poradniach

Praktické využívanie metódy counselingu na Slovensku je v súčasnosti otvorenou ponukou pri novovznikajúcich rodinných poradniach.

Dokument Analýza implementácie štandardov pre rodinné poradne, ktorý je súčasťou Národného projektu „Rodinné poradne“ predstavuje projekt monitorovania činnosti pilotných piatich rodinných poradní. Tento projekt potvrdil potrebu rodinných poradní na obnovu fungovania rodiny a celej spoločnosti po kríze spojenjej s pandémiou COVID-19, vrátane jej sociálnych dôsledkov. Tento projekt podľa dokumentu preukázal potrebu poskytovania poradenských služieb, predovšetkým psychologických, sociálnych, právnych a pedagogických služieb. Tieto služby by mali byť zamerané predovšetkým na pomoc rodinám vo všetkých regiónoch Slovenska. V zadaní projektu by rodinné poradne mali byť bezplatné pre občanov. Ich hlavným zameraním by mala byť prevencia vzniku psychických porúch pre jednotlivcov, páry a rodiny.

Pre kvalitné fungovanie rodinných poradní boli navrhnuté a schválene Štandardy rodinných poradní, ktoré definujú procedurálne, personálne a prevádzkové štandardy týchto poradní. Hlavným cieľom rodinných poradní je „stať sa bezpečným miestom pre každého, kto sa nachádza v nepriaznivej, či náročnej životnej situácii, je si nezrozumiteľný, stráca pocit istoty a podpory v domácom prostredí, v rodinných vzťahoch a štruktúrach má nejasno, čelí životným zmenám alebo výzvam, s ktorými sa vlastnými silami nevie vysporiadať, potrebuje psychosociálnu pomoc.“⁹

Úlohy, ktoré rodinné poradne majú v svojom základnom dokumente je možné priblížiť v opise štandardov, ktoré stanovujú základný cieľ rodinných poradní. Je ním pomoc rodinám a ich členom s problémami, ktoré súvisia s rodinou a jej vzťahmi, podpora zdravej rodinnej súdržnosti a mobilizácia vnútorných zdrojov smerujúca k spoločným riešeniam problémov a náročných situácií, tak aby si boli jej členovia vzájomnou oporou. Upevňovanie rodinných

⁹ Štandardy rodinných poradní, 2023

vzťahov je v pozornosti rodinných poradní aj s cieľom prevencie vzniku problémov a opakovania patologických javov.¹⁰

Rodinné poradne sú dostupné pre každého záujemcu o pomoc bez ohľadu na spoločenské postavenie, finančné zabezpečenie, vierovyznanie, etnicitu, štátnu príslušnosť, sexuálnu alebo náboženskú orientáciu. Klientovi ponúkajú kvalifikovanú odbornú pomoc od prvého kontaktu cez orientáciu v jeho aktuálnej situácii; bude sprevádzaný pri aktivácii vnútorných i medziľudských zdrojov; môže mu byť na základe analýzy jeho situácie odporučená indikovaná inštitucionálna pomoc a iné možnosti riešenia.¹¹

Záverom

V živote každého človeka sa opakuje situácia, v ktorej potrebuje blízkosť niekoho iného. Táto potreba môže vyplývať z rôznych záťažových situácií, ktoré život prináša. Môže to byť rodinná kríza, absencia nadšenia z práce, či vyhorenie, vážna choroba, strata blízkej osoby, strata blízkosti a porozumenia v partnerskom živote, choroba alebo postihnutie blízkej osoby, závislosť, strata zamestnania, strata povolania alebo začiatok staroby a s tým súvisiaci pocit neužitočnosti. V takých chvíľach človek nie je schopný hľadať odpovede na množstvo otázok, lebo samotná situácia je pre neho natoľko náročná, že nedokáže správne rozlišovať. Vtedy potrebuje niekoho, kto v správnej chvíli stojí blízko neho. Niekoho, kto ho konfrontuje s pocitmi, kto dáva priestor na riešenia, kto povzbudí pri hľadaní síl na prekonanie pochybností. Nieкто, pri kom sa necíti byť sám obmedzovaný. Pri tomto procese má dôležitú úlohu hľadanie vlastnej sily na prekonanie ťažkej situácie, ktorá ústí do poznania seba samého, poznania svojej hodnoty.

Kladenie otázok a zvedavosť v celom procese counselingu, vloženie seba samého a hlbšie sebaopoznávanie je pre counselora celoživotný proces. Pomocou svojich profesionálnych zručností učí klienta hlbšie poznávať vlastné zdroje, vytvárať si vzťah k sebe samému a zároveň vzťah k iným ľuďom.

¹⁰ Štandardy rodinných poradní, 2023

¹¹ Štandardy rodinných poradní, 2023

Použitá literatúra:

COREY, G. (2009): *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 10 Davis Drive, USA. ISBN 978-0-495-0208-3

Ivey, A.E., Ivey, M.B., Zalaquett, C.P. (2009): *Intentional interviewing and counseling: facilitating client development in a multicultural society*. Ingram. ISBN-10-1305865782.

Rogers, C., R. (1956): *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. University of Chicago. Editor's Note. In *The Journal of Consulting Psychology*, Vol. 21, pp. 95–103.—LEB.

Rogers, C.,R. (2020) : *Ako byť sám sebou*. Inštitút psychoterapie a socioterapie. ISBN 9788097103330.

Šmidová, M.- Slezáková, K. (2016): *Counseling v pomoci rodinám. Nová metóda v sociálnej práci – counseling – v pomoci rodinám so špecifickými potrebami*. Dobrá kniha. Trnava. ISBN 978–80–8191–021–0.

Šmidová, M., Jamborová,R., Žuffa J. (2015): *Counseling – umenie počúvať*. Dobrá kniha. Trnava. ISBN 978-80-8191- 043-2.

Trebski, K.: *Counselling ako pomáhajúci vzťah a pastoračné sprevádzanie*. Trnava: Dobrá kniha, 2016. ISBN 978-80-8191-014-2.

Štandardy rodinných poradní, 2023

<http://eac.eu.com/standards-ethics/definition-counselling>