

Magdalena Vokáčová

ZAKÁZANÁ UČEBNICE KOUČOVÁNÍ

aneb zápisky účastníků výcviku

Knihu věnuji všem svým oficiálním i neoficiálním učitelům.

MAGDALENA
VOKAČOVÁ

ZAKÁZANÁ — VĚBNICE — KOUČOVÁNÍ

ANEŽ ZÁPISKY
ÚČASTNÍKŮ
VÝCVIKU

ÚVOD

Myšlenka na zábavnou knihu o koučování mi ležela v hlavě dlouho. Nejprve jsem o principech koučování chtěla napsat divadelní hru, ale hra se mi vymkla z rukou, žije si svůj vlastní život, čeká na mě v šuplíku. Poučila jsem se, že hra, která chce vzdělávat, bude z dramatického hlediska vždy problematická.

Principy koučování mi však vězely v hlavě. Probírala jsem, co všechno jsem díky technikám koučování objevila, na co jsem přišla, co jsem pochopila, v čem jsem se změnila... Myslela jsem na úspěchy a transformaci svých klientů a hledala způsob, jak vytvořit knihu, která by byla opakem slova učebnice. Moje otázka zněla, jak napsat knihu, která by byla pro čtenáře atraktivní, čtivá, poučná, praktická a humorná?

Forma zápisků z výcviku odkazuje ke Stanislavskému, který napsal knihu *Moje výchova k herectví* formou deníku studenta herecké školy. Přidala jsem ještě dvě postavy, to proto, že pro mě bylo zábavnější dívat se očima různých lidí. Oblíbila jsem si všechny tři charaktery a jejich postřehy, prožívala jsem s nimi dobrodružství, které mě zajímá ze všeho nejvíc: příběh člověka. Zkoumání toho, kdo jsem – kdo jsme, je pro mne nejdobrodružnější výprava, na kterou jsem se kdy vydala.

Zakázaná učebnice se nesnaží obsáhnout různé styly v koučování, ale sloučit to, co mi v praxi funguje – prvky jednotlivých škol, které se mi nejvíc osvědčily. Ačkoliv jsem autorkou některých technik, které v knize uvádím, nečiním si na ně nárok. Dobře vím, že nic nového pod sluncem vynalezeno nebylo. Víc než deset let jsem se intenzivně zabývala veřejným vystupováním, řečnictvím a prezentacemi. Zjistila jsem, že všechny principy, které jsou pro řečníka podstatné, jsou nejméně dva a půl tisíce let staré.

Bylo by skvělé, kdyby existoval jednoduchý návod, jak se ze dne na den a bez omylů stát koučem. Takový návod však není... Namísto návodu nabízím tedy praktickou pomůcku. Záměrem je představit techniky, které fungují mně, mým klientům a studentům, tak, aby je mohl uchopit laik, profesionální kouč, učitel či kdokoliv, koho zajímá vlastní rozvoj.

Kouč potřebuje znát nástroje. Nejen znát, ale mít je také na sobě i na druhých perfektně odzkoušené. Paradoxem je, že při sezení s klientem je důležité na všechny pomůcky zapomenout a držet se vlastní intuice, improvizovat. Napojit se na klienta a být s ním. Techniky jsou jako nářadí, které je dobré mít po ruce, pokud je ho třeba, ale které je důležité umět odložit, pokud lze pracovat pouze rukama.

Ze srdce si přeji, aby Vám kniha sloužila, abyste ji prakticky využili pro ZKVALITNĚNÍ SVÉHO ŽIVOTA I ŽIVOTA SVÝCH BLÍZKÝCH, aby Vás bavila. Kéž je kniha pro Vás inspirativní kuchařkou, díky které uskutečníte mnoho vlastních experimentů.

S láskou a úctou Magdalena Vokáčová

P.S.: Všechny postavy v této knize jsou smyšlené. Pokud by Vám někoho připomínaly, neberte si to osobně.



KAPITOLA 1

Roman Tukavý – zápisky z 16. 5. 2009

Tak dneska se konečně spustil ten kurz, na kterej sem dva měsíce čekal. Začátek nevypadal moc slavně. Seděli sme v kruhu jak na nějaký skupině anonymních alkoholiků a říkali, kdo sme, proč tu sme a na co sme dobrý. Už to samo vo sobě bylo dost pochybný. Myslím si, že sem jako generální ředitel Euroforii zažil leccjakou trapárnu, ale co je moc, to je moc.

Lucka Eliášová, to je ta kočka, co to vede, nás během představování pořád upozorňovala, abysme si všímali, jak „pracuje“ se skupinou. Zas tak hvězdný to teda nebylo. Asi v polovině představování, když sem byl dost zděšený, mezi jaký exempláře sem se to dostal, se nás zeptala, jestli si pamatujeme, jak se kdo jmenuje, a jestli umíme říct něco vo každým člověku. Některý snaživci to vokamžitě vysypali, ty tupáci si psali během představování poznámky... Asi bych Eliášku nepotěšil, dybych jí řek, že sem si půl roku nepamatoval jméno svý osobní asistentky... Rád sem si prohlídl všech 24 případů, se kterýma strávím těch pár dnů v roce. Myslím, že sem v týhle skupině vod prvního pohledu jedinej kouč.

Po tom slavným úvodu Eliáška prohlásila pár mouder a hned nato na nás vytáhla, že máme vytvořit skupiny. Tvrdila, že si prohodíme role: vona je studentka (trochu přestárlá, ale budiž) a my že sme učitelé a máme jí vysvětlit, **co je koučování**. Tak na to, jak vypadá naivně, je docela vychytralá... Já vyplážnu sto litrů za výcvik, a pak si mám sám definovat, co je koučování?

Samozřejmě sem dostal do skupiny ty největší karikatury. Vycmrndlej mladík, sotva třicet, tuctový jméno Honza. Potom se k nám přifařila taková starší máma, Bohunka si říkala. Těmhle tetkám kámoš říká zásadně kocour. Devadesát kilo, v jednom kuse žvejká a pořád u toho mluví. Dál byl v naší skupině Radek, docela normální typ, až na to, že má jednu ženu a tři děti. Při představování sem vynechal, že mám dítě jedno, ale ženy tři. Dál tam byla Bára, tintítka, ale pěkná holka z ní bude. No a dva další, takový nevýrazný týpky – rovnou bych je šoupnul do účtárny.

Když sme začali dávat dohromady vodpovědi, konečně sem pochopil, co to na nás Eliáška zkouší.



Naše grupa poskládala úděsný klišé jako:

- **Rozhovor, který vás posune**
- **Životní filozofie / přístup**
- **Práce s motivací**
- **Průvodcování na cestě k sobě sama**
- **Podpora a objevování osobnosti**
- **Provádění životní změnou**
- **Navyšování energie**
- **Posilování sebevědomí**
- **Učení se, rozvíjení se**
- **Získání nadhledu a odstupu**

A ještě pár dalších blbostí tam bylo. Kdyby mě neměli ve skupině, tak by nikoho nenapadlo, že de v koučování hlavně vo **dosahování cílů**! Jinak by za to nikdo ty prachy nevysolil. A taky že de vo **zlepšování výkonnosti**, což řeší v dnešní době prostě každéj. Eliášová si poslechla postupně všechny skupiny, trvalo to dost dlouho. Potom konečně dodala něco, co dávalo hlavu a patu.

Koučování je schopnost vidět člověka v jeho možnostech. To se mi líbilo. Je fakt zajímavý dívat se na lidi z hlediska toho, co by mohli. A je to rozhodně zábavnější, než vidět je tak, jak sou!

Pak ještě mluvila vo **všímavosti**, **energii**, která plyne z motivovanosti, a **zodpovědnosti** za svůj život. Nemluvila nejhůř a snažila se využít i ty paběrky, co sme dali dohromady, i když se moc použít nedaly. Asi si všimla, že ji tak nežeru jako vostatní, a dvakrát mě za něco pochválila. To maj všichni koučové a lektori tak laciný triky? Znáám to dobře ze školení – nezapojí se, vocením ho... Svetřík ale laciněj neměla – dobře za deset litrů, myslím že Max Mara. Aspoň to vypadá, že si žije slušně.

Dál se to nevyvíjelo vo moc líp, až na to, že se Eliáška začala víc smát. Když se směje, je docela hezká, i když můj typ to není. Já mám rád ženský, který sou ženský se vším všudy, a ne takový namodelovaný kariéristky, který se sotva věnujou jednomu děcku. Jak asi Eliáška vaří? A je k něčemu v posteli? Nejmíň pět dalších týpků vodsud by si to s ní rádo rozdalo, ale nevypadá, že by jim zrovna chtěla vběhnout do

náruče. Hraje si na nedostupnou. To mě kdysi vzrušovalo, teď už mě takový fenečky moc nebaví. Ženská je vždycky jen ženská, možná může bejt jinej software, ale hardware? Furt to samý...

Pak z nás stejným způsobem začala mámit **historii koučování**. Znovu čtyry skupiny a že to máme pojmut po svém a ze široka. No, raději bych to nerozebíral... Inteligenti z mé skupiny začali vod mamutů. Asi nemusím psát, že Eliáška, stále pozitivní, je s tím nevyhnala a tvářila se, jak je to zajímavý pojetí! Tak to vypadá, že tenhle kurs je prokletí!

Nepřekvapilo mě, že **metoda koučování vychází ze sportu**. Ze sportu totiž vychází všechno, co má hlavu a patu. Ve sportu totiž výsledky snadno změříš. Eliášová jmenovala dva chlapíky, menujou se **Timothy Gallwey** a **John Whithmore** (Američan a Brit). Na to, jak dlouho se zkoumali psychoušové a asociálové, je vubec div, že někoho napadlo zkusit zjistit, proč sou některý lidi úspěšný a spokojený... Víc se mi líbil ten Amík, a to je normálně rád nemám. Whithmore totiž vypadal už podle prvních zmínek jako levičák. **Gallwey** byl někdy v sedmdesátých letech učitelem na Harvardu, ale moc ho to tam nebralo, a tak se začal věnovat trénování tenisu. Tam zjistil, že **normální způsob učení bere člověku zodpovědnost**. Protože učitel, instruktor nebo lektor neustále hodnotí, co jo – co ne, popř. jak by něco mělo vypadat. Tak se postupně člověk začne snažit, aby splnil povel učitele, a přestane věřit svému vlastnímu hledání.

Celý je to zabalený v takový pěkný marketingový vomáče: Příběh vo tom, jak měli v Gallweyově škole tenisu málo trenérů, tak vzali lyžařský instruktory na trénink začátečníků. A vida, lyžaři instruktoři měli větší úspěchy než tenisový trenéři. Vzhledem k tomu, že přesně nevěděli, co by svým klientům poradili, začali se jich ptát. A tak si ten trénovanej člověk začal hledat svoje vlastní cesty a měl zase ze hry radost. A žili spolu šťastně až do smrti!

Četl sem si pak vo tom na internetu i v Gallweyově knížce. Na youtube sou taky pěkný ukázky, jak Gallwey nějakou tetku učí tenis. Takže nakonec sem si za ty dva dny přece jen něco vodnes.

Zbytek kurzu nebyl nejhorší, chvílema mě to i bavilo. Učili sme se jednotlivý techniky. Eliáška je zpracovávala docela slušně, abysme mohli začít s koučováním hned. Probírali sme **Whithmoreův model Grow**, kterej znám z jednoho školení, a potom sme dělali vesměs známý věci jako škály a podobně. Nebylo to

uplně špatný. Byl jsem jedinej z tý grupy, kdo znal GROW. GROW (růst) je nablblá slovní hříčka, která skrejšvá čtyři slova: goal – cíl, reality – realita, options – možnosti a will – vůle k akci. Ke všem čtyřem oblastem jsme vyfasovali vokruhy otázek.

Eliášová vždycky udělala ukázkou koučování a potom sme to zkoušeli s lidma z grupy na sobě. Vypadá to tak, že člověk vyfasuje nějakou trojici – jeden je kouč, druhej klient a třetí supervisor, kterej to sleduje. Pak si dáme čochku, kterej se ve zdejší hantýrce říká zpětná vazba. A pak si role prohodíme. Možná že nakonec nebude Eliáška taková tragédka, jak se mi jevila, protože rozhovory vést umí. Když nám ukazovala jednotlivé techniky, tak to vypadalo jakoby nic, s někým si pokecá, von si na něco přijde... Když sme to pak zkoušeli mezi sebou, už to tak hladce nešlo.

Jedna holka, co sem měl v tý poslední skupině, je fakt kočka. Nechápu, že sem si jí nevším už na začátku. Dokonalej softwarek, přesně typ, co se mi líbí: menší prsatá blondýnka s modrýma vočima, velkou pusou a nádhernýma zubama. Takže vokamžitě můžu použít Whitmora v praxi. Není nad to, votestovat koučování na sobě. Podle modelu Grow je můj cíl jasnej. Goal je sbalit tu holku, a to ještě před tím, než skončí výcvik – to znamená do března. Co sme k tomu dostali za votázky?

Cíl: Popiš co nejpřesněji, jak bude dosažení cíle vypadat? To je snadný! Myslim, že se jmenuje Hana, a já to vidim, že se Hana zařadí mezi mý současné. Má na to, stát se mezi nima jedničkou. Tak jednou tejdne si někam vyrazíme na suši nebo do kina a pak ji vezmu k sobě. Alkohol, ale jenom trochu, začal sem v poslední době tloustnout, sex až do noci. Pak se bude muset spakovat – má přece rodinu, takže snídať už v klidu jen já sám, jak to mám rád. Má uplně všechno, je zadaná, pěkná, chytrá, je zároveň naivní... Má slušnou práci, i když vystudovala psychologii.

Jaký je nejmenší cíl, na kterém můžeš pracovat hned? Docela slušná votázka... Asi bych moh dosáhnout schůzky ve dvou – jenom Hana a já. Můžu ji voslovit s nějakým problémem a říct, že vona je ten pravej člověk a nadanej kouč, kterej by mi moh pomoci. Taky ji prostě můžu pozvat na kafe s tím, že je mi sympatická. To je možná lepší... Zatím to vypadá, že grow je blbina, která funguje.

Realita – votázka: Co mi doposud fungovalo? Na tenhle typ mi funguje zájem a galantnost, pak taky jakoby nezávazně nahodit svoje úspěchy. Co vím, Hana má sice rodinu, ale se svým chlapem je dlouho,

takže pro mě v pohodě.

Co ještě mi funguje? Moc se nesnažit – jen ukázat na to, že se k sobě hodíme. A hlavně se nezamilovat, jak se mi to stalo s Adélou. Držet si vodstup a jen si tak zlehka hrát. Na co bych se tak ještě sám sebe zeptal...

Kdy naposledy se ti dařilo? Slušná otázka, dodává energii a pocit, že když sem to už jednou zvládnul, tak to zvládnou zas. Naposledy se mi dařilo s Martinou... Šlo to jak po másle, do tří dnů byla moje. Jo, ženskou si musíš povodit jako panenku, jako loutku, říkával vždycky můj zlatej táta. Ne abys byl jako ty chudáci, který skáčou, jak ženská píská. Táta to uměl výborně.

Co ti tehdy pomohlo? Nejvíc rady mého táty a potom taky to, že Martinin manžel byl vůl. Stačilo přikapat malinko romantiny, nalejt martini a byl sem Martiny... Ještě, že mam to lejstro s otázkama. Moc si je zatím nepamatuju, ale to se poddá, to pude... Takže teď jen zjistit možnosti a dotáhnout plán k akci.

goal reality

GROW

options will

KAPITOLA 2

Hana Zelinková – zápisky z 16. 5. 2009

Pořád slyším hlas toho chlapíka ze servisu: „Paní Zelinková, poděkujte svému andělu strážnému. Chlapi od nás nikdy nic podobného neviděli! Tam chyběla celá destička, vy jste už nějakou dobu brzdila jen na kotouč. Ještě pár minut a celý by to prasklo, pak už byste nezabrzdila vůbec na nic. Řeknu vám, že vás má někdo tam nahoře moc rád.“

Dálnice Praha – Plzeň. Rychlostí lehce rozmazaná jarní krajina kolem, slunce žhnoucí jako nebeský plamen a Johanka s Barčou pořád něco povídají. „Mamí, můžeme si koupit nanuka?“ „Mamí, mamí, mamí, slyšíš mě? Jak se narodil ten úplně první člověk, maminko?“ „Mamí, koupila jsi babičce tu begonii?“

Jela jsem holky odvézt k mámě, abych měla klid na výcvik. Tolik jsem se na něj těšila, a zároveň už teď jsem cítila, jak mi bude po dcerách smutno, až byt ztichne. Johance spadla na zem panenka, a tak začala vyvádět jako pominutá. „Johanko, klid, já zastavím a tu panenku si zvedneš,“ řekla jsem, abych ji utišila, a přibrzdila jsem. Šlápnu na brzdu, ale auto nereaguje... pořád jedeme sto padesát v levém pruhu. To se mi asi jen zdá. Znovu jsem několikrát sešlápla pedál, ale prošlápla jsem na prázdno. Sjíždím do pravého pruhu a auto pomalu, neochotně zpomaluje, na brzdu nereaguje. Jedna z mála chvil, kdy nejsem ráda, že mám automat. Na pumpě, kam jsme vylítly osmdesátkou, se ukázalo, že auto opravdu nebrzdí. Zastavila jsem po chvíli až ruční brzdou.

Lucie nám neřekla, proč si máme psát zápisky z těch dní, kdy je výcvik, ale věřím, že to má svůj smysl jako všechno, co Lucie dělá. A nějak cítím, že tenhle zážitek už je součástí celého toho výcviku, tak jsem ho sem napsala.

Jsem tak ráda, že mohu dělat výcvik zrovna u Lucie. Ona je totiž úžasná. Nikdy nezapomenu, jak jsem ji poprvé viděla na školení. Hned mě zaujala. Krásná žena, má šmrnc, energii a zároveň je odborník na lidi a vztahy mezi nimi. Má neskutečný dar dát člověku trefnou zpětnou vazbu a říct i ty nejnejpříjemnější postřehy takovým způsobem, který nikoho neurazí. Skvěle odhadne, co si ke komu může dovolit. Tu za-

Všechno "žere".



Je to typ
"hodné holky".

Hana
Zelinková

Ráda vaří -

34 let

Má dvě
děti



vtipkuje, tu někoho setře, tady zase podpoří, před dalšího postaví výzvu a jiného utne.

Když jsem se rozhodla, že si udělám výcvik v koučování, věděla jsem hned, že půjdu k ní. A Lucie nezklamala.

Hned po ranním představení nás všech, které probíhalo mile a neformálně, jak to umí zprostředkovat jen Lucie, nám oznámila, že koučové jsme od prvního okamžiku, kdy s koučováním začneme. Tedy že nemáme čekat na žádný diplom, lejtro nebo certifikát, ale pracovat začneme hned. Povzbudila nás, ať naplno využijeme možnosti ptát se, protože do příště (další setkání je za dva měsíce) po nás bude chtít tři placená koučovací sezení. Počítá se i barter – výměna služeb! Mezi námi to zahučelo. Dělá si legraci?

Ukázalo se, že legraci si nedělala. Vyprávěla nám vlastní příběh: když si dělala první akreditovaný výcvik, byla ve skupině lidí, kteří měli výcvik placený velkou korporací. Byla jedním ze dvou členů ve skupině, kterým výcvik neplatila velká firma. Požádala účetního v malé poradenské společnosti, ve které pracovala, a ten jí oznámil, že rozpočet na letošní vzdělávání překročila už o dvacet procent. Nakonec se dohodla s účetním, že si peníze z práce půjčí a do konce roku je vrátí. Ne ze školení, kterými sebe i firmu živila, ale z koučování. Díky vědomí, že musí vydělávat už od začátku, poslouchala na výcviku každé slovo, co nejvíc se ptala, zkoušela koučování na sobě i všech svých známých a po večerech četla knížky. Hned od začátku výcviku tedy měla placené klienty. Dělala všechno proto, aby se cítila jako kouč a mohla si říct o finanční odměnu, které by sama věřila. Získala tím oproti svým kolegům obrovský náskok. Peníze tehdy do firmy v termínu vrátila.

To, že musela výcvik v koučování platit, byl ten největší možný dar, který mohla dostat. Dala nám pak ještě odkaz na studii, která ukazuje, jak si studenti placených škol váží studia víc než ti, kteří mají školu zadarmo. Druhý důvod, proč si účtovat za práci již od začátku, je tedy ten, že klient lépe pracuje a více si váží společného času, pokud za něj platí.

Nakonec nám vyprávěla o svých talentovaných kolezích, kteří se do koučování nikdy nepustili. „Pokud se naučí člověk poskytovat koučování zdarma, kdy přijde ta hranice, že si za svoji práci nechá platit?“ Vybavila jsem si kolegy od nás, kteří mají výcvik v koučování dávno hotový a do koučování se nikdy nepustili!

Úvod ostrý jako břitva.

Lidé, se kterými se budu na výcviku vídat, jsou neskutečně zajímaví. Nejvíc mě zaujala Simona, která je konzultantkou v McKenzie, vypadá jako Scarlett Johansson a je s ní ohromná legrace. Sedla jsem si vedle ní a hodně jsme se spolu nasmály. Pak je tam ještě Adam, výrazný kluk, který původně studoval v Americe psychologii a teď má vlastní firmu na permakulturní zahrady a včelaří. Člověk chvíli neví, jestli je génius, anebo blázen, ale zaujalo mě, že je se svojí přítelkyní od osmnácti! Skvělý je také Honza – mladý, má grafické studio, je klasicky technický typ, působí férově. No, mohla bych napsat něco o každém, ale byl by to dlouhý seznam, budu tedy přidávat postupně. Spočítala jsem, že nás je čtyřadvacet. V celé skupině je jen jeden podivín, a to je Roman. Ten kdyby se jmenoval Honza, tak si zásadně nechá říkat Jan. Tváří se arogantně, jako by sežral šalamounovo tamto, a pořád s něčím otravuje. Už jsem čekala, že ho Lucie vyhostí, ale ona je fakt úžasná. Během dopoledne ho dala do latě.

Hodně jsem si celou dobu zapisovala, ale nejcennější pro mě byly praktické ukázky, kdy Lucie někoho koučovala před skupinou. Mám je psané trochu chaoticky, čili přepis:

Model GROW – koučování

Goal – Cíl

Lucie si vybrala ze skupiny dobrovolníků, kteří se hlásili, Honzu. Ukazovala nám, jak se co nejvíc dozvědět o klientově cíli. Psala jsem si, protože se mi líbilo, jak neformálně a lehce byl celý rozhovor veden. Všimla jsem si, že je dost důležité už to, co se děje před samotným koučováním. Například hned první větou Lucie upravila prostor tak, aby se mohla s Honzou příjemně bavit.

Lucie: Honzo, pojd' blíž, já vím, že je to vždycky horší, když je člověk před skupinou a zároveň je klientem i modelem, ale pojd' ke mně, ať na sebe nemusíme hulákat.

Honza (směje se): Jo, ale já budu rád pokusnej králík, když to k něčemu bude.

Lucie (směje se s ním): Dobře, uděláme vše proto, aby ti to k něčemu bylo. Asi je nějaký důvod, proč ses přihlásil jako dobrovolník?

Tady mě fascinovalo, jak Lucie snadno přešla k tématu. Nic nevymýšlela, prostě vzala tu situaci tak, jak byla. Nehrála si, že je zavřená s klientem v koučovně.

Honza: Je to divné, ale mě úplně přestala bavit moje práce. Čtyři roky jsem si říkal, jak je skvělé, že jsem takhle mladý vybudoval úspěšné studio, ale v poslední době jsem zjistil, že mě to nijak zvlášť netěší. Když je neděle večer, tak bych nejraději někam odjel. Blbý je, že to je moje firma a zaměstnávám dnes už sedm lidí. Oni samozřejmě nejsou blbí a vidí, že se nepřetřhnu, což má na ně dopad.

Lucie se omluvila Honzovi a obrátila se ke skupině: Máme v tuhle chvíli stanovený cíl?

Skupina se začala dohadovat, jestli ano, nebo ne. Lucie s námi chvíli debatovala a pak řekla, že cíl nemáme, ale máme téma. Téma je klíčové, teprve z něho můžeme začít extrahovat cíl.

Lucie: Honzo, pochopila jsem, když tak mě opravuj, že tě přestala těšit práce, ve které jsi úspěšný, kterou jsi vybudoval a kde máš zodpovědnost ještě za dalších sedm lidí. Rozumím tomu dobře?

Honza (je vidět, že se Lucie strefila): Úplně přesně. Štve mě moje vlastní firma, kterou jsem před pěti lety založil. Po škole jsem začal klasicky jako IT specialista a zároveň jsem od začátku dělal svoje věci, to znamená grafiku. Ze začátku mě to hodně bavilo... To nadšení teď ze mne vyprchalo, ale zároveň si říkám, že jsem rozmazlený. Dělán práci, která mě bavila, vybudoval jsem úspěšnou firmu. Mám skoro až pocit, jestli to není rouhání, že jsem nespokojený. Když si představím lidi s opravdovými problémy! Takže po pěti letech jsem to dotáhl k úspěchu, zisku, velmi dobře žívím sedm lidí a přestalo mě to bavit? Už jen když to řeknu, připadám si jako fracek.

Lucie: Fracek? (nechá chvíli zvuk doznít na patře) Tohle slovo jsem dlouho neslyšela. Před chvílí jsi řekl, že jsi ochotný být pokusným králíkem, pokud ti to naše povídání k něčemu bude. Podle čeho poznáme, že ti k něčemu opravdu bylo?

Honza: Mně pomáhá už to, že o tom mluvím.

Lucie se opět obrátila ke skupině: „To je relativně častá odpověď od klienta, který se běžně druhým nesvěřuje. Nikdy se s ní nespokojte.“

Lucie: To jsem ráda, že máme možnost o tom spolu hovořit. A teď si, Honzo, představ, že budeme nároční, že si budeš z toho povídání chtít odnést něco víc než samotné popovídání.

Honza: Chtěl bych získat nějaké tipy, co s tím. A možná zase najít cestu k tomu, aby mě ta práce začala znovu bavit. Nebo abych zjistil, jestli vůbec jdu dobrou cestou. Jestli se na to nemám vybodnout a jít dělat něco jiného.

Lucie: To máme hned dvě svůdná témata: tipy, co s tím, když mě práce nebaví. Zjištění, zda je to dobrá cesta. Do čeho máš větší chuť?

Honza: Zajímá mě, jestli je nějaká možnost, aby mě ta práce znovu začala bavit. Vlastně bych rád našel způsob, aby mě znovu bavit začala. Nechce se mi opouštět něco, co jsem vybudoval.

Lucie: Takže, když se uvidíme na pokračování výcviku za dva měsíce a tebe bude práce znovu bavit, můžeme říct, že být pokusným králíkem bylo k něčemu dobré?

Honza: (vážně) Tak to bude víc, než v co jsem doufal.

Lucie: Podle čeho poznáme, že tě práce opět baví?

Honza: To je jednoduché. Budu se těšit na ráno, víkend mi bude připadat jako zbytečný luxus. Bude to hodně podobné jako na začátku, když jsem studio zakládal. Grafiku miluji a vůbec mě baví věci kolem designu, takže budu mít rozvrh nabitý projekty a schůzkami se zajímavými lidmi.

Lucie: Ještě něco bude jinak?

Honza (lze na něm pozorovat, že se viditelně uvolňuje a zvedla se mu nálada):

Budu mít kolem sebe spoustu nových lidí a pocit, že všechno kolem mě sviští, že se vše řítí kupředu. Budou přede mnou stát nové výzvy.

Lucie: Představ si, že k nám zavanul kouzelný vítr a odvál tě do budoucnosti. Už teď máš pocit, že se vše řítí kupředu. Kde v těle ten pocit cítíš?

Honza: V hrudníku. Mám úplně volný hrudník.

Lucie (*opakuje, shrnuje svými slovy, co slyšela, a ověřuje, zda slyšela správně; zároveň nechává Honzovi prostor, aby slyšel svoje vlastní slova*): Ještě něco bude jinak? Zůstaň si v tom pocitu volného hrudníku.

Nechápu, jak si to může tak přesně pamatovat a zopakovat to jeho slovy. Chvilí ještě pokračovali, tady jsem to nestihla celé zapsat... důležitá věc, které jsem si však všimla, je, že klient byl celou dobu o dost aktivnější než kouč. Zdálo se, že Lucie se vůbec nenamáhá, zato Honza viditelně pracoval, přemýšlel, ujasňoval si. Napadá mě, že koučování je vlastně úplně prosté. Jde o takové upřesňování si. Vybavil se mi obraz střelce, který někam míří. Ví, že něco není tak, jak má být, ale ještě přesně neví, co to je. Přijde kouč, který se ptá, jak mu to jde? A koučovaný na to: „Dobře, jen něco krapet nesedí.“ „Aha, tak se na to podíváme,“ říká zase kouč, „kam míříš?“ „Někam tam,“ na to střelec. „Tak nejdřív spolu najdeme terč, co myslíš?“ říká kouč.

Bavím se tou představou a zároveň je mi jasné, že přesně proto jsem rozhovor nestihla zapsat. Mně totiž pořád naskakují v hlavě obrazy. Já snad ani nemohu jít na koncert a poslouchat hudbu, protože hned u toho vidím choreografie. Někdy zase vidím stařenku v tramvaji a začnu si přehrávat její příběh, jak vypadala jako holčička, jako studentka, jako milenka, jako mladá máma, jako máma velkých dětí, jako čerstvá babička... A představuji si, že ona pořád vidí samu sebe přes všechny ty role, zatímco já vidím jenom stařenku a jsem odkázaná na to, si její příběh představit. A zatímco mi v hlavě běží obrazy a skládají se v příběhy jako navlečené barevné korálky, přejedu dvě stanice. Copak nemůžu být normální? Proč pořád nosím v hlavě korále? A hned v sobě slyším hlas mého muže: „Miláčku, co to je podle tebe normální?“ Normální? To znamená jednoduchý, prostý. Kouknu na babku v tramvaji a vidím jenom babku. Mrknu znovu na babku, pak na hodinky a vystoupím na správné stanici. To je normální, když to chceš vědět, Štěpáne.

Ale abych to dopsala... Já jsem vlastně dřív psala. Celé dětství jsem něco psala. Většinou jsem dokončila jen básně a pohádky. Povídky a romány zůstaly zpravidla nedopsané. Tak vida, to by mohlo být pro mě téma na výcvik. Kde má člověk pořádku ta témata brát, když se koučujeme pětkrát za dva dny?

Pokračování přepisu:

Ještě chvíli mluvili o tom cili, ale pak se Lucie zeptala na škálu. To mě nepřekvapilo, protože Honza je kla-sický analytik. Také bylo vidět, že ho čísla potěšila.

Lucie: Představ si, že si změříme, jak Tě práce naplňuje teď. Jak tě baví? Kdybys ses měl umístit mezi jed-ničku, která znamená vůbec ne, a desítku, která znamená jsem pohlcen, dělám to, co mě baví ze všeho nejvíc, kde jsi teď?

Honza: Docela mě to překvapuje, ale jsem tak na pětce. Ještě pořád jsou tam dobré projekty a lidi. Možná mi vadí právě ta průměrnost?

Lucie: A kam by ses chtěl posunout?

Honza: Rád bych na devítku. Desítku už si představuju jako úplnou smršť, kdy člověk nejí, nespí. Ta devítka mi připadá dost dobrá.

Lucie: Dobře se nám to daří skládat. Představ si, že jsi na devítce. Je ještě něco, co jsme nezmínili?

Honza: No... (dlouhá pauza), ale nevím, jestli to sem patří. Je ještě něco, co jsme nezmínili? Tu radost mohl sdílet.

Lucie: A patří to sem?

Honza (směje se): Patří to na devítku, ale nepatří to jako téma před skupinu.

Lucie (směje se s ním): Dobře, ale ty si to jako kouč zpracuješ sám anebo v malé skupině. Pro tebe je důležité, že na devítku patří i partnerka.

Honza (obdivně): Teda vy jste hrozná. Vy z člověka vytáhnete i to, co nechce přiznat ani sám sobě...

Smáli jsme se všichni. Chvíli jsme si mysleli, že se s ukázkou koučování cíle spokojí, ale Lucie chtěla vědět, jak bychom s Honzou pracovali dál. Dávali jsme Honzovi otázky, které nás napadly, a on je hodnotil na škále podle toho, jak velkou chuť měl na ně odpovídat. Bylo to mega dobrodružný cvičení, jak řekla Scarlett Simona. Zjistila jsem, že moje hodnocení se hodně liší od Honzového. Například školáckou otázku „Co bylo v začátcích firmy jinak?“ ohodnotil na osm. A naopak podle mě originální otázku „Pokud ztratíš cestou k cíli vášeň, co bude první pomoc?“ hodnotil na tři. Lucie má tedy nejspíš pravdu, když říká, že náš pocit ze sezení, ať už dobrý, nebo špatný, vypovídá jen málo o pocitu našeho klienta. Bylo to určitě hodně zajímavé cvičení. Tady je seznam otázek, které Honza ohodnotil na víc než šest:

Co bylo v začátku podnikání jinak než teď?

Co nejvíc tě teď v práci štve?

Proč jsi dal pětku, když se Lucie ptala, kde jsi teď? Proč to není jednička?

Co z toho, co děláš, bys nejraději okamžitě delegoval?

Co ti pomohlo vybudovat úspěšnou firmu?

Co z toho můžeš zopakovat?

Co jsi ochoten pro to udělat?

Co potřebuješ k tomu, abys udělal první krok?

A úplně nejvíc mě překvapilo, že tři tyhle otázky položil ten příšerný arogantní Roman. Copak může být takový člověk dobrý kouč?

2. přepis – Kompletní verze GROW

Radek – téma: začít zase sportovat

Radek si už objevil toto téma během našeho trénování ve skupinách. Když přišel k Lucii, měl je již docela dobře zformulované. Líbilo se mi, že Lucie pochválila kouče Filipa (skupinový fešák), který s ním předtím pracoval, a zase už tu práci, co si dal s Radkem Filip, zahrnula do samotného procesu koučování. Ještě než se do práce pustila, obrátila se na nás: „Filipova práce byla dobře odvedená, ale je jedno pravidlo, kterého se držím: pokud k vám přijde klient, který byl v péči u dobrého kouče, práci svého kolegy chvalte a dejte najevo, že bude skvělým zdrojem pro váš společný proces. Pokud k vám naopak přijde klient, který prošel něčím, co podle vás nemá s koučováním moc společného, nekomentujte to... soustřeďte se na společnou práci.“

Lucie: Radku, je skvělé, kolik práce jste udělali s Filipem. Pojdme toho využít a pověz mi, co jsi o tématu zjistil, objevil...

Radek: Zjistil jsem, že z mého života úplně vyprchal sport. Ještě před čtyřmi roky jsem dost sportoval – jezdil jsem na horském kole, běhal a plaval. Občas jsem si s klukama zahrál fotbal nebo hokej. Každý den jsem něco dělal, pak už jen obden a když se nám narodila třetí dcerka, tak jsem to úplně vypustil. Je to hrozný, když se tak slyším...

Lucie (provokuje): Co je na tom hrozného? Jsou na světě lidé, kteří nesportují vůbec... proč bys měl zrovna ty sportovat? Proč teď?

Obrací se ke skupině: „Této technice se říká d'áblův advokát. Užívá se v případě, že chci ověřit klientovu zakázku. Někdy mohu použít i úplné zpochybnění, například *A co se stane, pokud se nic nestane?*“

Radek: To je dobrá otázka. Mám pocit, že bych měl... Nosím to v sobě jako nesplněnej úkol...

Lucie: Že bys měl?

Radek: Že je to tak správně, stříknout si do trička dělá z člověka tak nějak víc chlapa. Uvědomuju si taky, že jsem zbábovkovatěl, jak pořád vysedávám s dětmi na hřišti. Vadí mi ten pocit. Ke všemu jsem začal pocíťovat čas od času záda. A ještě jsem přibral šest kilo. Občas doma prudím, i když vlastně nemám proč. Když se sejde únava, pobolívání zad a to, že se cpu do kalhot, umím být hodně protivnej. Vlastně trochu kecám, že bych měl... to není kvůli někomu, něčemu. Já se chci vrátit ke sportu prostě proto, abych byl spokojenější.

Lucie: Vidím, že je dobrý důvod, abychom se tématu věnovali. Jak tedy bude vypadat Radek, který opět sportuje? Popiš to prosím v přítomném čase, jako by ses přenesl do budoucnosti...

Radek: Vidím sám sebe spokojenýho se zdravýma zádamy. Víc se směju. Pivo po sportu chutná jako nikdy jindy. To pivo si můžu dát, protože těch šest kilo už je zase dole.

Lucie: Jak tvoji nejbližší poznají změnu? Znovu se vrať prosím k tomu obrazu, jak to bude vypadat... a pokračuj v přítomném čase.

Radek: No, obrovská změna je, že jsem příjemnější, veselejší, spokojenější. Nechávám díky tomu prostor taky svojí ženě, aby i ona měla čas pro sebe. Agátku a Šimona – to jsou starší děti – беру dvakrát týdně s sebou buď na kolo, nebo do bazénu.

V práci si všimnou, že mi to sluší... Prostě jsem švihák k pohledání, který není jen tak k mání!
(*Radek se může potřhat smíchy, je vidět, jak dobrou má z toho náladu.*)

Lucie (*směje se s ním*): Omlouvám se, že to nebude ve verších. Pochopila jsem tedy, že máš opravdu důvod, proč se pustit do sportu. Uzdraví se ti záda, zlepší se ti nálada i komunikace s blízkými, vychutnáš si pivo, budeš se víc smát, shodíš šest kilo, které vnímáš jako nadbytečné. Svojí ženě dáš větší prostor pro její aktivity a děti proženeš dvakrát týdně v bazénu nebo na kole. Opomněla jsem něco?

Radek: Jo, že jsem švihák k pohledání.

Lucie: A jsi švihák k pohledání!

Simona Scarlett zavolala ze skupiny: „Radku, to už jsi teď, jen škoda, že nejsi k mání.“

Lucie: Jak to vypadá s tvými sportovními aktivitami teď... Vezměme škálu od jedné do desíti...

Radek: Nó... tak to jsem na čtyřce.

Lucie: Proč čtyřka, proč to není jednička?

Radek: No tak, že bych vůbec nic nedělal, to taky není pravda. Jednak mám tři děti, dva psy a nezníčetelnou ženu, což samo o sobě člověka zaměstná. Za druhý chodím do práce i z práce pěšky, to je asi pět kilometrů každý den. Děti čas od času vyženu na kolo, abych je utahal, a mám bohatěj sexuální život, pokud zrovna nemám uhlý záda.

Lucie: Jak se ti sedí? Dnes jsou záda v pohodě?

Radek: Ne, dneska to bolí, jako kdyby mě někdo bodal klackem v kříži.

Lucie: Udělej tedy cokoliv, aby Ti bylo lépe. Klidně si chod', stůj, nebo si můžeš vzít balon, který nám tu nechala jedna těhotná maminka.

Radek: Ty nárážky na svoje kila si vyprošuju. *(Sedá si naoko uraženě na míč.)*

Lucie: Můžeme pokračovat?

Radek: Vždy připraven.

Simona: „Připraven, připraven, ale k mání nejsi... takže o co jde? Ke všemu máš dnes uhlý záda, tak moc legrace by s tebou stejně nebylo...”

Na to Lucie z legrace protáhla obličej: „Co je tohle za materiál? Tady se nedá pracovat!” Váleli jsme se smíchy, tichá Monika, která přišla na výcvik po mateřské, dokonce spadla ze židle. Znovu jsme vybuchli. Lucie to komentovala: „No, tak to trochu popoženeme, vidím jistou únavu materiálu. Pomalu budeme všichni zralí na pauzu.”

Lucie: Otázka, kterou už, Radku, nejspíš očekáváš, zní...

Radek: Kam se chci dostat na tý škále?

Lucie: Přesně tak.

Radek: Rád bych to vytáhl na devítku.

Lucie: Ze čtyřky na devítku – kolik si na to dáváš času?

Radek: Půl roku.

Lucie: Měl jsi období ve svém životě, kdy bylo sportování snadné?

Radek: Jéje, skoro pořád, než se narodily děti. Nejvíc jsem vždycky sportoval, když jsem se čerstvě zamiloval. A protože než jsem se zamiloval do své ženy, byl jsem čerstvě zamilovanej úplně pořád, tak jsem taky pořád sportoval.

Lucie: Chápu, to je silná motivace. Ale dnes máš ženu a děti... Jsou nějaké další okolnosti dnes jinak než v období, kdy jsi hodně sportoval?

Radek: Po chvíli mlčení... měl jsem vytvořený rituály. Prostě jsem vzal ráno boty a dřív než cokoliv začalo, jsem si šel zaběhat. Vstával jsem asi o hodinu dřív. Bože, já fakt vstával v půl šestý. Na fotbal a na hokej jsem byl domluvenej s klukama, takže i když se mi nechtělo, věděl jsem, že bych jim chyběl, a tak jsem šel. Většinou jsem byl potom rád, že jsem šel. Teď se hrozně bojím, jestli dospěju k tomu, abych zase začal vstávat!

Lucie: Měl jsi období, kdy jsi naopak nesportoval, ale pak jsi znovu začal?

Radek: Jasně, pokaždý, když ta moje zamilovanost zase skončila. To jsem nedělal nic, pokud nepočítám, že jsem se proběhl do Delvity pro basu pív.

Lucie: Jak se stalo, že ses ke sportu zase vrátil?

Radek (*kouká na ni, jako že trochu ztrácí trpělivost*): No, zamiloval jsem se.

Lucie: Bylo tam ještě něco, co bys mohl snadno zopakovat? Přece jen zamilovávat se, když mám nezničitelnou ženu a tři malé děti, se mi zdá trochu nepohodlné...

Radek: No a víte, že jo? Pokaždý to začalo tím, že jsem si koupil nové boty a permanentku do bazénu. Několikrát jsem se taky přihlásil na amatérské triatlon. A taky jsem se šel mrknout na kluky z fotbalu. Tohle jsou asi věci, který by mně pomohly.

Lucie: Takže půl roku si dáváš na to, aby ses na škále spokojenosti se svým sportováním dostal na devítku?

Radek: Dobře, vy!

Lucie: Co potřebuješ k tomu, abys udělal první krok?

Radek: Potřebuju si sepsat to, na co jsme přišli...

Lucie: Klidně piš, Radku...

Radek (*píše a nahlas jmenuje*):

Koupit nové boty na běh

Koupit permanentku do bazénu

Vstávat v půl šesté

Vytvořit rituály

Domluvit s klukama hokej, fotbal

Přihlásit se na triatlon

Omlouvám se, ale já jsem to musel napsat. Báł jsem se, že bych to zapomněł.

Lucie: To je skvělé, že to máme napsané. Nezapomněli jsme na nic?

Radek: Ne, je to dobrý.

Lucie (ke skupině): „Pravděpodobně jste si všimli, že Radek měl u některých položek energii a chuť se do nich pustit, a do jiných zase ne. Poprosím teď celou skupinu, abyste si seznam přepsali – Radek ho zopakuje – a abyste jednotlivým položkám přidělili čísla na škále podle toho, s jakou chutí se podle vás Radek do jednotlivých činností pustí.“

Udělal jsem to a trefila jsem se v pěti položkách. Připadala jsem si jako koučovací talent.

Lucie: Radku, prosím, projed' si ten seznam a očísľuj na škále, jakou chuť máš podniknout jednotlivé kroky.

Radek:

<i>Koupit nové boty na běh</i>	10
<i>Koupit permanentku do bazénu</i>	10
<i>Vstávat v půl šesté</i>	8
<i>Vytvořit rituály</i>	9
<i>Domluvit s klukama hokej, fotbal</i>	5
<i>Přihlásit se na triatlon</i>	2

Ty první čtyři jsou jednoduchý. Domluvit se s klukama je problém, protože dost cestuju – to znamená, že bych chodil nepravidelně. Triatlon je teď na mě prostě moc. Překvapilo mě, že jsem dal osmičku u vstávání, ale po prvním úleku jsem zjistil, že mám to vstávání vlastně rád.

Lucie: Kdo z tvých blízkých tě může podpořit?

Radek: Určitě moje drahá polovička Daniela. A taky kamarád David. A ještě mě napadá, že by mě mohl podpořit švagr tím, že by se do toho se mnou pustil. Nedávno jsme se spolu o tomhle bavili.

Lucie: Ještě něco nebo někdo by tě mohl podpořit?

Radek: Hodně mi pomáhá, že to je veřejnej závazek před váma a před skupinou. Mohli byste se mě přiš-
tě zeptat, jak pokračuju?

Simona: „No vzhledem k tomu, že tvůj sexuální život, který je ohrožen bolestmi zad, už je nyní veřejnou
arénou, to si piš, že se tě příště zeptáme, jak pokračuješ.“

Simona je prostě boží člověk.

Lucie: Rádi se tě zeptáme. Pojd'me si to ještě ukotvit časově. Jaký nejmenší krok můžeš podniknout nej-
dřív?

Radek: Hned dnes si můžu koupit boty i permanentku do bazénu. Zítra můžu vstát o půl šestý a až se
vrátí žena s dětma z víkendu, můžu si domluvit čas pro svoje i její rituály. Na to si raději dám termín do
konce týdne, třeba už se nebude chtít večer bavit.

Lucie: Jaká je šance, že to opravdu v časech, které sis naplánoval, uděláš?

Radek: Sto procent!

Lucie: Mohla by se vyskytnout nějaká překážka?

Radek: Jedinou překážkou jsem si já sám. Ale teď jsem tak namotivovanej, že bych nejraději hned vybě-
hl koupit boty. Ne, překážet si nebudu.

Lucie: Takže žádná jiná překážka, o které bys věděl?

Radek: Možná, kdyby onemocněly děti. To je potom úplně vykojenej režim. Ale i tak bych mohl svůj
sportovní program obhájit. Budu se ženou bártrovat.

Lucie: Jak se pojistíš v případě, že bys začal ztrácet motivaci?

Radek: Představa, že se mě zeptáte na dalším setkání, je dobrá. Člověče, lidi, ono to funguje, já jsem z toho tak namotivovanej, že bych si nejraději běžel hned pro boty a šel bych běhat! Můžu si vás obejmout, Lucie?

Lucie (ke skupině): „Tak teď udělám něco, co se v koučování obecně nedoporučuje a co velmi ráda překračuji...”

Slyším Štěpána s holkami. Je to k nezaplacení, takhle si to znovu projít. Ještě mám jeden zápis, dopíšu ho zítra...





KAPITOLA 3

Honza Grosman – zápisky z 16. 5. 2009

Zápis z prvních dvou dní výcviku

Vztahy ve skupině: Zajímaví lidé. Mají na sobě chuť pracovat. Nikdo není nějak nesympatický ani sympatický. Dobrý kouč bude asi Roman Tukavý. Umí se ptát a vypadá dobře.

Vedení výcviku: Lucie ví, co dělá. Zná lidi a umí s nimi pracovat. Je svá.

Techniky, které jsem se naučil:

Škály – hodnocení na stupnici od jedné do deseti.

Použití škály:

Škály jsou k tomu, abychom si uvědomili, jak na tom jsme. Když řeknu, že jsem smutný, zní to neurčitě. Pokud se chci v sobě lépe vyznat, tak když řeknu, že jsem smutný, stanovím přitom na škále 1 až 10, kde 10 je maximum a 1 minimum, že jsem na šestce a dozvím se tím víc o tom, co cítím.

Další příklad použití škály:

Chci změnu. Plán jsem za pomoci kouče připravil. Kouč se zeptá: „Jaká je šance na škále jedna deset, že se pustíš do změny?“ „Osm.“ „Co bys potřeboval, aby to byla desítka?“ ptá se kouč. A mě napadnou dvě jednoduché věci, co s tím.

Škály jsou jednoduchá technika, ale pomáhají nám upřesnit realitu.

Model Grow

Ujasnění cíle klienta – goal

Prozkoumání přítomnosti a zkušeností – reality

Zjištění možností, co mohu se situací dělat – options

Plán akcí – co opravdu udělám a do kdy? – will

Klasické otázky k jednotlivým oblastem:

Téma (topic)

Ještě než začnu s cílem, zjistím téma, na kterém budeme pracovat:

Čemu se dnes budeme věnovat?

Na co se zaměříme?

S čím máte největší chuť začít?

Cíl

Rozdělení cíle na: chci, měl bych, musím

Chci – беру zodpovědnost za svůj cíl

Měl bych – kladu otázky

Proč bych měl?

Kdo to očekává?

Proč právě já?

Lidé mají tendenci plnit něčí očekávání.

Musím! – nařízený cíl – jak z něj udělat klientův osobní cíl?

Co změna přinese jemu samotnému? (například otázka: *Je to váš cíl? Jak bychom z toho mohli udělat váš cíl? Co změna přinese vám osobně?*)

Otázky – popište co nejpřesněji:

Jak bude dosažení cíle vypadat?

Podle čeho poznáme, že jsme byli úspěšní?

Jak přesně bude vypadat změna?

Jak budou reagovat vaši nejbližší, vaši kolegové, nadřízení, podřízení?

Jaký je nejmenší cíl, na kterém můžete začít pracovat hned?

Prozkoumání reality

Toho, co fungovalo v minulosti, prozkoumání zkušeností

Otázky:

Co vám doposud fungovalo?

Kdy se vám v této oblasti dařilo?

Co přispělo k vašemu úspěchu?

Jak to vypadá nyní?

Pokud byste současný stav změřil na škále...

Co vám tehdy pomohlo?

Co z toho můžete zopakovat?

Možnosti – jaká se nabízejí řešení?

Otázky:

Jaké se nabízejí možnosti?

Kdybyste radil svému nejlepšímu kamarádovi, co byste mu poradil?

Kdybyste mluvil s odborníkem na dané téma, co by vám poradil?

Co potřebujete k tomu, abyste udělal první krok?

Jakou podporu budete potřebovat?

Jakou další podporu budete potřebovat?

Kdo všechno vám může pomoci?

Co všechno jste ochoten pro to udělat?

Akční plán – rozpracovat jednotlivé akce a dát jim termíny + ověřit šance na naplnění

Otázky:

V jakém časovém horizontu to chcete dokázat?

Jaká je šance na škále 1 – 10, že to opravdu uděláte?

Jaký nejmenší krok můžete podniknout hned dnes?

Až se příště sejdeme, co bude jinak?

Nakolik si důvěřujete, že se vám to podaří?

Dala by se tato pravděpodobnost navýšit? Jak?

Jaké hrozí překážky?

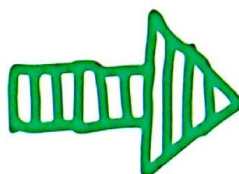
Co vám brání? Popřípadě čím si bráníte?

Co ještě potřebujete, abyste začali?

Grow dává koučování strukturu. Do tohoto modelu lze zasadit téměř všechny techniky. Přesto mohou existovat sezení, ve kterých není princip GROW využit.

P.S.: Mám dobrý pocit z koučování před skupinou. Hodně jsem si ujasnil i v malých skupinových koučováních.

P.P.S.: Budu vždy přikládat pracovní sešity. Úkol z prvního setkání výcviku...



PRACOVNÍ SEŠIT 1 – SEBEKOUČOVÁNÍ

Tři hodnoty, kterých si nejvíc vážím?

Tři věci, které mi dělaly v dětství největší radost?

Tři oblasti, ve kterých jsem dobrý?

Tři lidé z mého okolí, kterých si velmi cením?

Jaké jsou hlavní schopnosti těchto tří lidí?

Tři činnosti, kterými trávím čas, když prokrastinuji (to znamená odkládám to, co bych „měl“ dělat...)?

Najdi souvislosti mezi jednotlivými odpověďmi a zapiš si je:

KAPITOLA 4

Roman Tukavý – zápisky z 18. 7. 2009

Sem úplně zoufalej. Hana je rezistentní, nereaguje vůbec na nic. Dokonce odmítla jít i na to blbý kafe. Nechápu to. Přinesu jí růži, co prodávala babka na rohu, a ona řekne jenom díky? Pomohlo by mi, kdyby mě na to někdo zkušeně zkoučoval, ale přece to nevyklopím někomu z té podezřelý grupy? Eliášová není na výcvik nejhorší, ale nikdy bych k ní do koučovny nevlez. Teda vlastně vůbec nikdy bych si nevybral jako kouče ženskou. Kouč má být chlap už proto, že slovo koučka je dost hnusný!

Martina je husa, vykašlala se na mě s tím, že se bude věnovat svému manželovi. Sakra, co to mám za vosud, že vždycky nějakou ženskou pozvednu, dodám jí sebevědomí a ona se pak vrátí ke svému starýmu? Ještě než napíšu něco k výcviku, fakt mě sebralo, že mě Hana dvakrát odmítla. Já nevím, co blbnu, je pěkná, ale úplně normální, už sem měl i lepší kousky... byla teda dost hrubá! Měl sem pocit, že neví, s kým mluví. Zeptal sem se jí, jestli zajdem na kafe, a ona mi řekla arogantně: „Promiň, Romane, nejdu, já teď kafe nemůžu ani cejtit.“ Tak proč vo ní sakra doprčic vůbec musím přemýšlet? Proč se mi vo ní zdá? Něco na ní je, ale fakt neumím říct co.

Eliášová by si mohla vodpustit ty zbytečný motivační pindy mindy, ale jinak musím říct, že se docela drží. Dokonce párkrát přesvědčila... Několik nadšenců jí dalo přezdívku „královna“, zeptal sem se, jestli jim rozumím dobře „král hovna“ a proč dávaj lektorce tak vošklivou přezdívku, že už sem viděl i horší lektorky. Smál se jenom Radek, Adam a dokonce i Eliáška, jinak ticho. Copak lidi, který se zajímaj vo koučování, nemaj smysl pro humor? To je mor!

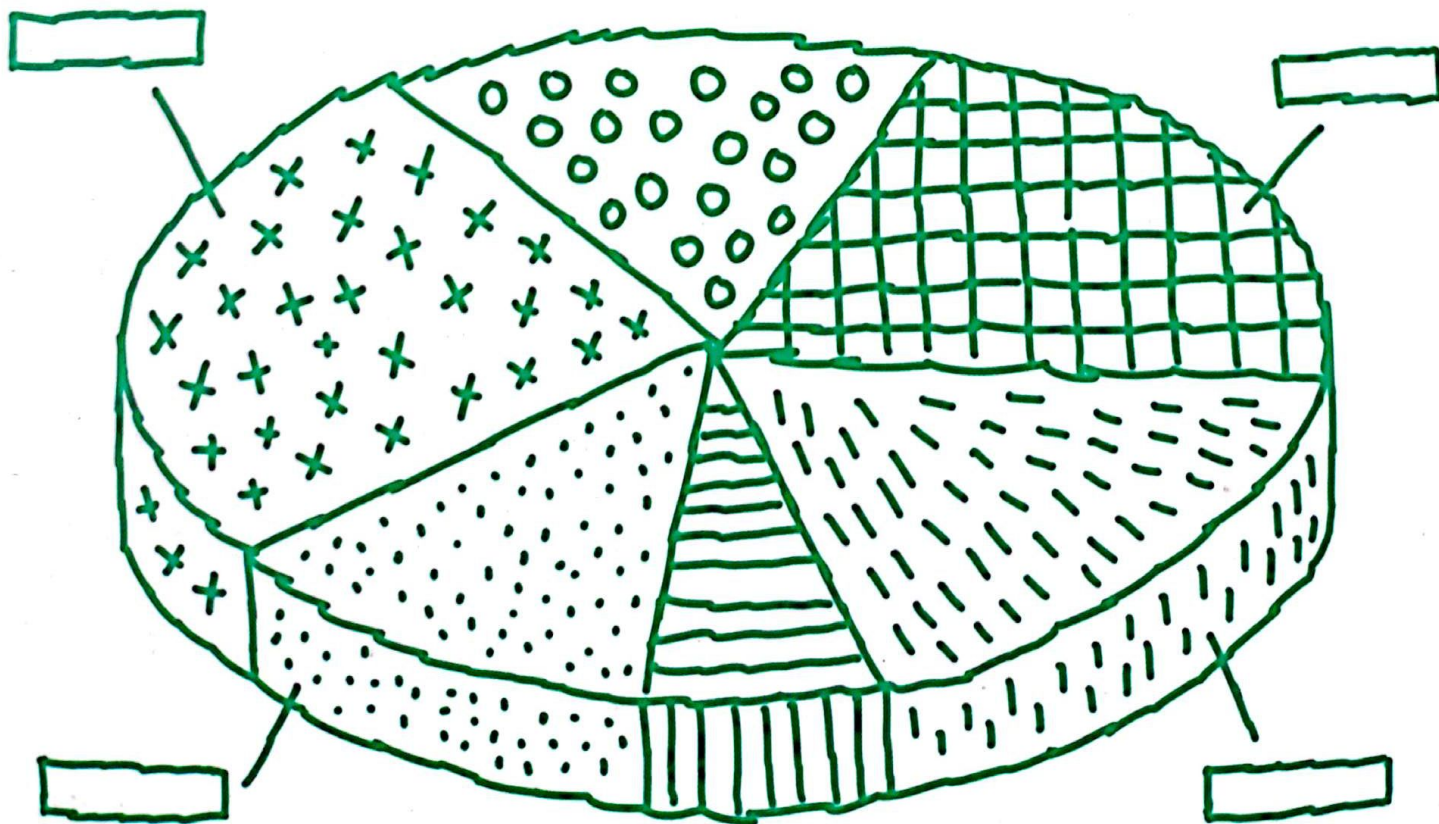
Já mám pět placenejch klientů. Je to dobrý, jen mám pořád chuť říkat, co by měli dělat, a to se v koučování nesmí. Tak solim jednu otázku za druhou. Lucie to komentovala, že koučuju jako bych měl hotovej výcvik u systemiků. Koupil sem si teda knížku od Petra Parmy Umění koučovat, co mi doporučila, a musím říct, že mi ten styl sedí. Prostě drtíš klienta jednou otázkou za druhou, solíš ho a nešetříš, dokud z něj něco nevypadne. Je mi to bližší než náky kecy, jak ho chápu. Vypadá to, že já svejm klientům

pomáhám tím, že je vůbec nechápu!

Překvapilo mě, jak některý týpci z výcviku řešili, jestli a jakou nasadit cenu klientům za sezení! Já sem prostě nasadil normální sazbu. Koučuju sice chvíli, ale je jasné, že se počítají všechny zkušenosti, co sem nabral před tím. A je fakt, že pár jich mám. Za výcvik sem vysolil sto litrů, tak se mi snad musej taky vrátit, ne?

Z toho, co sme dělali na výcviku, mi dobře fungční přišla jedna technika: jmenuje se pochybně Kolo života, ale dá se super použít. Hlavně v případě, že ti přijde na koučování někdo, kdo neví, co chce! Ví, že něco by mohlo bejt jinak, ale nemá cenu z něj tahat téma, natož cíl.

Kolo života



se zamyslíš a do jednotlivých polí napíšeš, co všechno patří do tvého spokojeného života. Například rodina, milenky, zdraví, zajímavá práce, peníze, vodpočinek a podobně. Několikrát zkontroluješ, jestli je tam fakt všechno, co potřebuješ ke spokojenému životu. (Každý měl to kolo trochu jiný.) Když usoudíš, že tam máš fakt všechno, tak ty jednotlivý pole vyznačíš na škále 1 až 10, na kolik seš v nich teď spokojený.

Pak se podíváš na ten kruh a mrkneš na pole, ve kterých máš nejmenší číslo. Většinou sou to dvě, někdy jenom jedno pole. Když máš jedno, máš vystaráno. Právě sis našel svoje téma na koučování, voblast, na který má smysl máknout. Když najdeš dvě anebo dokonce tři hodně nízký, tak se podíváš, u kterého z těch tří nízkých kdyby se ti podařilo číslo navýšit, tak by to posunulo čísla i ve vostatních polích. Příklad: Takže když se podíváš na muj kruh, vychází mi tam nejníž rodina – 4. Vostatní mam dost vysoko, jakmile sem víc než na šestce, je to OK.

Tohle je slušná technika. Tématu rodiny já se radši vyhejbal. Nemam rád pocit neúspěchu a tohle myslím, že sem projel. Matka s tátou žili sice blbě, ale aspoň společně život. Já se svým synem nemam kontakt a Hanka, moje první žena, mi nemůže přijít na jméno. Zahybala mi a myslí si, že když sem jí zahrnul taky, že sem jí hrozně ukřivdil!

A do prdele... Už vím, proč se mi líbí Hana z výcviku! No tak to pardon, to teda stop. Vona je brutálně podobná mé první ženě, kruci! Alarm, hochu, alarm, to přece není to, co bys chtěl zopakovat, ne? Tak vidíš, k čemu je dobrý vzít si vopravdový téma... na co člověk nepříde. Hana a Hana, ha, ha...

Bez týhle techniky bych téma rodina nikdy nevytáhl. Ve trojici sem se na to nechal koučovat Radkem a docela mi to v něčem i pomohlo. Ale to bych nemoh bejt já, abych nevyfasoval do trojice taky nějakýho blbce, že jo. Mam sice Radka, kterej je v pohodě, ale mam taky takovýho nablblýho, cukrovýho hezounka Filipa. Mlíko mu teče po bradě, ale chytřej je... Hlavně, že na domluvený sezení s náma přišel vo deset minut pozdě! Dobřej předpoklad pro kouče, chodit pozdě! To budou klišoši rádi, když se pan kouč 23 let dostaví vo deset minut pozdějc, až mu budou cálovat za hodinu.

Atmoška na výcviku docela přitvrzuje, úměrně tomu, jak si lidi veřejně berou zajímavější témata. Docela se to rozjíždí. Je trochu hustý zjistit, že sám seš taky klišo... Dva slabší jedinci už nevydrželi a vodpadli.

Když sami do sebe trochu nakoukli, tak pravděpodobně zjistili, že se tak moc znát zas nechtěj. Ani se nedivím, nikomu se nechce vodklápět ty sračky, co v sobě nosíme. Já jen doufám, že to k něčemu bude.

KAPITOLA 5

Hanka Zelinková – zápisky z 18. 7. 2009

Myslela jsem si, že budu psát každý den, a vida, utekly dva měsíce. Poslední přepis z minula jsem už nedopsala a dnes ho samozřejmě budu jen stěží dávat dohromady... Je to všechno tak překotné! Léto vtrhlo do ulic nemilosrdně jako tóny salsy, které rozrazí šum nočního klubu a donutí přítomné povaleče tančit. Ti, kteří se zarputile opírali o bar, začnou podupávat, poklepávat a vlnit se v rytmu... Léto je také vládcem rytmu. Všudypřítomná palčivá touha žít, bavit se, milovat, odpočívat i pracovat. Svůdné, svůdné léto! A uprostřed toho léta já, já v tom, teď už to mám potvrzeno, sečteno. Termín je 27. ledna. Zatím na mě není nic vidět.

A během léta výcvik, který mě zaměstnával po celé dva měsíce. Nejprve knihy, které jsme dostali jako doporučenou četbu. Lucie nám řekla: „Nemusíte to číst, stačí prolistovat a přečíst sem tam něco.“ Ale to je právě to, jakmile mi někdo řekne nemusíš nic číst, mám okamžitou potřebu pročíst knihu od začátku až do konce včetně úvodu. Podezřívám Lucii, že to je její tajná strategie. Přečetla jsem tři: Marilyn Atkinson – Koučink věda i umění, John Whitmor – Koučování, kde jsem si zopakovala Grow, a Pohádku o ztracené krajině od Radvana Bahbouha. Radvana jsme zrovna měli na našem pracovním školení, kde mluvil o štěstí, což je u nás ve firmě absurdní téma. Je to krásný, charismatický člověk a měl úspěch, přestože jsem nevěřila, že to je u nás s tématem štěstí možné. Je daleko zábavnější číst knihu člověka, s kterým jsem se setkala, než dílo někoho, koho jsem v životě neviděla.

Dál mám za sebou koučování ve trojici. Bylo to fajn, sešli jsme se celkem třikrát a vystřídali se tak ve všech rolích – kouč, koučovaný a supervizor. Mám úžasné lidi ve skupině. Samozřejmě je tam lvice kra-

savice Simona a pak ještě Adam, neuvěřitelně zajímavý a hodný kluk. Disponuje šarmem, který se mi na mužích líbí. Je galantní, inteligentní, zdvořilý, vtipný... a hlavně se mu v tváři usadil „úsměv strasti“.

Úsměvem strasti jsem pojmenovala výraz tváře, který ač je sebeveselejší, je zároveň poznamenaný kapkou smutku. Ten smutek je většinou usazený v jednom koutku úst, který při smíchu nepatrně klesá a dává vyniknout zrníčku hořkosti. Mají ho lidé, kteří zažili trauma či tragédii. Ještě nikdy jsem se nezmýlila, ještě nikdy jsem nezažila úsměv strasti u někoho, kdo nic nezažil. Adam mi vyprávěl, jak jim zemřela nena-rozená holčička.

Při pohledu na ten úsměv se mi zastavuje srdce, ať se tak usmívá žena nebo muž. Jednou jsem se s tímto postřehem svěřila Štěpánovi. Ten si jen vzdychl: „Hani, ty jsi tak složitá! Nikdy jsem na nikom úsměv, jak mu říkáš, strasti neviděl.“ Zeptala jsem se tedy Simony, jestli na ni tento úsměv platí. Simona na mě vykulila oči: „Jseš beznadějný romantik“. Tak ať, ať jsem...

Nechci se chlubit, ale myslím, že z naší trojice jsem nejnadanější kouč. Jde mi to samo, nemusím se moc snažit. Umím naslouchat a umím se ptát. Jsem i dobrý supervizor, protože hodně věcí vyzoruji. Vyzoruji i to, co visí mezi řádky. Slyším i to, co je za slovy. Adam je také výborný kouč, občas to valí trošku mužsky, jako kdyby zapomněl na člověka, kterého koučuje, a dal si vlastní vnitřní závod o to, že položí nejlepší možnou otázku. A Simona je taková osobnost, že by raději měla řečnit než koučovat, to jsem jí ještě neřekla. Věřím, že lidé si zaplatí prostě za to, aby s ní mohli trávit čas, ale naslouchat jim asi moc nebude. Spíš jim tu a tam udělí nějakou trefnou radu.

Nevím, jestli už mi netlačí rostoucí miminko na mozek, ale napadlo mě, že koučování je v podstatě ženský princip. Muži rádi dělají velké změny, vybírají si náročné výzvy, baví se adrenalinovým dobrodružstvím. Ženy naproti tomu přirozeně porcují úkoly na drobné krůčky a kroky, jdou na věci postupně. Máme na to trpělivost danou prostě tím, že si na dítě počkáme devět měsíců. A máme tu archetypální víru, že když se sejde den se dnem, během kterých se dějí malé změny, za devět měsíců se narodí dítě. Jsem ráda ženou, jsem šťastná, že mohu rodit děti, a budu ráda u porodu spokojenějšího života a kariéry svých klientů. (Ještě, že tu není Simona, ta by mě zase komentovala!)

V naší trojici jsme si každý našli téma, které chceme řešit kontinuálně, tedy alespoň tři sezení. Mám

strach z dlouhodobějšího procesu, potřebuji mu uvěřit. Ono je celkem lehké nadchnout někoho tím, že znám GROW, a pro jednu pohnout s jeho agendou. Ale co potom? Bude podruhé znovu nadšený? Vystačím si s tím, co jsem se naučila a vyčetla? Kvůli těmto obavám jsme se domluvili, že zkusíme každý postupně tři sezení na jedno téma. Moje téma je, že bych se ráda vrátila ke psaní. Koučoval mě Adam a vznikl mi následující plán závazků:

Do příštího pátku najdu a posbírám vše, co jsem dřív napsala. Rozdělím svá díla na ta, která vidím jako hodnotná, a na ta, co jsou na vyhození.

Do konce července založím na svých stránkách blog, kam budu pravidelně jednou za čtrnáct dní přispívat a kde si budu trénovat schopnost vidět a vyjadřovat se.

Do konce srpna napíšu alespoň malou pohádku pro holky, kterou jim věnuji.

Do konce září se přihlásím na dílnu kreativního psaní.

Mám z toho radost. Krom toho, že mám pocit, jako by se mi vracela část uříznuté nohy, mám také vizi, že budu mít s miminkem nějakou intelektuální činnost.

Adam si vzal jako téma umění říkat ne. Vůbec bych si nemyslela, že zrovna Adam by s tím mohl mít problém, ale ukázalo se, že má a že ho to omezuje. Scarlett Simona řeší vztah, protože je to její velké téma a také proto, že ji zajímá, jak funguje koučování vztahů.

Mezi prvním a druhým setkáním výcviku jsem opravdu měla tři placená sezení s klienty. Tedy dvě placená a jedno výměnou za výuku francouzštiny. Dva kamarádi, kteří se dozvěděli, že jsem začala s koučováním, chtěli vyzkoušet, jak to funguje, a myslím, že byli překvapení, jak jednoduše jsme se k něčemu dostali. A moje francouzštinářka má problémy s manželem, tak jsem hned mohla vyzkoušet koučování vztahů na někom dalším. Jeden z kamarádů, které jsem koučovala, o mě kdysi usiloval a Scarlett Simona řekla, že mám vystaráno až do konce života, protože doufač bude klidně klientem až do smrti. Tedy ne do smrti, ale než povadneš, opravila se vzápětí. Se Simonou a Adamem si někdy připadám, jako bych omládla o dvacet let. Jako bych vyjela na výlet do dětství. Je to pro mě úplně nová dimenze. Přiznám se, že jsem nedoufala, že jako máma našich holčiček budu ještě někdy zažívat něco podobného.

Nemá asi cenu podrobně popisovat, co a jak se dělo na výcviku. Byly to úžasné strávené dva dny, naplněné až po okraj novými informacemi, zjištěními, ukázkami a sdílením.

Všimla jsem si, že jsem nic nenapsala o Lucii! Je to asi tím, že skupina nabrala takovou dynamiku, že Lucie malinko ustoupila do pozadí. Ale pořád je to šamanka! Jsou vidět ty její zkušenosti. Je úžasná, protože jenom za ty dva dny dokázala odblokovat tři lidi ze skupiny.

Ráda bych zapsala jednu techniku, která mě tolik zaujala! Musím ji zapsat, abych na ni nezapomněla. Technika se shodou okolností týká klienta, který chce změnu, ale nemá žádný konkrétní cíl.

Technika osa života:

Dostali jsme papíry rozměru A3 a na jednu stranu jsme nakreslili osu – osu našeho života. Bod nula – moje narození, poslední bod – můj současný věk. Pak jsem na ose označila všechny podstatné události od narození až po současnost, které měly zásadní význam pro to, jaká jsem teď. Dál jsem na osu časově rozmístila osobnosti, které mě zásadním způsobem inspirovaly a posunuly. Vyplynuly mi z toho mnohé souvislosti.

Pak jsme papír otočili a nakreslili jsme na druhou stranu pokračování oné osy. Tedy bod nula na druhé straně – současnost, poslední bod – smrt. A nyní jsme měli dva úkoly: nejprve na časovou osu umístit vše, co bychom v čase, který nám zde zbývá, rádi stihli... Poté jsme na závěr u posledního bodu udělali větší cedulku na to, abychom napsali vlastní epitaf.

Technika mě zasáhla jako dobře mířená facka. Uvědomila jsem si, kolik tu mám zhruba času (jsem asi v půlce) a co všechno chci ještě stihnout. Taky nebylo moc jednoduché představit si a zformulovat cedulku na vlastní hrob. Nakonec jsem dala dohromady: Zatímco krása těla vadne, bohatství duše roste. Zde leží umělkyně života – ta, která miluje a je milována.

Člověk má tendenci předpokládat, že to, co vidí, cítí, prožívá a umí on, umí každý. Setkala jsem se s jedním klukem, který od malinka zřetelně vidí auru a který až v dospělosti zjistil, že ne všichni mají ten dar. Já zase, když ochutnám jakékoliv jídlo, dokážu rozeznat jednotlivé ingredience a stejné jídlo i bez receptu uvařit. Také jsem si dlouho myslela, že to umí každý. Až po dvacítce jsem pochopila, proč kolují recepty. A podobný úžas jsem zažívala teď, když jsme ve skupině hovořili o našich osách. Byla to skvělá lekce o tom, jak různá mohou být přání, jak jiné cíle. Každá osa vypadala úplně jinak a já si některé kurióznější plány druhých zapsala: cesta kolem světa, pět dětí, duchovní osvětlení, sportovní auto, krásná nevěra,

velká láska, přečíst alespoň 25 velkých světových románů, dodělat docenturu, zaplavat si v zimě venku, naučit se italsky, žít se grafikou, pochopit Kafku, dostat firmu do světa, koupit si koně, pořídit si bavórak, založit úspěšný hospic, naučit se tenis atd. Přitom když jsem vyplňovala svoji osu, měla jsem dojem, že ji budeme mít všichni podobnou!

Na mé ose mě zase překvapilo, jak jsou některé věci snadno splnitelné, například procestovat Argentinu a Japonsko, oslavit pořádně každé narozeniny, napsat knížku pro děti, usmířit se s Katkou... A pak jsou věci, které si přeji a které jsem tam umístila jen slabounce tužkou a nikdy bych je nepřečetla před skupinou. Ani Štěpánovi bych je neukázala.

Začínám chápat, že metoda koučování má nezaměnitelnou funkci v tom, že pomáhá člověku odhalit, kdo je, kam jde a co umí. Oba dny výcviku jsem pozorovala, jaký máme sklon podceňovat to, co nám jde. „Ále, to je jenom vaření, pletení, krafání, řízení lidí (nejsem žádný specialista)...“ „Rozumím jenom svému oboru, nic jiného neumím.“ Koučování nám pomáhá vidět vlastní hodnotu na základě toho, že si uvědomíme, kdo jsme a v čem jsme jiní než ostatní. Tím, jak si začínám vážit sebe, začínám si vážit víc také ostatních. A hlavně si začínám všimnout toho, co mi jde snadno, lehce a u čeho se moc nenadřu... a učí mě, abych se právě tomu, co mi jde snadno, věnovala. Viz úkol, který jsme měli z minula – tři činnosti, kterým se věnuji při prokrastinaci?? Lucie řekla, že to zpravidla bývají činnosti, které bychom měli dělat na plný úvazek.

Zdá se mi to, anebo se o mě pokouší Roman? Zval mě na kafe, ale odmítla jsem to. Kafe teď nemůžu ani cítit. Ještě pořád mi vadí pachy a chutě. Roman už mi ale tolik nevadí... dokonce si myslím, že pod maskou arogantního chytráka bude schovaný někdo úplně jiný.

KAPITOLA 6

Honza Grosman – zápisky z 18. 7. 2009

2. setkání výcviku

Vedení výcviku: Lucie. Ani nevím, jak se to stalo. Zamiloval jsem se. Přišlo to nenápadně. Že je krásná, to jsem viděl od začátku. Moc jsem to nevnímal. Je o osm let starší. Dostalo mě, když mě koučovala. Má schopnost napojit se. Mám pocit, že mi kouká do mozku. Kliše, že jsem se zabouchnul do lektorky. Je to trapné. Myslel jsem si, že se to stává jen holkám ve filmech. Koukám po ní a culím se jako debil. Blbě se soustředím. Doufám, že nic nepoznala.

Vztahy ve skupině: Skupinu moc nevnímám, je to moc lidí najednou. Při sdílení vidím některé pokroky. Ve trojici mám Báru a Moniku. Bára pusu nezavře. Dá se napojení naučit? Dělali jsme na to cvičení... Monika je fajn. Byla na mateřské, už se sbírá. Koučování jí jde. Měli jsme dvě setkání. Zkoušíme, do čeho se můžeme pustit. Zatím probíráme bezpečná témata.

Techniky, které jsem se naučil:

Stihli jsme dost nových věcí.

Abecedně:

1. Ďáblův advokát:

Zdánlivě zpochybňuji cíl klienta:

Proč toho chcete dosáhnout?

Co se stane, když toho nedosáhnete?

Co se změní, když toho dosáhnete později?



hluboké
inteligentní
oči



Je na ní
něco...

Lucie Eliášová

systematicky
rozvíjí
svoji kariéru



Je vzorem
mnohým
ženám



Je zvyklá
se líbit
mužům



Kdy použít? K ověření cíle nebo když si nejsem jistý, jestli jde o klientův cíl, anebo chce plnit něčí očekávání.

2. Kolo života:

Vysvětlím klientovi, že bude kreslit kolo spokojeného života. Klient nakreslí kruh. Požádám ho, aby kruh rozdělil na jednotlivá políčka, jako by krájel pizzu. Do jednotlivých úseků doplní vše, co potřebuje ke spokojenému životu. Několikrát zkontroluji, jestli tam dal opravdu vše.

Řeknu mu, aby označil každé pole číslem na škále 1–10, podle míry momentální spokojenosti. Výsledkem je, že jsou všechna pole očíslována. Zaměřím se na úseky s nízkou hodnotou. Pokud je jen jeden úsek s nízkou hodnotou, našli jsme téma, na kterém má smysl pracovat. Pokud je jich víc, sledujeme, u kterého pole s nízkou hodnotou může dojít k tomu, že když se podaří číslo navýšit, změní se čísla na celém kruhu. Tak vybereme i z více nízkých hodnot.

Kdy použít? Když klient přesně neví téma. Když má klient moc témat najednou.

Jak použít? Dá se použít na každé téma pro jednotlivce i pro týmy. Ideálně: spokojený život, komunikace, prezentace, v případě týmů spolupráce...

3. Osa života:

Papír formátu A3. Klient přes celou plochu nakreslí osu. Bod nula je jeho narození, konec osy je současný věk. Osu rozdělí do pětiletých úseků.

Barevně vyznačí všechny události, které byly v jeho historii zlomové. Pak dokreslí osoby, které ovlivnily jeho vývoj. Klient se z nadhledu dívá na minulost a uvědomuje si moment teď.

Pak pracuje na druhé straně papíru s druhou částí osy, která začíná bodem teď a končí smrtí. Opět rozdělí na časové úseky po pěti letech. Zakresluje barevně, co by chtěl prožít.

Kdy použít? Reflexe vlastního života. Uvědomění, co chci. Srovnání priorit.

4. Upřesnění cíle:

Napište své cíle v přítomném čase, jako byste jich už dosáhl, pozitivními, oznamovacími větami a tak, aby byly měřitelné.

Kdy použít? Když má klient sklon být nekonkrétní.

5. Vizualizace cíle

Tento text pomalu odříkávám klientovi:

Zavřete oči, ruce a nohy nechte volně, dýchejte, pomalu nadechujte energii a vydechujte všechno nepříjemné.

Poslouchejte svůj dech. Jaký máte pocit?

Zatněte všechny svaly, zamračte se a znovu se uvolněte. Představte si, že už jste všeho, o čem jsme mluvili, dosáhl.

Jak přesně to (dosažení cíle) vypadá? Co vidíte? Jaké jsou tam barvy? Co slyšíte? Je tam ještě jiný zvuk? Jak hlasité jsou zvuky? Je tam nějaká vůně? Jak vypadáte?

Představte si 3D obraz a přesně popište, co na něm vidíte...

Co sobě v tu chvíli říkáte? Jak se sebou mluvíte?

Jak se cítíte teď, když máte před sebou obraz svého budoucího já?

Kde v těle cítíte úspěch?

Kouč si nechá vše co nejpodrobněji popsat.

Když se otočíte zpět, jak se díváte na překážky, které jste dnes vyjmenoval?

Až otevřete oči, budete se cítit úplně odpočínutý a připravený pro život směřující k vašemu cíli.

Kdy použít? Když je cíl jasný. K dodání jistoty a odvahy.

S kým použít? Pro klienty s představivostí.

PRACOVNÍ SEŠIT 2 – OVĚŘOVÁNÍ MOTIVACE K CÍLI

Metoda, která je založena na aristotelovském dotazování, rozvinul ji Robert Dilts:

Můj cíl je důležitý a dobrý... jelikož...

Můj cíl je důležitý a dobrý... a proto...

Můj cíl je důležitý a dobrý... když

Můj cíl je důležitý a dobrý... aby

Můj cíl je důležitý a dobrý... pokud

Můj cíl je důležitý a dobrý... i když

Můj cíl je důležitý a dobrý... a kromě toho

KAPITOLA 7

Roman Tukavý – zápisky z 19. 9. 2009

Radek mě dostal, rozsekal, zničil... Je fakt hódně slušnej kouč. Řek sem mu, že by si měl vzít za hodinu aspoň deset litrů, jestli takhle pofrčí. Normálně mě vodkryl. Vostrá zpětná vazba, co se týče ženskejch. Cú-cák Filip se pro změnu na naše dvě koučování ve trojici nedostavil vůbec, což bylo ve výsledku správně. A Radek jel nemilosrdně, jako když do mě střílí, na téma ženskejch. Von je Radek takovej aktivní, studuje si hodně sám a taky se jezdí učit různě po světě, takže toho možná umí víc než Eliáška, kterou ale prudce uznává. Navštěvuje taky různý šamany a léčitele, ale moc se s tím nechlubí. Ví, že na tohle já nejsem. Je to trochu cvok, ale dostal mě.

Vyblil sem mu i Hanu a Hanu. Dost dlouho mě nechal mluvit, vykašlali sme se na nějaký časový limity... Jen sem se vobčas zeptal, jestli rozumí, vo čem mluvím. Ze začátku se kapku nechytal, má pořád jednu stejnou ženskou, ale pak to pobral. Prej ho bavilo koukat do života, jakej sám nikdy nezkusil.

Poslouchal mě jako nikdo a když sem se ho zeptal, jestli ho to nežere, že musí poslouchat ty moje sračky... tak řek, že ne, že si jenom myslí, že už z toho musím bejt hódně uštvanéj. A pak mi ještě naložil! Řek mi, že sem slušnej maskáč, ale že i tak ve mě vidí zranitelnýho kluka a má mě rád! A já se – tady to napsat můžu – rozeřval jak malej harant. Ani jednou v mym dětství si nepamatuju, že by mně matka nebo táta řekli, že mě maj rádi. Ani jednou! Já vlastně nevím, jestli mě rádi měli – asi jo – ale fakt sem to vod nich nikdy neslyšel. A teď mi to tady říká úplně cizí chlap? Ještěže sme byli v zasedačce, nevím, co bych dělal na veřejnosti.

Radek pak vyprávěl vo vomezeních, který si sami vyrábíme. Moc sem se nechytal. Zeptal se, jestli znam knihu Čtyři dohody vod Miguela Ruize. Řek sem, jestli to je ten novej román z právnickýho prostředí, což Radka totálně rozkoplo, hrozně se tomu tlemil. Vodpověděl, že jo, že je to vlastně takovej starej právní řád jihoamerickejch indiánů, a furt se tomu gebil – debil. Nemusel to tak rozpatlávat! Pak mně ale ukázal techniku, kterou se naučil někde venku, říkal jí začarovaný brýle.

Vypadá to takhle: Vzpomeneš si na zlomovou událost z dětství, která byla důležitá pro to, čím seš teď. Pomohlo mi, že sme předtim na výcviku dělali tu osu života. Hned sem věděl.

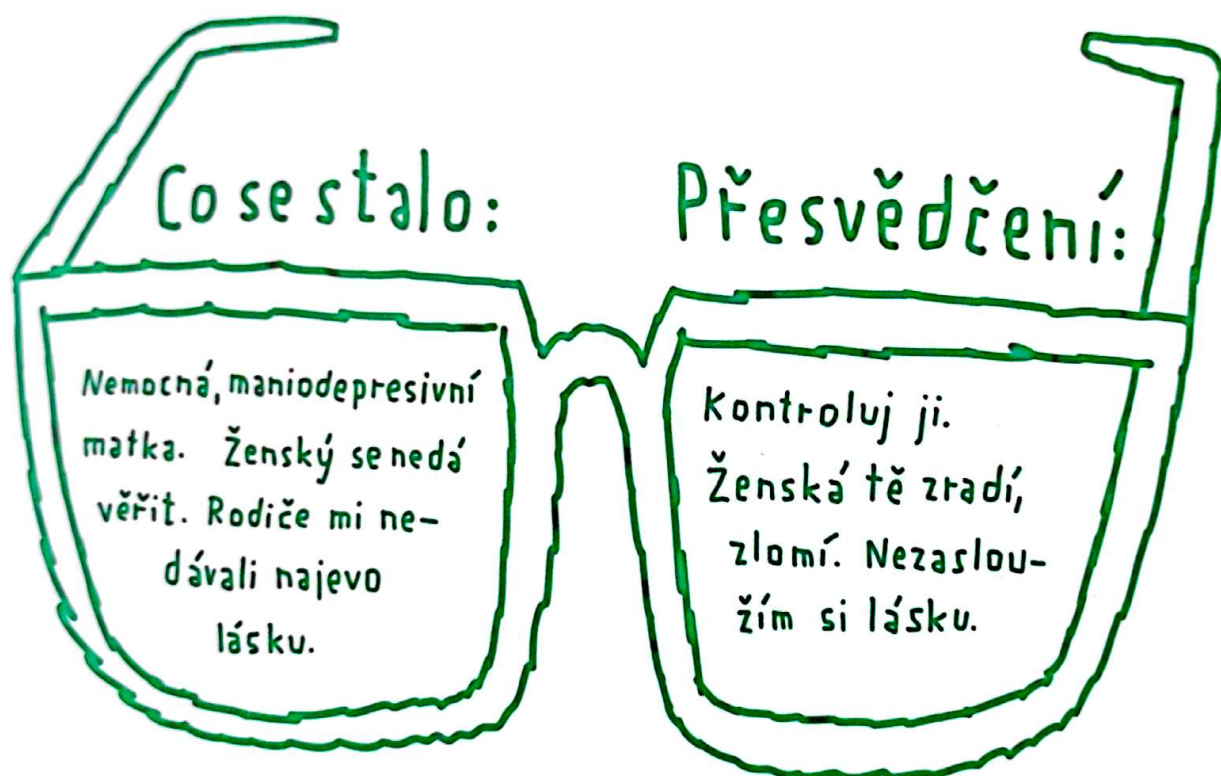
Když mi bylo pět, moje matka měla manickej záchvat a během jednoho tejdne utratila všechny rodinný úspory za nepotřebný kraviny. Koupila si třeba polorozpadlej barák, čtyři nepojízdný auta, třináct stejných kabelek, troje stejný boty, náradí na zahradu, kterou sme neměli... Ale mně nekoupila ani jedinou zasranou hračku, mně nic.

Než táta zavolal na psychiatrii, aby ji vodvezli, ještě před tim matku zřezal. Z toho měl pak zbytečný popotahování. Než matka vodjela, řekla, že stejně za všechno můžu já, protože než sem se narodil, žádný problémy nebyly.

Když matka vodjela, táta si vopřel hlavu vo ruce a brečel. Bylo to hrozný, dívat se na tátu, jak tam sedí zlomenej. Byl pro mě v tý době bůh! Seděl sem u dveří a díval se na zlomenýho boha. Zavolal mě, posadil mě do klína. Nikdy jindy mě táta nechoval a řek mi: „Jo, ženskou si musíš povodit jako panenku, jako loutku. Když se to vymkne, máš problem!“ Matka se pak vrátila asi za čtvrt roku, trochu utlumená a s pixlou prášků. Vůbec nevím, proč sem to Radkovi všechno vyblil. Valilo se to ze mě jak voda z protržený přehrady. Díval sem se, co von na to, ale byl v klidu. Asi má taky různý věci za sebou.

Makali sme pak na tom, abysme rozdělili to, co se tenkrát vůbec stalo, a přesvědčení, který sem si kolem toho vyrobil. Nejdřív sem furt nechápal, jaký přesvědčení, vo co mu de. Pak sem to pochopil: koukáš se na to, co se kolem tebe děje skrz přesvědčení, který sis vyrobil v minulosti. Na základě týhle pokroucený zkušenosti pak jednáš, i když ti to v životě zrovna nepomáhá.

Tohle sme dali dohromady:



Takhle bych to teda sám nikdy nedal, ale skládali sme to do kupy s Radkem. Hodně se mě ptal, aby ze mě vytáh mý přesvědčení. Pochopil sem, že hlavní rozdíl je v tom, že s tím, co se stalo, už nic nenadělám, ale můžu změnit přesvědčení, který sem si z toho vodnes.

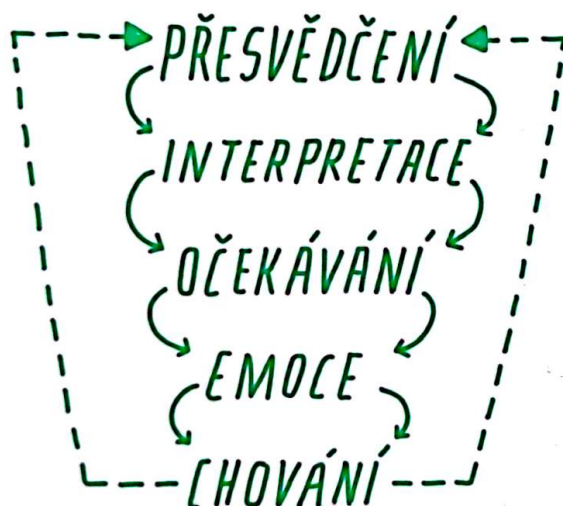
Ukazoval mi pak takovou hříčku:

Do života vyrážíš s nějakým přesvědčením. Většinu těch důležitých přesvědčení nabíráš vod rodičů, vzorů nebo z vlastní zkušenosti. Skrz to přesvědčení se díváš na lidi a události kolem sebe. Cokoliv se kolem tebe stane, přefiltruješ přes skla svýho přesvědčení a podle toho si věci interpretuješ – vykládáš. Interpretace v tobě vyvolá vočekávání, že se situace bude nějak vodvíjet. To vočekávání v tobě probudí emoci a na základě emocí pak jednáš. A tím, jak jednáš, si vždycky znovu potvrdíš, žes měl pravdu

Vypadá to možná složitě, ale Radek mi dal jednoduchej příklad. Jeho děda byl za druhý světový v kon-
centráku a celej život nenáviděl Němce. Že sou Němci hajzlové, bylo jeho základní životní přesvědčení. Spoustu let po válce ještě pořád věřil, že Němci sou prokletej národ. Ať viděl kdykoliv a kdekoliv Němce,

tak si jejich chování interpretoval jako svinstvo, i kdyby třeba jen lízali zmrzlinu. Podezřívá je ze špatných úmyslů. Vočekával od nich hnusný věci, což ho hrozně vytáčelo, a jak byl naštvanejší, tak se k nim bezdůvodně hnusně choval. Voni samozřejmě ničemu nerozuměli, ale když je cizí stařík vobtěžoval holí, tak se začali chovat taky nepříjemně. A na to už děda čekal, protože teď mohl říct, že se splnilo to, o čem mluvil. Že sou Němci pěkný hajzlové. A Radek řekl, že vypráví vlastní zkušenosti, protože mu jeho děda takhle jednou vyšťval návštěvu, německý kamarády a fakt milý lidi, z domu.

Divočina! Ptal sem se Radka, kde to vzal, ten model. Přiznal se, že na jednom koučovacím tréninku v Londýně. Je to borec. Prej se to jmenuje bludnej anebo prohnilej kruh přesvědčení.



Radek se pak ptal, který přesvědčení z těch mejch je pro mě nejblbější. Tak sem vybral, že budu makat na Nezasloužim si lásku. Nehrabe mi? Radek je ďábel, protože sme dali dohromady čtyřku nápadů, co s tím začnu dělat. Hustý.

Hned sem se těšil, jak tohle vyzkouším na svých klientech. Už jich mám devět a fakt to funguje super. Nejsem zrovna druhý Radek, ale i tak to funguje.

Na výcvik sem se tentokrát těšil... mimochodem i proto, že to je pro mě jeden z kroků, jak makat na svých přesvědčeních. Nikdo už nevodpad, všechny vzala jen první vlna. Eliáška, kterou sem překřtil na Élišku, několikrát překvapila...

Když sem v pátek ráno na výcviku vyprávěl zážitek z koučování s Radkem, dost sem to zredukoval. Co je grupě do toho? I tak se přihlásila Bára, to tintítko, a začala mektat něco vo tom, že v koučování přece nepracujeme s minulostí klienta. A taky vo tom, že sme nedodrželi časovej limit, no je mladá a blbá...

Éliška jí na to řekla, že je pravda, že v koučování primárně nepracujeme s minulostí klienta, ale že to neznamená, že s ní vůbec pracovat nemůžeme. Například jedna technika, kterou se budeme dneska učit, Zdroje z dětství, s minulostí taky pracuje, i když je to technika koučovací. Pak ještě řekla, že je dobrý znát všechny pravidla a zásady, ale že je taky OK ty zásady porušit, pokud je to pro dobro klienta. To mně sedí. Je jasný, že za tenhle názor by jí některý kolegové právě nezatleskali. Éliška u mě dobrý.

Výcvik mě bavil, hodně se dělalo s prostorem a tělem. Měl sem taky to svý téma, tak sem aspoň věděl, k čemu ty cvičení využít. Nevim, jestli sem tak starej, ale ty výhonky kolem dvacítky, co choděj k nám do grupy, mi drtí mozek. Sou uplně neschopný, za to dobře sebevědomý a rády si berou slovo. Klobouk dolů před tou jejich arogancí. Dávám si bacha, abych nebyl s nima na cvičení.

Na jedno cvičení, který se dělalo ve dvojicích, ke mně přišla Hana. Až teď sem si všimnul, že je v tom. Řek sem jí, že si ještě rozmyslim, jestli s ní budu pracovat, když tak sprostě vodmítla moje pozvání. Vona ale řekla, že se mnou bude na kafe ráda, že už je v pohodě. Minule prej vodmítla, protože jí bylo první čtyry měsíce šoufl. Super, takže když se konečně chytí baba, která se mi líbí, tak je zbouchnutá? Nó, to bude rande.

Mimo jiný sem si při tom koučování s Radkem uvědomil, že si vybíram takový ženský, u kterejch mam jistotu, že se moc nesblížíme. Tak se zbouchnutou to je fakt trefa! Aspoň sem si to cvičení s Hanou užil. Je to dobrá technika. Vychází z nějakých hereckých cvičení a menuje se sochy.

Hana si jako téma vybrala čas pro sebe. Výborně, budu zbouchnutou ženskou, kterou bych nejradši viděl položenou u mě doma na kanapi, koučovat na to, aby jí to se starym klapalo! Poslech sem si, co řeší,

a v duchu se zapřísáh, že to nezneužiju. Celej ten výcvik mě divně formuje. Abych se ještě nakonec nedal na charitu nebo k sektě!

Její povídání byla trochu nuda, klasika. Chlap furt v tahu, vona v tom, dvě malý holky na krku a práci na celej. Nevěděl sem, že je ředitelka. Ptal sem se jí, co dělá ten její... řekla, že je scénograf! Tak nejsem debil sám, holka si taky umí vybrat! Řek sem jí, že už si rovnou mohla pořídit tři děti s básníkem! Ten by zmizel úplně a měla by pokoj. To ji pobavilo, hurá. Jedna ze dvou v týhle grupě, co má smysl pro humor?

Tahal sem z ní něco vo tom, jak by to chtěla mít nastavený.

Cvičení **sochy** vypadá tak:

Vytáhneš z klioše jeho téma. Trochu se vyptáš, vo co gou, necháš ho mluvit. (Nechávám je teď víc mluvit. Vod tý doby, co sem zažil s Radkem, k čemu je to dobrý a jaký to je.)

Pak se ho ještě podrobnějc vyptáš na to, jak by to chtěl mít nastavený. Dostaneš z něho cíl. Pak klioše vyzveš, aby se postavil, zavřel voči, představil si, že už toho cíle dosáh... Na to mu řekneš, aby tu představu dostal do těla a ztělesnil. Jako kdyby byl sochař a dělal sochu, která znázorňuje dosažení cíle. S tím se Haně pracovalo dobře, když má doma scénografa.

Můžeš sochu vyfotit, ale důležitý je, aby si klioš sám zapamatoval ten pocit.

Pak kliošovi řekneš, ať udělá sochu toho, jak to je teď. A to mě dostalo, ta její socha. Taková pokroucená stařena to byla. Ji to taky složilo, málem se rozeřvala, když se do tý sochy, jak to má teď, naštelovala. (Sem zvyklej na to, že pěkný blondýny u mě doma vzdychaj, ale fakt moc nevím, co dělat, když slzej.) Vubec sem nevěděl, co mám dělat. Vzpomněl sem si potom, že Radek vlastně nic nedělal, byl v pohodě. Tak sem jí nabídnul kapesník. To ji voddělalo a začala bulet úplně.

Přišla k nám Éliška, v tu chvíli sem ji viděl fakt rád, šla mě z toho vytáhnout. Řekla, že mi děkuje za dobrou práci, a Hany se zeptala, jestli je v pohodě a chce pokračovat dál. A Hana chtěla. Éliška asi viděla, že sem z toho trochu vyplašenej, tak mi řekla, že když nevím, jak dál a jestli vůbec dál, ať se klienta klidně

zeptam. Uvědom si, že klient je daleko chytřejší než ty. Body pro Élišku, fakt.

Když se Hana dala zase do kupy, pokračovali sme: Řekneš pak kliošovi, aby se vrátil k první soše a zase si do ní stoupnul. Pak zase zpátky do druhý a aby si uvědomil, v čem je největší základní rozdíl. U Hany byl největší rozdíl v narovnanejch zádech. Pak se klioše zeptáš, co by znamenala ta změna (například to narovnání zad) v realitě? Hana mi na to řekla, že by to asi znamenalo vzít si výpomoc, když mají daleko vobě babičky a manžel věčně není doma... A pak už normálně zpracováváš akční plán podle GROW!

Sem hodně zvědavěj, jestli už to bude mít za dva měsíce poštelovaný podle plánu, kterej sme nastavili. I kdyby dneska po výcviku Hana nebyla zbouchnutá a prosila mě, abych s ní šel na kafe, nikam bych nešel. Sem úplně grogy.

KAPITOLA 8

Hana Zelinková – zápisky z 19. 9. 2009

Připadám si jako můra, která umanutě naráží do zavřeného okna rozsvícené ložnice. Má stejně jako já výdrž opakovat neúspěšné pokusy znovu a znovu. Zase jsem se snažila mluvit se Štěpánem na téma rodina a jeho role manžela a táty. Je to stejné, jako kdybych mluvila s mimozemšťanem.

Zmínila jsem se o tom Simoně. Jenže Simona si koupila nové silonky a po celou dobu, kdy jsem na ni mluvila, zkoumala, jak vypadají. Když jsem skončila, podívala se na mě těma svýma tygříma očima a nevinně se zeptala: „Hele, nedělají mi tlusté nohy?“ Nemám náladu řešit Simoniny krásné nohy. Připadám si celá opuchlá a oteklá a každou chvíli se musím chodit vyčurat. Dvě třetiny výcviku jsem stihla a zhruba jednu třetinu jsem strávila na záchodě čuráním.

Když mě popadne tahle temná nálada, vyhřeznou na mě všechny poražené sny mojí minulosti. Řadí se jako chromá armáda, jako němí svědci mojí neschopnosti kočírovat vlastní život. Jako krabi, kteří vyléza-

ji v podvečer ze svých děr, vykuknou na mě moje nesplněné touhy, marná přání. Ošoupaný kabát mojí všednosti ty díry nezakryje.

Mám co dělat, abych zvládla holky. Bojím se, jak si poradím se třetím dítětem. Štěpán si žije svůj život mimo realitu. Honí se od projektu k projektu, vytváří si kupu fiktivních problémů, které pak s radostí a úspěchem zase řeší. Žije ve svém světě čar, barev, tvarů, materiálů a struktur. Je to jeho svět kouzel a magie, kam s dětmi nikdy nebudeme patřit.

Když jsem ještě měla jenom Johanku, věřila jsem, že až skončí lednový projekt, únorový projekt, březnový projekt, ten a onen projekt, Štěpán přijde a bude zase k dispozici jako manžel a jako táta. Až když Johance bylo sedm a Barče pět, pochopila jsem, že Štěpánovy projekty nikdy neskončí. Prostoupil mě úžas nad tím zjištěním. Došlo mi, že Štěpán bude mít už jen víc projektů, větších, lepších, důležitějších, vzdálenějších. Všechny projekty budou sepnuty zipem NOVÉ PŘÍLEŽITOSTI.

Minulý týden jsem čekala na schůzku v restauraci. U vedlejšího stolu seděla rodina, mladí manželé s asi měsíčním miminkem a oba rodiče mladého otce. Novopečená maminka líčila, jak byl Robert u porodu úžasný. Objímal ji, zpíval, drnkal na kytaru, přikládal horké ručníky... Bylo vidět, jak se oba jeho rodiče topí v blahu nad tím, jak skvěle svého syna vychovali. Popíjeli, slavili a pak starší paní začala vyprávět, jak se narodil Robert. Její manžel jí skočil do řeči s tím, jak pěkně to oslavil, zapíjel, zpili se s klukama do němoty... Jeho žena pak velmi mírně dodala: „Pak ses probral a Robertovi bylo jedenáct.“

Dlouho jsem se necítila tak špatně jako teď. Během výcviku jsem se několikrát rozbředla. Na téma psaní mám absolutní zásek. Své staré texty jsem zatím nenašla, nejspíš leží ještě ve sklepe v našem starém bytě. Začala jsem sice psát knížku pro holky a za týden jdu na workshop autorského psaní, ale nedaří se mi. Píšu lopotně. Hned jak ke psaní sednu, uvelebí se vedle mě neviditelná vnitřní stvůra. Hlavu má stvořenou z mých pochyb, tělo z mého malého sebevědomí. V koučování se jí říká šotek nebo negativní vnitřní hlas. Jedna moje klientka mu říká prozaicky vnitřní blbec. Stvůra se posadí se mnou k počítači a spustí tu svoji hymnu: „Takovejch článků je plnej internet. Nikdo to nebude číst. Je to povrchní. Není v tom nic vyššího, nic duchovního. Moc obyčejný.“ Ale můj vnitřní blbec (tohle pojmenování mi připadá nejpřesnější) kritizuje i zdánlivé protiklady. Potřese hlavou a skřehotavě namítá: „Aby to nebylo moc ze života!“ nebo „Aby to nebylo moc stylizované!“

Ona klientka – už mám čtyři placené klienty – mi vtipně řekla: „Sakra, každej má v sobě vnitřní dítě, jenom já s sebou tahám svýho vnitřního debila.“ Ujistila jsem ji, že jsme na tom všichni stejně, ale o sobě jsem jí nic nevykládala.

Na výcviku jsme na vnitřního kritika neboli šotka dělali skvělá cvičení:

Nejprve jsme každý napsali sami sobě dopis: „Milá Hanko, ... Vážím si tě za to a to... miluji na Tobě to a to... oceňuji na tobě to a to, děkuji ti za to a to...“

Dopis mám dokonce schovaný. Lucie řekla, že je vždycky fajn mít takový dopis někde u sebe. Že by dnes byla ta pravá chvíle dopis vytáhnout? Jednoduše jsme měli napsat všechno, za co se oceňujeme, co máme na sobě rádi, čeho si u sebe vážíme. Psali jsme takový dopis, jaký bychom si přáli dostat od někoho druhého. Minimální rozsah dle zadání alespoň jedna stránka malého sešitu.

Tady přikládám svůj dopis:

Milá Haninko,

vážím si Tě za vše, co pro sebe a své nejbližší děláš. Je skvělé, že na sobě pořád pracuješ. Obdivuji Tě, s jakou odvahou navštěvuješ všechny ty tréninky, workshopy, výcviky a konference. Jenom ty sama víš, kolik Tě to stojí odvahy a odhodlání.

Někdy máš pocit, že druzí nevidí krásu Tvé duše. Ten nekonečný prostor citu, vášně, něhy, lásky, fantazie, zranitelnosti i síly. Jenže já o něm, milá Hani, já o něm vím.

Ze srdce Ti děkuji za to, že jsi tak věrnou a milující partnerkou Štěpánovi. Děkuji Ti za dobu, kdy jsi ho podpořila, ačkoliv se mu nedařilo. Možná že Štěpán zpětně nechce vidět časy, kdy nevěřil ve svůj vlastní talent. Ale já vím, že Ty jsi v těch dobách byla jeho vírou. Když celá Tvoje rodina říkala, ať si najdeš někoho pořádného, někoho do života, Ty jsi jim řekla, že Štěpán je génius, že se budou jednou divit. Měla jsi pravdu, ale možná Tebe nakonec život s géniem zaskočil? Tvůj růst a posun se odráží i v Štěpánově životě a tvorbě.

Oceňuji to, jak bravurně ses zhostila role mámy. Jsi laskavá, aktivní, kreativní, zábavná, hodná a většinou i trpělivá. Dokážeš být přísná, pokud je to potřeba. Každý den se staráš o to, aby rodina měla dobré a výživné jídlo, aby byl domov útulný a čistý. Výborně vaříš a pečeš, Tvůj crème brulée je vyhlášený u všech známých. Každý večer čteš holkám pohádky a staráš se o jejich rozvoj a vzdělání. To, že obě mluví anglicky, je také Tvoje práce.

Jako křehkou květinu opečováváš vztahy v širší rodině. Pořádáš setkání, večere, zábavné dny pro děti z celé rodiny, oslavy i dovolené. Jsi oporou pro své blízké, pro všechny kamarády, které ráda a štědře hostíš.

V práci ses díky svému talentu a pílí dostala na post ředitelky už po třicítce. Máš pod sebou tým lidí, kterým jsi skvělou šéfovou, pro mnohé z nich jsi vzorem. Staráš se i o svůj vzhled – nevzdala jsi to. Pečuješ o sebe, o svoje tělo i o svoji duši. Čteš, vzděláváš se, žiješ kulturně.

Vážně tohle všechno zvládáš? V tom případě jsi pro mne umělkyní života.

Mám Tě ráda, Hanko, myslím, že každý chlap by takovou ženu chtěl mít doma.

S láskou, Hanka

A pak jsme dostali za úkol prozkoumat našeho vnitřního šotka. Zachytit, co nám říká. Poznat ho, zapsat to. To se některým lidem, kteří přečetli zbytečně moc knížek o pozitivním myšlení, nelíbilo. Nebudu tím šotka fixovat? Proč bych si to měl ještě zapisovat? Poprvé jsem viděla Lucii namíchnutou. Řekla, že jsme vytáhli téma, které je pro ni jako červený hadr pro býka v aréně. Ač velmi uznává principy pozitivní psychologie a konstruktivní přístup k životu, je ostře proti jejich špatné interpretaci. „To, že se cítím smutně, beznadějně, vztekle, poníženě nebo lítostivě, nepřekryji formulkou Cítím se skvěle, skvěle, skvěle! Budu se v tom případě cítit ještě hůř a možná dokonce o to hůř, že ke všem neúspěšně potlačovaným špatným pocitům se přidá ještě ten, že zase nemyslím pozitivně!“

Filip se zeptal, co tedy v tom případě s tím? Lucie mu odpověděla, že určitě bude víc možností, jak

s temnými náladami a stránkami zacházet. Lucie vidí řešení ve schopnosti poznat sebe, poznat všechny své stránky, tedy i ty temné, přijmout je a naučit se s nimi zacházet tak, aby neškodily mně ani druhým.

„Podívejte se na to logicky – pokud si alkoholik bude dolévat skleničku vodky a bude u toho opakovat Jsem střízlivý, jsem střízlivý, jsem střízlivý, jaký bude výsledek? Jsem zastáncem toho, aby člověk poznal i stinnou tvář vlastního já, poznal ji, pojmenoval, přijal, pracoval s ní, aby se s ní naučil zacházet.“

Můj šotek:

Nezvládneš to. Takovejch už tu bylo. Jsi nezodpovědná. Marníš čas, stejně z toho nic nebude. Furt se v sobě hrabeš, vykašli se na to. Buď normální. Hele, klidni se. Jsi tlustá. Už zase držíš dietu a maskuješ to za duchovní očistu? Vykašli se na to, stejně to nevydržíš. Nic nedotáhneš do konce. Nikdy nic nedoděláš. Jsi líná jako veš. Máš v tý hlavě vůbec něco? Mezi opravdový krasavice zrovna nepatříš. Narovnej se, když s tebou mluvím... Neřvi tu jako na lesy, kdo tě má poslouchat.

Nemáš žádnou disciplínu. Jsi ošklivá, budou se ti smát. Sobče! Jsi příšerná matka, vůbec se holkám nevěnuješ. Jsi kariéristka. Nezapomeň, že děti a muž jsou na prvním místě! Máš vypráno? Uklizeno? Uvařeno? Tak se zvedni a jdi něco dělat! Na to už jsi trochu stará. Zahráváš si. Tohle by Kamilka nikdy neudělala.

Oba texty jsme psali doma a teprve druhý den jsme s nimi pracovali. Lucie nám nejprve vysvětlila, že cvičení bude probíhat následovně: celá skupina vytvoří na jedné straně sálu hlediště. Doprostřed prázdného prostoru před diváky postavila židli. Potom šel jeden z nás před skupinu, posadil se na židli a přečetl nejprve svého vnitřního šotka. Je pravda, že byl obrovský rozdíl v tom, do jaké hloubky si kdo z nás troufl. Když dočetl šotka, otočil se, nasadil si na obličej červený nos a šel blíž ke skupině, které jako klaun všechny věty svého šotka rozdál. Každému člověku ze skupiny vybral alespoň jednu větu. Každý jednotlivec ve skupině na to řekl vždy jen Děkuji, nechci.

Pak si protagonista nos sundal, znovu se posadil na židli a přečetl dopis ocenění, který si napsal. Je to zvláštní, ale vypadalo to, že někteří lidé ze skupiny měli daleko větší problém přečíst ten pozitivní dopis než svého šotka. Pro mě byl hodně těžký šotek.

Závěrem se Lucie zeptala, která věta z toho „dopisu ocenění“ je pro nás nejdůležitější. Vybrala jsem větu „Jsi umělkyně života! Poprosila mě, ať zavřu oči a volně se posadím. Skupina mi pak tuto větu třikrát zopakovala. Když zavřu oči, slyším ještě teď ozvěnu: „Jsi umělkyně života, jsi umělkyně života, jsi umělkyně života.“

Tohle cvičení považuji za jedno z nejsilnějších, které jsme zatím na výcviku dělali.

„Tak tohle je největší psycho,“ řehtala se Simona na celé kolo. Špatně se to halí do slov, ale měla jsem pocit, jako bych prošla očistcem a následnou katarzí. Jako bych svoji duši oprášila a omyla.

Po tomto cvičení jsme byli úplně vyčerpaní. Měla jsem pocit, jako bychom společně podnikli výlet do hlavy každého z nás. Záleželo samozřejmě na upřímnosti, se kterou kdo do cvičení šel. Úplně nejvíc mě dostal Honzův šotek. Začínal: „Jsi malej. Nestojíš za nic. Nedělej to, budou se Ti smát. Nebav se tady a jdi dělat něco užitečného, život není od toho, aby ses bavil...”

Proč vlastně tohle smetí nosíme v hlavě? Proč všeobecná klišé a falešné představy ideálů způsobují náš strach a obavy, že nevyhovujeme? Že nejsme dostatečně dobří? Když si uvědomím, jak krátký čas tady máme – jen pár let mezi narozením a smrtí. Jak to, že představu dokonalých reklamních smějících se monster máme tak hluboko pod kůží? Jak to, že všichni ukrýváme zranitelnost svého já, takže se potkáváme schovaní za masku, kterou si pro toho kterého člověka vybereme? Ježíš, už zase brečím.

(Šotek: To máš z toho, že se furt v sobě hrabeš. Vykašli se na to.)

Pomáhá to. Když šotka identifikuji, tak ztichne.

„Gravidní žena může být snad trochu senzitivní, přesto je těchto devět měsíců nejkrásnějším obdobím vašeho života...” Tak to jsem přečetla v knížce o těhotenství, kterou opět napsal chlap. Proč píšou knížky o těhotenství a porodu většinou chlapi nebo bezdětné ženštiny?

Návod, jak naložit se šotkem à la šupito presto:

(Odzkoušeno na mně, celé skupině i mých placených klientech)

Vytvaruj z modelíny svůj negativní vnitřní hlas. Pokus se najít vhodnou barvu, tvar, velikost. Když máš pocit, že jsi stvořil plastiku svého šotka, dej mu jméno. Můj se například jmenuje Slizoun

*Chytříčný, někdo měl Mozkomora Šedého a našel se i Kruel Slizký Amorfní.
Dál se svým šotkem nalož dle svého uvážení. Pro inspiraci uvádím více možností:
posad' si ho na stůl a pokus se vymezit mu hranice a navázat s ním kladný vztah.
(Otázka: Je šotek k něčemu dobrý? Kdyby to byl dar shůry, proč mi byl dán?)
Pokud nemáš jediný důvod šotka nechávat žít, použij vúdú.
Znič ho po vzoru starého rituálu a nenech se jím obtěžovat.
Podívej se na šotka a pokud je k něčemu užitečný, transformuj ho do jiné podoby.
Přetvoř ho ve svého pomocníka. Dej mu nové jméno.*

V naší trojici se ve schopnosti koučovat posouváme mílovými skoky.
Domluvili jsme se, že každý z nás přinese na společné setkání vždy jednu novou techniku, se kterou budeme pracovat. Hodně jsme se posunuli a začínám věřit v kontinuální proces. Zjišťuji totiž, že úměrně tomu, jak se prohlubuje vztah s klientem, je proces koučování lepší a lepší.

Cítím se dobře i se svými klienty. Mám docela těžkou pozici, protože v naší firmě koučuji interně. To v praxi znamená, že klienti musí opravdu uvěřit v mojí absolutní diskrétnost. Ale daří se mi.

Na tomto posledním setkání se pracovalo s více technikami, ale vybrala jsem si záměrně tu, která byla pro mě nejpodstatnější. „Úplná chumelenice citů,“ řekla jsem a Simona se smíchy zlomila v pase. „Hanko, prosím tě, ušetři mě toho tvého patetického plácání!“ Když to řekne Scarlett Simona, nevádí mi to. Kdyby to řekl Štěpán, tak s ním nejméně půl dne nemluví.

Simona má zvláštní dar. Mohu se na ni zlobit sebevíc, ale v okamžiku, kdy se na mě zařehní, nechápu, jak jsem se kdy na ni mohla zlobit. Na poslední setkání naší trojice přišla o půl hodiny pozdě. Už jsme si s Adamem umiňovali, co všechno jí řekneme, a že si to za rámeček nedá! Simona se přihnala, krásná jako vždy, s úsměvem kolem hlavy a zakřičela na celou kavárnu: „No konečně se vidíme! Už jsem se vás nemohla dočkat!“ Pak nás objala a orazítkovala rudou rtěnkou. My tam s Adamem jen seděli a vůbec nic jsme jí neřekli. Byli jsme prostě oba rádi, že je tam s námi.

V sobotu jsme pracovali s tělem a prostorem. Na jednu techniku jsem si vybrala Romana Tukavého. Byl mi ze začátku sice dost protivný, ale teď jsem si ho docela oblíbila. Možná že když poznáš jakéhokoliv

člověka natolik, že zjistíš jeho sny, cíle, zranitelnost, šotka a další aspekty jeho osobnosti, tak vlastně není nikdo, kdo by ti byl protivný? Každopádně Romanovi jsem přišla na chuť. Má šílený humor a je to takový Štěpánův opak, takže se s ním dobře odreaguji. Škoda že s břichem si moc nezaflirtuju, ale na kafe jsem se pozvat nechala.

KAPITOLA 9

Honza Grosman – zápisky z 19. 9. 2009

Vedení výcviku: Lucie – měl bych zmáčknout delete. Přijala pozvání na rande. Nevěděla, o co jde. Vyznal jsem se jí. Usmála se. Byla v klidu. Řekla, ať si to tak neberu. Nejsem zamilovaný do ní, ale do představy o ní. Neznám ji. Je jí prý také dost. Ptala se mě na koučování, na klienty. Nezajímám ji. Byl jsem nemotorný. Omluvil jsem se, že jsem trapný. Byla v klidu. Poděkovala mi. Trapný nejsem, jen mladý. Lichotí jí to. „Nic nestárne tak špatně jako ego krásné ženy.“ Někoho citovala. Neznal jsem to. Je božská. Je to beznadějně.

Vztahy ve skupině: Změnil jsem defaultní nastavení. Systematicky se seznamuji. Mojí normou jsou tři rozhovory denně. Vybírám si náhodně. Je to dobré. Šli jsme s Bárou a Monikou na bowling. Byla legrace. Četl jsem šotka a dopis sám sobě před skupinou – maximální výkon. Četli všichni! Zaznamenal jsem už všechny lidi ze skupiny. Lépe je vnímám. Pomohl mi můj nový software na koučování. A začínám chápat, co je koučování. Primárně jde o otázky, kdo jsem, co chci a co umím. (Odpověď není, že jsem Honza, umím grafiku a chci Lucii.)

Techniky:

Opakování a práce s GROW:

(„Pokud nevíš, co chceš, máš zaručeno, že dostaneš něco úplně jiného.“)

Upřesnění cíle – definovaný cíl je **SMART**

S = specifický – konkrétní, přesně určený

M = měřitelný – jasné parametry, zda je splněn, či ne – například v číslech

A = akční – jasný plán akcí, co pro to udělám

R = realistický – je v mých možnostech, je splnitelný

T = termínovaný – výstupem jsou jasná konkrétní data, do kdy jej splním.

Poznámky k technice: SMART systém mi vyhovuje. Na rozdíl od pocitů je uchopitelný.

Podobný systém jako Grow využívá model ORACLE.

ORACLE – pro kreativce, víc rozpracovává kreativní nápady:

O – objektivní výstup

Zjistit, jak by měl vypadat požadovaný výsledek. Nechat klienta popsat ho co nejpřesněji.

O – Otázky:

Jaký výsledek by byl pro vás ideální?

Kolik času budete odhadem k vyřešení potřebovat?

Kdyby se rázem vše vyřešilo, jak by to vypadalo?

Jak poznáte, že se proces vyvíjí k vaší spokojenosti?

R – realita

Prozkoumat to, co se děje. Zjistit, zda není pod tématem, které řešíte, hlubší, závažnější téma. Používat shrnutí klientových slov, naslouchání, ověřování.

R – Otázky:

Co přesně se děje teď?

Proč chcete změnu?

Jaká je vaše situace nyní?

Co dalšího by se mohlo změnit?

A - alternativy

Získat přehled o tom, co už klient podnikl. Kdy se mu podařilo vyřešit něco podobného...

A - Otázky:

Co jste doposud vyzkoušel?

Co vás dosud napadlo a zatím jste to nevyzkoušel?

Jaká další řešení vás napadají?

C - cesty jinak

Zeptat se klienta na všechny další možnosti řešení. Získat co největší počet možností.

Sledovat, jakou má do jednotlivých řešení chuť.

Pracovat s omezeními: kdybyste neřešil čas, peníze, rodinu, apod.

C - Otázky:

Kdo by to uměl vyřešit?

Kdybyste se zeptal odborníka na daný problém, co by vám poradil?

Kdybyste vůbec neřešil finance, co byste dělal?

Kdo by vám mohl nejvíc pomoci?

L - láková řešení

Nejjednodušší je užít škály. Lze hodnotit šance na úspěch nebo náročnost nebo chuť do akce.

Mohu se ptát: Co vás to bude stát? Čím za to zaplatíte?

L - Otázky:

Která možnost je pro vás nejlákavější?

Která je pro vás nejnovější?

Podle čeho poznáte, že se věci hýbou?

Jak jistý jste si tím, že to opravdu uděláte?

Proč to není desítka?

E - efektivně v praxi

Zopakovat vybraná řešení. Zjistit, na kolik klient akci opravdu podnikne. Zeptat se na možné překážky. Zeptat se, jak ho mohu podpořit.

E – Otázky:

Kdy začnete?

Jakou podporu budete potřebovat?

Pokud to bude dobře fungovat, jaký bude další krok?

Jakou podporu si připravíte pro případ, že se vyskytnou překážky?

Poznámky k technice: Víc se klade důraz na možnosti řešení. Je potřeba o něco víc času. Vhodné pro kreativnější klienty.

Lucie říkala, že zapsaný cíl má daleko větší šanci naplnit se. Graficky jsem zpracoval pro klienta:

• JASNĚ DEFINOVANÝ CÍL → SMART

• KROKY K DOSAŽENÍ CÍLE – ROZEPSAT V BODECH

① → ② → ③ ...

• ✓✓✓ MILNÍKY ✓✓✓

• ? JAK SVŮJ ÚSPĚCH OSLAVÍM ?

Podpis ----- datum -----

Techniky práce s tělem

Obecně:

Sledovat, jak lidé chodí, jak mluví a co to o nich vypovídá.

Všímat si i soch a obrazů.

Vnímat vlastní tělo: když se cítím dobře a uvolněně, když mám strach nebo při relaxaci. Všímat si těla, dechu, pohybu...

Pokud se chci a potřebuji na někoho naladit, užiju **Zrcadlení**.

Když chci zjistit, jak se druhý cítí, sednu si nebo stoupnu do stejné pozice, v jaké je on.

Pokud potřebuji akutní první pomoc na dodání sebevědomí a dobré nálady: narovná se, ramena jsou co nejdál od uší, hlavu mám vytaženou, jako bych byl marioneta. Prodýchávám s pocitem, že dýchám hluboko až pod podlahu. Usměji se, procházím se s představou něčeho příjemného. Při chůzi nechám pořádně rozkývané ruce.

P.S.: Když mám dobrou náladu, chodím opravdu přesně takhle.

Práce s tělem a prostorem:

Využít, když je klient příliš ponořen do reality a potřebuje získat nadhled, aby zformuloval cíl.

S klientem na zemi vytvoříte (stačí i představa, ale ideální je lepicí páska) časovou osu. Na ose označíte bod Nyní a potom bod Budoucnost. Klienta necháte dojít až k bodu Budoucnost. Nyní se zeptejte, jak bude vypadat dosažený cíl. Ptejte se co nejpodrobněji: Jak to v cíli vypadá? Jak stojí? Co slyší? Co vidí? Co prožívá?

Pak se klient vrátí do současnosti. Vyptejte se dopodrobna na téma, které chce řešit!

Poté se klient postaví na půl cesty mezi Nyní a Budoucnost. Ať co nejpřesněji popíše, co se děje tam. Jak vypadá polovina úspěchu?

Potom požádejte klienta, aby se pohnul ze středového bodu kterýmkoliv směrem a popsal jednotlivé kroky – nové akce, které je potřeba udělat! Vše zapisujte a dávejte na lepicí štítky. Nechte klienta, ať jednotlivé akce sám umístí na osu.

Akce pak můžete různě přehazovat. Když má klient pocit, že jsou seřazené, přidejte data, do kdy se uskuteční, a osoby, které klienta podpoří. Výstupem je strukturovaný plán akcí.



Sochy

Zjistím od klienta téma, které řeší. Vybídnu ho, aby si představil kouzelný vítr, který situaci vyřeší a vše bude ideální. Nechám si popsat, jak to vypadá.

Pak klienta vybídnu, aby sám ze sebe udělal sochu toho, jak dosažení cíle vypadá. Chvíli ho nechám stát, aby si zapamatoval, jak socha vypadá. Upozorním ho, aby si to pamatoval.

Potom se klienta zeptám, jak je na tom teď. Zase ho to nechám podrobně popsat a pak ho poprosím, ať udělá z Nyní druhou sochu.

Pak vrátím klienta do sochy původní, následně zase do té druhé. Nechám ho několikrát obě sochy vystřídat. Postupně se pak ptám, co je největší rozdíl mezi první a druhou sochou? Co by ta změna znamenala v jeho životě? Pak se ptám na další velké změny. Co by tyto změny znamenaly v reálu?

Poznámka: Nemám rád tyto abstraktní techniky, které jsou založené na pohybech a pocitech. Ale funguje to dobře.

Šotek a klaun

Napišeš sám sobě dopis, za co se máš rád, za co se oceňuješ.

Pak napišeš všechno negativní, co tě většinou napadá v situacích, kdy by ses naopak potřeboval podpořit. Hlavně to, co se ti v hlavě opakuje.

Vzor:

Milý Honzo,
máš si za co poděkovat. Jsi dobrý. Je ti dvacet sedm let a máš studio. Zaměstnáváš sedm lidí. Jsi fér a lidi se na Tebe mohou spolehnout. Umíš naslouchat. Máš odvalu. V grafice jsi jednička.
I když jsi to měl doma těžké, otec pil a matka na Tebe nikdy neměla čas, našel sis svůj svět. Ve škole jsi byl mezi nejlepšími. Nejsi otrok v korporaci. Alkoholu se nedotkneš. Máš pevnou vůli a disciplínu. Dokážeš

projekty rozjet i udržet. Ve svém věku vyděláváš za měsíc víc peněz než většina spolužáků za rok. Jsi svůj. Makáš na sobě.

Šotek:

Jsi malý. Nesnaž se, stejně se jí nebudeš líbit. Na tu nemáš. Nestojíš za nic. Nedělej to, budou se Ti smát. Ty jsi ale rozmazlený fracek, bídu na Tebe. Nevíš, co je to práce. Už jsi to zase zkazil. Kdybys raději pracoval. Nebav se tady a jdi dělat něco užitečného, život není od toho, aby ses bavil. Snaž se trochu. Tak tohle už je moc, to je rouhání!!! Jsi malý. Jsi nevýrazný. Nedokážeš sbalit žádnou holku.

Tato technika se dělá před skupinou. Zajímavé – napsat si, co nosím v hlavě. Báľ jsem se, že to budu číst před Lucií. Nevadilo mi to. Nikdy předtím jsem sám sobě neděkoval. Dokázal jsem to. Pomohlo mi to. Zajímali mě i ostatní.



PRACOVNÍ SEŠIT 3

Odpověz prosím co nejrychleji na následující otázky (max. 30–60 sekund).

Důvěřuj, že odpověď, která Tě napadne jako první, je správná.

1. Co máš na sobě nejraději? (vyber jednu konkrétní vlastnost)

2. Co na Tobě nejvíce oceňují druzí?

3. Kterou ze svých předností považuješ za základ své osobnosti?

4. Co Tě dokáže rozesmát? Kdy se cítíš absolutně šťastný a relaxovaný? (aktivity, lidé, akce, projekty...)

5. Které Tvé odpočinkové aktivity Tě dokážou občerstvit a zažehnout Tvoji osobní jiskru?

6. Které situace nebo aktivity ve Tvém osobním životě u Tebe dokážou absolutně nastartovat stav „flow“ (lehkosti a plynutí) natolik, že ztratíš pojem o čase?

7. Který projekt (nevztahující se k Tvému profesnímu životu) by Tě naplnil přirozenou radostí a entuziasmem?

8. Čemu ses věnoval nejraději, když jsi byl dítě?

9. Jakými lidmi jsi nejraději obklopen?

10. Kdybys mohl dělat cokoliv, čemu by ses ve svém volném čase věnoval?

11. Jakou podporu potřebuješ k tomu, abys uskutečnil to, co chceš skutečně dělat ve svém volném čase?

12. Pokud by všechny aktivity, kterým se věnuješ ve svém pracovním čase, vydělávaly stejné množství peněz, čemu přesně by ses věnoval?

10. Kdybys mohl dělat cokoliv, čemu by ses ve svém volném čase věnoval?

11. Jakou podporu potřebuješ k tomu, abys uskutečnil to, co chceš skutečně dělat ve svém volném čase?

12. Pokud by všechny aktivity, kterým se věnuješ ve svém pracovním čase, vydělávaly stejné množství peněz, čemu přesně by ses věnoval?

KAPITOLA 10

Roman Tukavý – zápisky z 21. 11. 2009

Výcvik byl mazec. Hned v pátek dopoledne se ke mně přihnala Bohunka, žvejkala a mluvila najednou jako vždycky. Ptala se, jestli bych ji koučoval na dietu! Že prej potřebuje kata, tak de za mnou. Nebylo kam zmizet, ale nejradši bych se propad do země. Koučovat Bohunku na dietu!

Jestli něco nemůžu, tak sou to tlustý ženský v hospodě, co si dávaj smetanový vomáčky, zajídaj je zá- kusem a baví se vo dietách. Mně nevaděj tlusťošky, co se spokojeně přežíraj, užívaj si jídlo a neřešej se. Nejčastější téma těch prvních je, jak „vopravdu nemužou zhubnout“, jak to nejde. Tuhle takovej klub šesti obézních mamin seděl vedle mě.

„Vždyť člověk taky musí z toho života něco mít,“ filozofovaly. „Ještě něco madam?“ přitočil se vobrat- ně pingl, kterej nevomylně vycejtil kšeft. Madam Velká-za-dvě důležitě vybírá: „Dám si mousse au cho- colat.“ Neměla by sis dávat nic, nejradši bych na ni zařval. „Holky, vona Maruška vloni chodila k tý po- radkyni a zhubla snad deset kilo. Vypadala skvěle, viděly jste ji?“ zeptala se ta nejmíň tlustá. „Holky“ Marušku viděly: „Jo, sice hodně zhubla, ale vypadala taky trochu vyžile...“ „No to je jedno,“ lakonicky shrne tlusťoška, která se cpe čokoládovou pěnou. Ta v jejím podání zní jako „muš čokolád“. „Důležitý je, že dneska už má zase všechno zpátky!“

„Hele vona Petra držela taky nějakou dietu. Vůbec nejedla chleba ani přílohy, jenom se cpala masem a zeleninou.“ „No tak to já bych teda nemohla. Já prostě, když se nenajim, tak mam hlad“, mudrova- la zase ta první, vo který sem nedobrovolně zjistil, že se menuje Alena. „Mně se chce vomdlít, když se nenajim,“ přispěchala se svou troškou do mlýna Šáry. „No to mi povídej, Alenko. Člověk se taky pořád nemůže jenom vomezovat. Nejlepší je cvičit.“ „Jo, Baru, nejlepší je cvičit, máš recht. A jdete dneska ně- kdo holky na tu jógu, co pro nás připravili?“ zeptala se ta nejmíň tlustá. „Já nejdu. Přece si takhle přežra- ná nepůjdu mačkat žaludek na jógu. Taky mi vadí, jak mi v teplákách lezou špeky.“ „Prosimtě, vypadáš krásně,“ lhala Baru do očí Ali. „Ještě vám mohu něco nabídnout, vážené dámy?“ kul číšník železo, do-

kud bylo žhavé. Zase sem měl chuť říct, že vážené, ale asi ne zvážené... A že dámy na žvanec nažhavený byly. Daly si ještě dvakrát muš čokolád, palačinku se šlehačkou a větrník, kterému říkaly čuču.

Tahle víkendová scéna se mi vybavila při pohledu na Bohunku. Ne, neměl sem chuť ji koučovat na cokoliv, a už vůbec ne na to, aby zhubla!

Nehodlam tragickej zážitek z koučování Bohunky extra rozpatlávat. Po dlouhý době sem si jako kouč přišel fakt neúspěšnej. Poctivě sem zaťal zuby a snažil se projít s Bohunkou (v grupě těch šesti mamin by ji určitě říkaly Boži) celej model Grow. Vod toho, proč chce zhubnout, co jí to přinese, jak bude vypadat změna, po to, do kdy chce změny dosáhnout. Jak je na tom teď, jestli někdy hubla, co jí dřív fungovalo. Jaký teda vidí eventuality, jaký další vidí možnosti, kdo všechno ji může podpořit... Propracovali sme se až k akci a k tomu, že sem se zeptal, jaká je šance, že nastavenej plán dodrží? Bohunka žvejká a povídá: „Devět.“ Byl sem se sebou spokojenej, připadal sem si jak ředitel neziskovky – pomůžu mamině, aby se vymanila z toho kolotoče přezírání a výmluv, proč nejde zhubnout (s muš čokolád a bez cvičení to dá málokdo). Tak sem se hrdě kouknul na Bohunku a ptám se: „Bohunko, a čím se odměníte, když se vám to podaří?“ A Bohunka povídá: „Nejradši mam Lindt. Koupim si velkou Lindt čokoládu.“ Já myslel, že si začnu škubat vlasy! 45 minut mojí vocelový snahy a Boži se vodmění čokoládou?

Ělišku sem minule taky evidentně přechválil. Sotva sem jí přišel na chuť, přihrnula se na výcvik s kartama! Abraka, dabraka, bu, bu, bu... Bůh ví, jak sem alergickej na celý todlencto duchhovno.

Náštestí se pak vysvětlilo, že nejde vo žádnéj tarot (to bych chtěl vokamžitě navalit prachy zpátky), ale vo Koučovací karty. Každýmu nám jedny dala jako součást materiálů výcviku.

Potom začala s tou svojí teorií, jak karty použít.

Zavřeš voči, mícháš karty a myslíš na svý téma. Témat mám poslední dobou dost, takže v tom by problém nebyl. Pak si karty před sebou rozházíš nebo rozložíš do vějíře a jednu si vytáhneš. Stala se strašná věc! Ty pitomý karty fungovaly. Nemá to žádnou logiku, ale z nějakýho důvodu fungujou. Schválně sem si vybral dost těžký téma. Chtěl sem karty vyzkoušet. Zeptal sem se, proč mě tak rozčilu-

jou tlustý ženský, co kecá vo dietách? Vytáhl sem si vztahovou kartu, která se menuje Projekce. Vobrázek sem moc nepochopil, žirafa na ní pije vodu a dívá se na svůj vodraz na hladině.

Citát na druhý straně mě ale dostal: „Nic si neberte osobně. Co druzí říkají a dělají, je projekce jejich vlastní reality.“ Miguel Ruiz

Zjistil sem, že to je ten chlapík, co vo něm mluvil Radek! Co chce ten citát říct? Nic si neberte vosobně!

A pak tam byly ještě votázky: Co mě teď na někom druhém nejvíc rozčiluje? Jak to se mnou souvisí?

Neměl sem chuť na tuhle votázku vodpovídat. Takovej klasickej koučovací bullshit. Chtěl sem ji přeskočit, ale byl sem ve dvojici s Monikou, která mě nenechala. Supervizorem byl Honza, kterej to celý nahrával. Honza má program, ve kterém nahraje, co se říká, a pak z toho nechá v počítači udělat přepis. Díky tomu mam takhle kompletní rozhovor.

R: Rozčilujou mě tlustý maminy, co se přežíraj a u toho se věčně baví vo dietách. Jenže když to řeknu, tak se tady za ten výcvik už po stošedesátýšestý dozvim, že sem arogantní, že jo?

M: Ne, nebudu ti říkat nic o aroganci, řekni upřímně to téma, ať si zkusíme, jestli to funguje.

(Monika je hodná ženská.)

R: Dobře, jak sem říkal, serou mě tlusťošky, co se ládujou dortama a žvaněj u toho vo dietách. Posloučam, čekam – teď se určitě přece jen dozvim, jak sem arogantní...

M: Klid. Co tě na tom tak sere?

(Monika přitvrdila. Tomu říkám hovořit jazykem klienta.)

R: Sere mě to, že samy sobě ubližujou. Sere mě, že se vzájemně utvrzujou v tom, že změna není možná, a tak ani nemá cenu se snažit. Sere mě ta jejich vzájemná podpora v zaslepenosti a pohodlnosti

M: Chápu – rozčiluje tě, že samy sobě ubližují, že se utvrzují v tom, že změna není možná a že nemá cenu se snažit. To, že se podporují v pohodlnosti a zaslepenosti. Ještě něco tě na tom štve?

(Monika se nedala.)

R: Ne, to je všechno.

M: A jak to s tebou souvisí? Co jsou tvoje dorty, tvoje přežíraní? Máš ty nějakou oblast, ve které sám sobě ubližuješ? Kde se utvrzuješ, že změna není možná? Že nemá cenu se snažit? Kde se s druhými podporuješ v pohodlnosti a zaslepenosti?

R: Bingo! Jo, mám takovou voblast. Ale nevím, jestli ji chci a muže probírat.

M: A můžeš?

R: Ale jo, muže.

M: A chceš?

R: Jasně, že nechci. Ale to je asi vod kouče blbý... Takže moje téma sou ženský. Myslím, že přesně takhle se chovam, když přijde na ženský. Sám sobě ubližuju – vybíram si buď totálně nedostupný nebo zadaný. S Radkem sem přišel na to, že si vybíram zásadně takový, u kterejch nehrozí, že se fakt sblížíme. A asi sem sám sobě namluvil, že sou všechny stejný, že mi to stejně s žádnou natrvalo nebude klapat. Mam pár kámošů a všichni maj zbořený manželství, takže se v tom navzájem podporujeme.

M: Díky, Romane, za tvoji upřímnost. Vážím si jí. Chceš o tom mluvit víc, nebo ti stačí, co jsi pojmenoval, a půjdeme dál?

(Monika je fakt hodná holka a myslím, že bude jako kouč vcelku slušná. To povídání s ní mi náhodou docela pomohlo.)

R: Moc bych se v tom nehrabal.

M: Co máš na té kartě dál za otázky?

R: Co přesně se mi líbí na člověku, který mě přitahuje? Jak to se mnou souvisí?

Já vim přesně, co mě na mý současný přitahuje. Je zábavná, inteligentní, má smysl pro humor, je hodně ženská a není při tom slepice. A dělá ze sebe drsoňku, ale vím, že je hodná a citlivá.

M: Jak to s tebou souvisí?

R: Dost. Je to částečně mý druhý já. To mě nikdy předtím nenapadlo.

M: Je k něčemu dobré to vědět?

R: No vo tom žádná... Je sakra dobrý vědět, že sme jak zrcadla, protože budu mnohem líp vědět, jak na ni. Ještě má podle mě podobnej vztah k chlapům jako já k ženskéjm.

M: To znamená jaký? Zkus to vyjádřit jedním slovem.

(Tady sem dlouho mlčel...)

R: Nedůvěra? Nedůvěra!

M: Můžeme jít na poslední otázku? Vidím jasně, nebo vidím to, co chci vidět? Čeho by se to mohlo, Romane, týkat?

R: Je to divný, ale vypadá to, že taková hovadina jako karty bude snad dobře fungovat. Před chvílí sem koučoval Bohunku a prošel s ní celej grow model. Poctivě, krok za krokem, a nastavili sme akční plán. Myslel sem si, jakou sem vodved dobrou práci, a tak se jí ptam, jak se vodmění, když to všechno splní. Vona mi vodpověděla, že čokoládou. Je to blbý, ale určitě to neznamená, že se Bohunka nikam nepohne. Jenže já ji chci prostě vidět v tý škatuli tlusťošky, co je se sebou nespokojená, ale nic nedělá...

Tady ten rozhovor končí, protože Honzovi se vybila baterka. Když to čtu, tak si vlastně sám připadam jak degen. Nevim, proč vopovrhuju druhejma lidma jenom kvůli tomu, že dělaj něco, co se mi nelíbí. Napadlo mě, že mam strach, aby voni nevodsoudili mě. Tak je radši předběhnu a udělám to rychle první.

Měli sme si dát zpětnou vazbu. Řek sem Monice, že byla fakt dobrá. Hrozně ji to překvapilo a celá z toho zčervenala. Řekla, že voceňuje moji brutální upřímnost, se kterou k sobě i k druhejm přistupuju. Div sme si nepadli kolem krku. Honza řek, že k procesu nemá co říct, protože to bylo profi, a věnuje nám voběma přepis. Honza je hroznej suchar, ale docela mě začal bavit. Von furt čumí, mlčí, ale když pak něco vyžvejkne, tak to stojí za to.

Vyzkoušel sem pak několikrát karty taky na svejch klioších a vždycky dobře fungovaly. Kluky z mojí trojice – Radka a Filipa – sem vzal na golf. Zkoušeli sme použít princip koučování na golfu. Prej to dělal Whitmore, kterej sám golf nehraje... Bylo to super odpoledne. Filipovi šel golf hodně dobře, Radkovi tolik ne, z něho sem řval smíchy.



KAPITOLA 11

Hana Zelinková – zápisky z 21. 11. 2009

Nedovedu pochopit, že máme víc než polovinu výcviku za sebou. Sešla se nás tak báječná parta! Už teď mě bolí představa toho, že výcvik skončí. Vážím si té možnosti sledovat Lucii při práci. Raduji se z času, kdy mohu na sobě systematicky pracovat. A do třetice si cením toho, že se mohu dělit o klienty, se kterými si nevím rady, stejně jako o své první úspěchy v koučování.

Vím, co mě na principech koučování tolik nadchnulo. Měla jsem období, kdy jsem přečetla snad všechny knihy o tom, jak žít naplněný, spokojený a úspěšný život. Začala jsem v sedmnácti knihou Miluj svůj život a pokračovala téměř nepřetržitě až do svých třiceti. Přečetla jsem všechny díly Carnegieho, Junga, Fromma i Frankla, Kiyosakiho, Grofa, Prekopovou, Hellingera, Gottmana, Taleba atd. atd. Četla jsem knihy kvalitní stejně jako bulvární bestsellery, hltala jsem všechno, ze všeho jsem si vzala alespoň kousek. Střípek moudra, který jsem v tu chvíli potřebovala. Asi jsem to přehnala, protože najednou se mi všechny ty chytré knížky zhnusily. Střípky se rozsypaly jako kousky roztříštěného svatebního talíře. Přestala jsem hledat recepty, vrátila jsem se k románům a povídkám, k literatuře, která nedává návody, ale vypráví příběhy a nutí mě, abych si kladla otázky. Znovu jsem začala chodit do kina a do divadla... Koučování, podobně jako umění, mě učí ptát se, klást si otázky. Nedostanu sice návod na to, jak něco udělat, ale přesná otázka v sobě často nese zárodek odpovědi.

Čtu tedy znovu Dostojevského, Hesseho, Kunderu, Flauberta... Vrátila jsem se k tomu, co jsem četla dřív... a divím se, kolik je v těch příbězích moudrosti. Simona je trochu postižená pozitivním myšlením, myslí si, že když bude číst literaturu, bude mít v sobě negativní energii cizího příběhu. Jenže Scarlett Simona je trochu cvok! Bude mít leda tak depresi z toho, jak se pořád snaží být pozitivní, a to dokonce i tehdy, když má všechny důvody být smutná.

Bavila jsem se na toto téma s Lucií. Řekla mi, že úplně rozumí stavu, kdy má člověk pocit, že už nepřečte ani jednu jedinou „chytrou“ knížku. Lucie byla s námi na obědě a já jsem ji trochu okupovala, protože mě

opravdu zajímají její názory. Vypadá tak spokojeně a vyrovnaně...

Nejkrásnější technika, kterou jsme vůbec kdy na výcviku dělaly, se jmenuje obrázková. Nechala jsem se koučovat Lucií před skupinou. Chtěla jsem vědět, jak to bude probíhat.

Témat mám poslední dobou víc než dost. Zajímalo by mě, jak to vůbec je... Jestli je to tak, že jsem vždycky v sobě nosila tolik témat, otázek, nedorěšeností a jenom jsem k nim nebyla citlivá, anebo jestli s tím, jak na sobě pracuji, přibývají další a další věci, které bych si potřebovala ujasnit. Faktem je, že na začátku výcviku jsem jenom stěží lovila témata a teď jich mám požehnaně.

Krom toho, že si dělám starosti, jak zvládnou další mateřskou, mám velké pochyby, jestli se chci k nám do firmy vůbec vracet. V práci jsme se domluvili, že bych se vrátila po půl roce... ale vidím tolik důvodů pro to, abych udělala obrat a zpátky se už nevracela! Samozřejmě, že můj vnitřní šotek Slizoun Chytričný z toho šílí: „Když ses konečně dohrabala někam, kde se ti daří a kde máš jméno, tak budeš dělat změny?? A jaké asi? Budeš miliontá koučka, která si sama shání klienty? Dáš se zaměstnat u malé poradenské firmy? Není to náhodou stejná nádeničina, ale bez záruk, které Ti skýtá korporace? Kdo bude zvědavý na koučku se třemi dětmi? Anebo si otevřeš kavárnu jen proto, že jsi o tom vždycky snila? Ty? Nesníš o tom náhodou jen proto, že vůbec nemáš ponětí o tom, jak to chodí?“

Další námět, ze kterého se stává Téma, je, že mi hraje na nervy Štěpán. Když už náhodou přijde domů, tak si stejně sedne za notebook. Je, a zároveň není – ani nemusí být kouzelník. Holky se na něj věší, jak jinak, a on je odhání: „Počkej, ještě si něco dodělám. Báro, neotravuj. Johanko, to nemáš nic na práci?“ Je mi líto holek a je mi líto mě. Minulou neděli u nás byla sestra s manželem a já pronesla na Štěpánovu adresu několik poznámek. Já vím, že není ideální ventilovat naše rodinné strasti před návštěvou, ale byla to vlastně jedinečná příležitost, kdy Štěpán neměl hlavu zabořenou do počítače. „Ona je Hani vždycky trochu přecitlivělá, když je v tom,“ byl jeho jediný komentář. Myslela jsem, že ho zabiju.

Nevěděla jsem tedy, které z témat vlastně vybrat. Jak se tak rozhlížím po svém životě, všude vidím oblasti, na kterých se dá pracovat. Nakonec jsem přece jen vybrala, že chci řešit vztah se Štěpánem. Ten mě v poslední době zatěžuje nejvíc. Zdá se mi, jako bychom se jeden druhému vzdálili. Vždycky mě otravovaly ubrečené řeči ženských, které si neumí zařídit vlastní život, a tak najdou smysl v tom, že si stěžují

na manžela nebo na děti, popřípadě na obojí. A nedávno jsem se přistihla, že si také stěžuji... A co hůř, jsem tak zahlcená svojí nespokojeností, že jsem v první chvíli nebyla s Lucií vůbec ani schopná pracovat na tom, jak by měl můj ideální vztah vypadat.

Lucie to poznala a nechala mě chvíli vypovídat. Byla jsem jí neskutečně vděčná, že mohu mluvit a ujasnit si tak, co se vlastně v poslední době mezi námi děje. Jako baletka, která unášena hudbou zapomene, že tančí před zraky diváků, stejně jsem i já po chvíli nevnímala, že mluvím před skupinou. Měla jsem pocit, jako kdyby Lucie vytvořila magnetické pole jen pro nás dvě. Lucie mi poděkovala za otevřenost a upřímnost, za moji schopnost pojmenovat stav věcí takový, jaký ho v současné době vidím. Hodně mě to povzbudilo. Potom řekla, že jsem pojmenovala dost přesně, co nechci, a že by mohlo být zajímavé také prozkoumat, co vlastně chci. Jak by měl vypadat vztah, aby mi v něm bylo dobře. Uvědomila jsem si, že jsem se tak dala unést nahromaděnou zahořklostí, že je pro mě hodně těžké zaměřit se na to, co vůbec od vztahu se Štěpánem chci.

Lucie vyndala sadu obrázků. Zajímavé výjevy, většinou fotky či kresby z časopisů, byly vystříhané a nalepené na černých čtvrtkách. Probírala jsem se obrázky, které jsem viděla na fotkách, a na chvíli jsem splynula s tou řečí symbolů. Lucie mě vybídla k tomu, abych hledala nejprve ty, které mě ve vztahu k tématu zaujmou. K tématu jsem mohla vybrat pět obrázků.

Hodně mě zaujal obrázek ženy před zrcadlem, ve kterém vidí spoustu příbuzných a známých. Vedle ní stojí muž, který rovněž hledí do zrcadla a vidí v něm sám sebe. Jeho odraz je však takovým luxusnějším, úspěšnějším obrazem jeho samého. Až mě vyděsilo, jak někdo dokázal jednoduchou montáží bez jediného slova vyjádřit mé pocity. Další obrázek, který jsem vybrala, byla fotka páru, který stojí uprostřed velké povodně. Muž přenáší svojí těhotnou paní přes vodu a oba se tomu smějí. Jako by neexistovalo nic kromě jejich vztahu, jejich vesmíru. Třetím obrázkem, který mě zaujal, byla spokojeně vyhlížející rodina, která svorně seděla nad letním prostřeným stolem. Na dalším obrázku stál smutně vyhlížející opuštěný dům uprostřed zarostlé louky. A konečně poslední obraz vyzařoval pohodu... Žena usazená v křesle si čte a za zády má krásnou velkou knihovnu. Její muž jí dolévá čaj a lehounce ji tahá knihu z ruky. Tato fotografie mě zaujala asi ze všeho nejvíc.

Lucie mě vybídla, abych se rozhodla, jestli chci pracovat se všemi fotkami, nebo jestli chci vybrat pouze

tři nejdůležitější. Neuměla jsem se rozhodnout. Zeptala se mě tedy, s kolika obrázky bych chtěla pracovat na šedesátiminutovém sezení s klientem... Nejraději bych pracovala se třemi. To mi bylo úplně jasné. Rázem jsem musela vybírat. Na stranu jsem tedy dala pár u knihovny, smějící se pár uprostřed povodně a zrcadla. Prohlížela jsem si to podivné seskupení. Triádu fotek, které spolu na první pohled nijak nesouvisí.

„Kdyby sis zahrála na psychologa, co bys řekla o výběru těchto obrázků? Zkus vlastní interpretaci toho, co jsi vybrala...“ vybídla mě Lucie. Trochu mě naštvalo, že se mám zabývat vlastní interpretací, když mě zajímá, jakým způsobem bude Lucie pracovat. Nakonec jsem se do toho pustila. Honza byl tak skvělý, že mi to nahrál. Mám tedy přepis:

H: Když se dívám na obrázek s těmi zrcadly, je mi z něj smutno. Ti dva jsou oddělení, každému se v zrcadle odráží jeho svět. Navzájem se ani v reálu ani v odrazu neprotínají. Teprve teď jsem si všimla, že žena má krásnou postavu, hezké šaty a bohaté, upravené vlasy, ale nevidíme jí do tváře. Ani ona sama se nevidí a nemůže se potěšit pohledem na svou krásu. Muž je naopak oblečen ledabyly v šortkách a triku.

„Ukaž?“ Vytrhla mě z rozjímání Simona. „Takovej klasickéj ostravskéj Texasan a z odrazu na něj kouká Obama.“

L: Zahraj si na to, že si tvoje klientka vybrala tuto fotku. Co ještě ten obraz vypovídá?

H: Je o samotě obou. Přestože z odrazu na ženu hledí mnoho lidí, můj dojem je, že je úplně osamělá. Stejně jako její muž.

L: Co ještě na tom obrázku vidíš?

H: Barvy... odrazy jsou mnohem barevnější než originály. Vidím v tom banalitu všednodennosti, do které se dostáváme v okamžiku, kdy se začneme honit a přestáváme vnímat. Když zapomeneme žít. Pak nás drží jen naše barevné představy a sny.

L: Co ještě vidíš?

H: Všimla jsem si, že rám muže je zlatý, zatímco rám u zrcadla ženy je dřevěný. Každé zrcadlo asociuje úplně jinou kvalitu, jinou energii.

L: Čeho dalšího sis všimla?

H: Žena je i při pohledu do zrcadla mírně pootočená na muže. Jako kdyby potřebovala něco říct, ale zároveň to nedokázala.

L: Co by ta žena řekla, kdybychom se dívali na film?

H: To já jsem tvůj odraz. Ne, asi by se ptala: Jsem tvůj odraz? Zajímám tě? Haló, vidíš mě?

L: A pokud ve filmu rozpohybujeme také jejího muže, co se děje?

H: Ten muž čeká, že ho jeho odraz pochválí. Přeje si, aby řekl: Kamaráde, ty jsi pašák. Jak jsi to udělal? Tohle je vůbec ten nejlepší projekt, na kterém jsi kdy dělal!

L: Co by se stalo dál?

H: Žena komunikuje se svým mužem, ale odpovídají jí zástupy kamarádů, známých a rodina. Mluví jeden přes druhého jako v absurdním dramatu. Nakonec všichni opakují jeho jméno. Jméno toho muže. Muž o ničem neví, nic nevnímá. Chce slyšet toho z odrazu, jak ho chválí a říká mu, že je pašák, že to dělá dobře, že tohle je nejpodarenější projekt všech dob. Úpěnlivě čeká na ocenění. Teprve teď jsem si všimla, že zrcadla nejsou opravdová zrcadla, ale prázdné rámy. Muž z rámu pyšně shlíží na originál a mlčí. Jeho výraz říká, že vždycky se to dá udělat líp.

L: Co to vypovídá o tobě a o Štěpánovi? Ptám se na to, co nového ses o situaci mezi vámi dozvěděla?

H: Poprvé mě napadlo, že také Štěpán se může cítit osaměle, nepochopeně. Možná, že jsem tak naštvaná tím, že je v rámci rodiny nezapojený, že už jsem ztratila ze zřetele, proč ho mám vlastně ráda. Dlouho jsem nevyjádřila obdiv k tomu, co umí. Také mě překvapilo, že realita v poklusu šedne. Možná by stálo

za to hledat cesty, jak se zastavit a realitu kousek po kousku opět dobarvit. A poslední věc – i když je na obraze tolik lidí, tak vlastně nikdo s nikým nekomunikuje. Takové totální rozpojení.

L: Představ si, že jsi fotografkou, autorkou této montáže, a chystáš výstavu. Jak by se jmenovala tahle fotka?

H: Ztraceno v překladu.

L: Co by se muselo stát, aby muž se ženou navázali spojení? Zase si zkus představit ten film...

H: Možná by mohla žena nabídnout muži něco dobrého k jídlu, on by se na ni podíval... Možná by mohla přijít zezadu a zakrýt mu oči... Mohla by také zařvat, ale to se mi moc nezdá... Mohla by hledat svůj obraz, obraz sebe sama a od muže si na chvíli odpočinout. Klidně se i otočit. Třeba by mu po nějaké době bylo divné, proč už se s ním žena tak dlouho nebaví.

L: Už se nám tady rýsuje celá škála možností. Jak bys to převedla do skutečného života?

Vyjmenovala jsi:

něco dobrého k jídlu,

přijít zezadu a zakrýt mu oči,

zařvat,

otočit se a soustředit se na vlastní obraz.

H: Něco dobrého k jídlu je použitelné. Asi by ho překvapilo jídlo, které jsme si dělali dřív a teď už ho nevaříme, protože ho holky nemají rádi.

L: Co by to bylo?

H: Španělská paella anebo cokoliv ostrého z thajské kuchyně, servírované ve speciálním nádobí.

L: Co by znamenalo přijít zezadu a zakrýt mu oči?

H: Překvapení. Dřív jsme si se Štěpánem často chystali překvapení. Oznámili jsme prostě tomu druhému, ať si na sobotu nic nechystá, že ho čeká překvapení. A potom jsme vyrazili třeba do kraje, kam se chtěl druhý podívat, ale jenom o tom mluvil. Nebo jednou mě Štěpán vytáhl na celý víkend do Amsterdamu, protože věděl, jak mě zajímá příběh Anny Frankové. A já jsem mu zase jednou přichystala den s promítačkou, kdy jsme se dívali na jeho nejmilejší filmy a jedli všechno, co má rád. To už je fakt dávno... když o tom mluvím. Ted' občas přichystám překvapení pro holky, ale to je tak všechno.

L: Co to zařvání?

H: Jako když dítě zlobí, protože chce, aby si ho rodiče všímali. Je mi to vlastně naprosto nesympatické, i když upřímně řečeno je to způsob, jakým nejčastěji řeším současnou situaci.

L: A ještě tady máme nápad otočit se a soustředit se na vlastní obraz...

H: No, abych řekla pravdu, vypadá to lákavě, ale zdá se mi to riskantní. Co když oba začnou sledovat svůj vlastní obraz a bude to úplný konec jakékoliv komunikace? Pak už by nám název Ztraceno v překladu nemusel stačit. Mohly bychom to přejmenovat na Ztraceno v nezájmu, a to by bylo horší.

L: Je tohle materiál, se kterým můžeš sama dál pracovat?

H: Určitě. Jsem překvapená, kolik informací jsme poskládaly na základě jednoho obrázku. Akorát budu potřebovat termíny...

L: Určitě, přidáme si na závěr termíny. Pojdme k dalšímu obrázku...

H: Tenhle je nádherný (vyndala jsem povodeň).

L: Pojdme podle stejného postupu. Co na tom obraze vidíš? Představ si, že si ho vybrala tvá klientka...

H: Vidím hluboké souznění a velkou vnitřní pohodu uprostřed zjevné nepohody. Souznění, které překonává konvence. Pohoda uprostřed nepohody.

L: Jaký bys dala dílu název?

H: Souznění

Simona: „Háňa už se zase rozjíždí. Vsaďte se, že za chvíli nám začne veršovat. Konvence pro věnce, souznění, blouznění, pohodu v záchodu, zjevné, pěvné...”

Kupodivu na ni vyjel Roman: „Sklapni, Simčo, zbytečně si opotřebovááš rtěnku. Teď jsi kompars, tak brzdi.“ Zajímavé, na záznamu je to výrazně slyšet, ale během rozhovoru jsem je vůbec nevnímala.

L: Co dalšího na obrázku vidíš?

H: Vidím čistou radost ze života. Vypadá to, že těm dvěma nezůstalo nic, ale oni se radují z podstatnějších vjemů. Jsou živí a jsou spolu. V tom životě a v tom spolu je pro mě ohromná síla. A ještě mě napadlo, že ji muž nese, ochraňuje ji před nepřízní. Může se na něj spolehnout. Tento obraz asi nejvíc vystihuje to, jak bych si přála, aby náš vztah vypadal.

L: Ještě něco tě k tomu napadá?

H: Asi to bude znít podivně, ale my už jsme dlouho žádnou vnější nepřízeň nezažili. Nechci se rouhat, ale my vlastně vedeme hodně pohodlný život. Tak pohodlný, jaký jsme nikdy před tím neměli.

L: Povídej...

H: Na pohodlí je zrádné to, že člověka otupuje. S pohodlím se nenápadně vytrácí dobrodružství. Krok za krokem couvá a mává. My ho ztrácíme z dohledu ani nevíme přesně jak.

L: Co znamená pro tebe a Štěpána dobrodružství?

H: Hodně jsme cestovali, jezdili jsme na dobrodružné cesty. Dělali jsme spoustu nových věcí, učili jsme se od sebe různé sporty. Štěpán leze, já miluji golf. Uvědomuji si, že jsme dost osekali život jen na práci a rodinu.

L: Jak jednoduše by se dal váš život okořenit dobrodružstvím?

H: Myslím, že na to jsou skvělá ta překvapení. Potom bychom určitě mohli začít s něčím novým. Dlouho oba mluvíme o tom, že bychom začali jezdit na koních... Taký už dlouho přemýšlím nad tím, že bych dala Štěpánovi jako dárek přípravu na kapitánské zkoušky. Nebo vzít jeho babičku na výlet... to je zaručená cesta k našemu propojení. Babička je podivínka... to by mohlo být to pravé nepohodlí, které spojuje.

L: Do čeho máš největší chuť?

H: Je to masochismus, ale vzít babičku na výlet. A hned pak ten řidičák na loď.

L: Potřebujeme vůbec třetí obrázek?

H: Ano, protože to je pro mne domácí pohodička. Tu teď zažívám s holkama, ale partnersky nebo s celou rodinou moc ne. Tenhle obrázek je svým způsobem ideál.

L: Co je obsaženo na tom obrázku a u vás doma chybí?

H: Štěpánův zájem mě rušit. On mě nikdy neruší. Tu roli mám jenom já. On je vždycky rád, když si něco dělám nebo čtu, protože se může věnovat svým věcem.

L: Jak jste dlouho spolu?

H: Devět let.

L: Nikdy se za těch devět let nestalo, že jsi byla do něčeho zabraná a Štěpán tě rušil?

H: Tak to zase samozřejmě ano. Když jsem dělala MBA a připravovala se na zkoušky.

L: Když si vzpomeneš na to období, mohla by toto být momentka od vás?

H: Úplně přesná.

L: Mimochodem, jak bys pojmenovala tento obraz?

H: Hra.

L: Co by u vás muselo být jinak, aby Hra byla momentkou z tvého domova?

H: Uvědomuji si, že to bylo v době, kdy jsem byla zaneprázdněnější než Štěpán. Možná ani ne zaneprázdněnější, protože zavalená prací jsme vlastně pořád. Ale spíš jsem ze své přípravy udělala úplnou prioritu. Ano, to je ono, dala jsem tenkrát přípravu na první místo. Vůbec jsem se nezajímala, jestli budeme jíst a co budeme jíst. Neměla jsem na to kapacitu. A tak mě často přišel Štěpán probrat z učebního transu voňavou, vlastnoručně uvařenou večeří. Přiznám se, že se mi vybavil obraz té ženy, která se otáčí k sobě, protože hledá svůj vlastní obraz.

L: Jakou nejmenší změnu bys mohla udělat? V jaké oblasti by bylo dobré a důležité dát sebe na první místo?

H: Nevím, fakt nevím. Začala jsem být úplně unavená.

L: Jedna moje protivná, klasicky britská učitelka a nemilosrdná koučka mi kdysi řekla na podobnou odpověď: „Nevím“, pak se otočila na třídu a znovu zopakovala: „Nevím. Slyšíte, jak je to krásný a jednoduchý způsob zbavování se vlastní zodpovědnosti?“ Takže teď vezmu odpověď Nevím, posadím ji tady vedle nás na židli, aby si odpočinula, a zeptám se znovu, v jaké oblasti by bylo dobré a důležité dát sebe na první místo.

H: To je pro mě hodně těžká otázka. Možná, že zrovna to moje psaní. Každý den si říkám, že dneska konečně dopíšu svůj článek, ale než připravím pro všechny večeři, uklidím kuchyň, umyju a uspím holky, jsem už tak unavená, že si sotva uvařím čaj a jdu si lehnout.

L: Jak bude vypadat, když dáš sebe a psaní na první místo? Podle čeho to poznáš? Jak to poznají ostatní?

Aktivní naslouchání:

1. fáze – zájem, zjištění problému (nechám prostor druhému, nechám ho mluvit, vyvaruji se přidávání vlastní zkušenosti... to já, já také ap.).

2. fáze – empatie: schopnost vcítit se do pocitů druhého člověka, povzbuzuji ho, aby mluvil, zajímám se, ptám se.

3. fáze – zrcadlení pocitů: nejen fyzicky, ale také pocitově, reflektuji druhého, slouží k tomu, aby se klient mohl zorientovat v tom, co cítí.

Obraty: Vypadá to, že tě to rozčílilo... Umím si představit, že tě to ranilo...

4. fáze – parafrázování: snaha o zopakování toho, co jsem slyšel, slouží k ověření, shrnutí.

Obraty: Jestli tomu dobře rozumím,... Pokud jsem správně pochopil, tak...

Naslouchání – cvičení 3 × 10 minut

Jeden mluví, druhý naslouchá bez zbytečných gest pochopení, bez přitakávání. Vnímá, dává druhému maximální prostor. Mlčí, nekomentuje, neptá se. Po pěti minutách se role střídají. Druhý mluví a první naslouchá. Tímto systémem se postupně střídají třikrát, takže celkem každý mluví 15 minut a naslouchá 15 minut.

Moje poznámky: Myslel jsem, že to nepřežiju. Mluvit o něčem pět minut, když na mě druhý jen čučí. Nakonec to bylo dobré. Když mě Monika nechala mluvit, dostal jsem se do zajímavé hloubky tématu.

P.S.: Měl jsem subjektivní pocit, že se těch pět minut zkracuje.

Sebekoučovací karty

3 možnosti:

Varianta – **Obrázky**

Přemýšlím nad tématem nebo otázkou. Zamíchám karty. Rozprostřu je před sebe tak, aby ležely obrázkem nahoru. Z obrázků vybírám ten, který mě nejvíc oslovil (mohu s ním také pracovat jako při „obrázkové metodě“ viz níže). Na druhé straně karty nejprve přečtu citát a poté pracuji s otázkami. Pokud nemám k dispozici nikoho, s kým bych si mohl na otázky odpovědět, odpovídám písemně. Získám hlubší odpovědi.

Varianta – **Vějíř**

Nastolím téma nebo otázku a zamíchám karty. Karty rozprostřu před sebe do vějíře obrázkem dopod. Se zavřenýma očima vybírám jednu až tři karty, které jsou mi sympatické. Potom postupuji stejně jako ve variantě jedna.

Poznámka k technice: Baví mě, když můžu pracovat s kartami sám, ale pro klienty bych je nepoužíval.

Varianta – **Hra**

Karty a herní plán

Plán znázorňuje čtyři kvadranty, které reprezentují čtyři různé hry:

Profese

Vztahy

Prosperita

Čas pro sebe

Zaměřím se na oblast, kterou řeším... podle toho vyberu hru na herním plánu.

Jednotlivé hry zastupuje vždy jeden archetyp:

Profese – bojovník

Vztahy – léčitel

Prosperita - vizionář

Čas pro sebe – učitel

Jednotlivé kvadranty jsou zároveň čtyřmi hrami.

Pokud řeším například téma zaměstnání, vyberu hru Profese, ve které bojovník klade čtyři otázky:

Co v mé profesi teď funguje?

Čeho se obávám?

Co získám nebo ztratím, pokud budu riskovat?

Co brzdí nebo blokuje můj postup vpřed?

Přečtu první otázku: Co v mé profesi teď funguje? Přemýšlím nad touto otázkou a vytahuji jednu kartu. Tahám ze všech karet – to znamená, že pro hru použiji karty všech čtyř barev. Tímto systémem postupně použiji všechny otázky.

Výsledkem jsou čtyři karty – to znamená čtyři inspirační citáty a dvanáct otázek. Pokud si píšu odpovědi, získám zhruba hodinové koučovací sezení.

Super, že existuje aplikace pro Ipad.

Obrázková metoda

Pracuji s ní nezávisle na kartách. Vytvořím sadu obrázků. Klient si vybere pět obrázků, které se vztahují k jeho tématu. Potom výběr zúží na tři obrázky. Vybídnu klienta, aby si zahrál na psychologa a pokusil se o vlastní interpretaci toho, proč si obrázek vybral. Technika spočívá v tom, že jdu s klientem do přesných podrobností. Příklad otázek: Čeho ještě jste si všiml? Co ještě Vás zaujalo? Co jste o sobě na základě těchto informací objevil?

Poznámka: Využíváš aktivní naslouchání a otázku Co ještě? k tomu, abys zjistil o tématu víc. Tahle technika je nejméně strukturovaná, je nejvíc abstraktní. Moc mě nebaví, asi bych ji nikdy dobrovolně nevyužil.

PRACOVNÍ SEŠIT 4

Role, které v životě hraji, jsou...

Ve které roli si nejčastěji nasazuji masku?

Jaké role bych se chtěl zbavit?

Jakou novou roli bych chtěl přijmout?

Moje skrytá tvář, kterou před lidmi neukazuji, je...

KAPITOLA 13

Roman Tukavý – zápisky z 23. 1. 2010

Zjišťuju, že se mi pomalu posouvá hranice toho, co je normální a co je za čárou. Po všech těch vopičárnách, který si zkoušíme na výcviku, mi tancování na vymetenym parketu připadá jako všední záležitost. Vlastně sem pořád připravenej se ztrapnit, ale už mě to nestresuje. Tendle trend, kterej sem pojmenoval „inlace normálního“, mě provází celým tímhle umanutym výcvikem.

To, že klioši vobčas na sezení popotahujou a stíraj nudle, na to sem si už zvyk. Zjistil sem ale další věc. Přišli ke mně teď dva noví klienti – jeden IT (Bohunka jim říká Ítý) a druhej vědátor přes jadernou fyziku. Fyzik vo sobě tvrdil, že je geniální, asi je. Voba maj společný to, že se s blbým vkusem už narodili, sou zanedbaný, neuměj se voblíct jako lidi. Zaujalo mě ale, že vobtěžující klienti mi vaděj, i když solej prachy! Na práci s nima se netěším. Éliška nám vyprávěla vo svym učiteli, kterej říkal: „Já když koučuju, tak se chci za prvý bavit a za druhý chci mít práci zaplacenou.“ Přišlo mi to vtipný, ale nechápal sem, proč mu prostě nestačí to druhý? Už to asi začínám chápat.

Na výcviku mi zase naložili. Velkým překvapením bylo, že Bohunka přišla vo pár kilo lehčí a taková celá jiná. Asi se sebou ještě něco dalšího udělala, moc se v tom nevyznám. Jde vo kategorii ženskéjch, kterou už moc nerozlišuju, takže to musí bejt velká změna, když sem si toho všimnul. Monika (ta mamina, co si vůbec nevěří) původně řešila, že si nic nevydělává. Ted' se pro změnu zabejvá tím, jak vyjít s manželem, když vona vydělává dvakrát víc než von. Adam, kterej makal na tom, aby byl schopnej říkat ne, přišel s dobrou myšlenkou: „Klíčový bylo, když jsem si uvědomil, že pokud dokážu říct NE, říkám vlastně ANO svým projektům, svým vztahům, svému životu vůbec.“ Adam umí bejt zatraceně přesnej. Simona, to je ta afektovaná foreveryoung lady, začala balit Honzu... Honza není zrovna moje krevní skupina, ale takový peklo bych klukovi nepřál.

Je fakt docela zajímavý, jak se celá ta grupa sune dopředu. Myslím, že už je dávno jasný, kdo z nás je kouč a kdo vyhodil prachy. Kromě mě je tady dobrej kouč Hana, Monika a Adam... a to je asi tak celý.

Vostatní si máknou na svých tématech, ale nic moc z nich nebude. Dlouho sem si myslel, že největší mí-
zérie je Bohunka, ale když se Boží dala do kupy, tak vede Simona. Ta by měla jít radši na casting do re-
klamy, kde hledaj modelku stařenu na nějaký ty krémy, co nikomu nepomůžou. Jako kouč je absolutně
tragická. Nepsolouchá, radí a ještě blbě.

Hlavní téma tohohle setkání byly masky. Nejdřív se pracovalo s téma společenskéjma. Dostali sme to
už zadaný z minula... Řešilo se, kdo sem, jaký mam životní role, jakou masku si nasazuju. Hodně jsme to
z různých úhlů přemílali stokrát dokola. Uvědomil sem si na tom jednu věc... Že naše masky dost souvisí
s tím, na čem sem pracoval s Radkem, když sme dělali techniku, která byla pro mě asi nejzásadnější, ty
začarovaný brýle.

S Eliškou sme teď tuhle techniku probírali taky, ale vysvětlovala ji kapku jinak. Nejdřív nám vobjasnila
ten stejnej kruh jako Radek (přesvědčení, interpretace, očekávání, emoce, chování), kterej potvrzuje
naše původní přesvědčení. Potom chtěla, abysme dali dohromady naše základní přesvědčení. Šli sme
do dvojic s někým, vo kom si myslíme, že naše přesvědčení sou uplně jinde. Vybral sem si Honzu. Mu-
sel sem mu dovysvětlit ještě jednou, co to po nás Eliška vubec chce. Přesvědčení se mohly týkat vztahů,
práce, rodiny, vzdělání, peněz, politiky atd... S Honzovou intervencí sem si vzpomněl na:

Život je boj, tak bojuj, hochu.

Ženská je jako prostata. Je dobrá, když slouží a nevíš vo ní, ale nenech ji bujet.

Vždycky šahej po nejvyšším jablíčku. Když spadneš, aspoň si cestou dolů nějaký menší utrhneš.

Zadarmo ani kuře nehrabe.

Počkej, až přijdou děti, voni ti to všechno vrátěj.

Když sou lidi milí, něco chtěj.

Mám rád lidi podle toho, jak daleko je vod sebe vidim.

Ženskou si musíš povodit jako loutku.

Nikdy nevěř tvorovi, kterej sedm dní krvácí a neumře.

Nejlepší vobrana je útok!

Todle sem dal dohromady, ale určitě to neni všechno. Na celý tý věci je asi nejtěžší vubec vodkrejt ty
základní přesvědčení. Pochopil sem, že člověk si v tomhle systému vždycky potvrdí svoji pravdu. Když

je teda moje základní přesvědčení v tom, že si mam na druhý dávat bacha, protože nevím, co sou zač, budu si jakýkoliv jejich chování vykládat podezřele. Pro jistotu nebudu čekat nic dobrýho, to mě zrovna nevyladí, buď budu vzteklej, nebo ve střehu, a podle toho se nejspíš budu chovat arogantně, na to bude ten druhý reagovat jako debil a definitivně tak potvrdí, že je neprůhlednej... takže mi potvrdí, že si mam na něj dát pro jistotu bacha.

A ještě jedna věc je jistá, teda to, že budu mít tendence bejt s lidma, který viděj svět stejně, pohybujou se ve stejným kruhu uvažování a tím se budu zase víc utvrzovat v tom, co považuju za pravdu.

Je dobrý znát svý přesvědčení proto, aby si člověk uvědomil, že moje pravda je jenom Moje Pravda a ostatní můžou mít úplně jinej pohled na svět. Éliška nás upozornila, že většina přesvědčení úzce souvisí s rolema, který na sebe беру, a s maskama, do kterejch se cpu. Když se začalo mluvit vo maskách, hned mě grupa vybrala jako největšího maskáče z celý skupiny. Moji základní masku pomenovali „Nikdo na mě nemá“. Zabil bych je.

Éliška to korunovala tím, že vytáhla skutečný divadelní masky a pokračovalo se prakticky. Šel sem jako první, nechápal sem, k čemu to je dobrý. Éliška donesla sadu ksichtíků, tvářila se, kdovíjakou nedonesla cennost. Poprosila mě, ať si vyberu masku, která je nejbliž tomu, co ostatní voznámkovali jako „Nikdo na mě nemá“. Vybral sem skvělej ksicht, vypadal skoro jako Schwarzenegger. Vzal sem si masku a šel si sednout na židli před skupinu. Nic sem nedělal, ale voni na mě zírali, jako by mě viděli poprvý. Začal sem jim ukazovat svaly a čekal, že konečně vyměknou a ukážou schopnost zasmát se, reagovat, ale nezadařilo se. Vypadali, jako by se zasekli. Zkoušel sem reakci na světlo a šel sem zhasnout, rozsvítit, zhasnout, ale voni na mě pořád tak civěli, jako bych byl přírodní úkaz. Je hrozný stát na place v masce a nemít žádnou vodezvu.

Éliška pak ze mě páčila, jak sem se cejtil. Tuhle votázku fakt nemusim. Jak bych se asi cejtil... blbě sem se cejtil. Chtěla po mně, abych byl konkrétnější, snažil se přesně vystihnout ten pocit. Já nevím, proč se celej tenhle program neustále řeší pocity. Donedávna mě celej život stačily dva – dobře a blbě. Zeptal sem se, jestli je nějakej rozumněj důvod, proč se v tom hrabat... Moh sem čekat, že se vod ní kloudný vodpovědi nadočkam. Jistěže přehrála smeč na skupinu... Aspoň je konečně probírala.

Začali se předhánět v chytřej vodpovědích. Pokaždý zkoukli Élišku, jestli to řekli dobře a zabodovali. Dozvěděl sem se, že když si přesně pomenuju pocity, který mám, tak s nima teprve mužu něco dělat. Že to, co pomenuju, mam líp pod kontrolou. Dál řekli, že pomenovat pocity mi pomáhá k tomu, abych se v sobě vyznal. A nakonec aspoň trochu zajímavou věc, že pocity jsou lakmusovej papírek kvality života, kterej žijem. Když je přesně pomenujeme a přidáme číslo na škále, stávají se pomenovaný pocity zpětnou vazbou na to, jak žiju, Například na votázku, jak ses cítil, mám vodpověď, že poníženě. „Na kolik poníženě, když použiješ škálu jedna až deset?“ „Poníženě na šest.“ Nebo jinej příklad. „Jak se cítíš?“ „Šťastně.“ „Na kolik?“ „Na devět.“ Získám tak vodstup, projedu si pár dní za sebou a porovnam, jaký vokamžiky chci do svýho života přidat a jakejch bych se nejradši zbavil.

Tohle se mi zdálo dobrý vysvětlení, tak sem začal hledat, jak sem se během cvičení cejtil... vůbec nebylo lehký to pomenovat. Cejtil sem se zmateně na sedm. Na druhou stranu sem si to i užíval, sice mě štvala grupa, že nereaguje, nevím, co si mam vo tom myslet, ale cejtil sem určitou převahu nad nima v tom, že za maskou nevidí, co si dovopravdy myslím. Hned ze mě páčili, na kolik sem si to užíval. Vobodoval sem to na devět, todle bylo fakt super. Taky se mi líbilo, že maj tu roli, že seděj a musej zírat na sebevětší hovadinu, kterou tam vymyslím.

Lucie se pak ptala grupiny, co vlastně viděli, a to sem málem upadnul. Vytáhli na mě hrozný hesla. Prej sem vypadal jak smutnej klaun. Některý dokonce tvrdili, že je trochu mrazilo, a vůbec nejhorší bylo, když mi řekla Monika, že šel najednou z mýho těla smutek, jako by se proměnilo v dětský tělíčko, který hledá a nenachází mámu. Dělá všechno proto, aby ji zaujal, sedí, běhá, ukazuje svaly a nakonec, když ho pořád nevidí, začne rozsvěcovat a zhasínat světlo. Řekla, že to byla vůbec nejsmutnější scéna, kterou kdy viděla. Uplně mě rozmetala, nemoh sem ani mluvit. Všichni pořád mluvili vo tom, jak s nasazenou maskou začalo mluvit tělo. Tvářili se, že to je hodně drsný.

Vo čem mluvili, sem pochopil až ve chvíli, kdy sem v masce uviděl ty vostatní. Měnilo se všechno. Věk, temperament, hodně se ukázala třeba nahrbenost, najednou před náma stál úplně někdo jinej. Hana, která byla těhotná, vypadala mnohem sebevědomějc než normálně, jako nějaká dávná socha mateřství. Monika začala vypadat, jako by jí bylo vo třicet víc, jen si vzít berli. Blbec a krasavec Filip vypadal jako uplnej dědek, když si zakryl ksicht. Naopak Boží měla holčičí pohyby jako roztomilý tlustý batole. Fakt se to blbě popisuje, ale ty proměny byly neuvěřitelný.



„Nikdo na mě nemá.“

Éliška z nás pak ještě vytáhla naši skrytou tvář, kterou normálně neukazujeme. S tou jsme šli taky na plac a zase to fungovalo, i když jinak.

Nakonec jsme se potkávali buď jako naše masky, nebo bylo setkání těch skrytejších tváří. Jestli něco považuju v tomhle výcviku za fakt hodně dobrý, tak to byl tenhle blok s maskama.

Svoje výstupy budu ještě asi dost dlouho zpracovávat, ale hodně velké zážitky jsem měl i z ostatních. Někdy si říkám, jestli sem se nezcvoknul, když sem se do toho pustil, protože se mi začalo měnit úplně všechno. A konečně mám ženskou, ke které se snažím chovat maximálně fér a zatím to docela funguje.

KAPITOLA 14

Hana Zelinková – zápisky z 23. 1. 2010

Mám ohromnou radost. Jedna klientka mi dnes přinesla krásnou kytici růží. Koučování jde tedy dobře. Zklidnila jsem se. Věřím, že třetí děťátko v pohodě zvládnou. Očekávám, že rodit můžu každý den, ale je mi dobře a cítím se na porod připravená. Kdo jiný než milující matka je dobrodruh? Hodně se mi od minulého setkání podařilo vylepšit náš vztah se Štěpánem. Je zajímavé, že jakmile se člověk soustředí na to, co chce, namísto toho, aby vztekle přemítal o tom, co se mu nelíbí, dají se věci snadno do pohybu. Jako když osika třepe lístky, které se lehounce chvějí a šumí jako dokonalý orchestr, dostává se do mého života hudba.

Pomohlo mi už zadání, které jsme na minulém setkání dostali. Cílem úkolu bylo popřemýšlet nad svými rolemi a maskami... a svoje úvahy zapsat. Když jsem si úkol udělala, mnohé se mi ujasnilo a dokázala jsem pak se Štěpánem mluvit mnohem konkrétněji. Vyzkoušela jsem všechno, co jsme naplánovali s Lucií, a fungovalo to skvěle... Štěpán mi dokonce připravil překvapení. Koupil mi pobyt v lázních pro mě a moji nejlepší kamarádku Míšu a vzal si na celý víkend holky!!! Připadá mi šílené, že něco může být tak

jednoduché, a zároveň tak dokonale fungovat.

Dotazník z minulého setkání:

Co pro mě znamená společenská role?

Představuji si společenskou úlohu, od které se očekává určité chování. Rámec chování je znám a předem dán. Pojí se s očekáváním společnosti ohledně toho, jak se budu chovat. Společenská role je vázána na skupinu, ve které se pohybuji, a souvisí se společenským statusem – v určitém postavení je předpokládáno určité chování.

Zaujalo mě slovo očekávání. Přivedlo mě na myšlenku, že společenská role je vždy spojená se splněným nebo nesplněným očekáváním. Všichni hrajeme více různých rolí. Tento rozbor rolí se mi úplně propojil s tím, čím mě štvě Štěpán. Štěpán nedostal mému očekávání toho, co od něj čekám v roli táty a manžela. Kříží se moje očekávání s jeho představou o těchto rolích? Možná je dokonce moje očekávání v rozporu s očekáváním, které mají druzí od ostatních Štěpánových rolí. Také mě u toho napadlo, co vlastně Štěpán čeká ode mne? Co čekají holky? A jestli se ta očekávání podporují, anebo jsou spolu v konfliktu?

Role, které v životě hraji, jsou...

Nejbližší vztahy: matka, manželka, milenka, sestra, dcera, přítelkyně, důvěrnice, kamarádka, hostitelka

Práce: ředitelka lidských zdrojů, koučka, šéfová, podřízená, psycholožka, kolegyně

Jiné: sousedka, zaměstnavatelka, zákaznice, blondýnka, klientka, atraktivní žena, hledající, řidička, milující, objevitelka, dobrodružka

Které tři role jsou pro mne klíčové?

Tohle mě fascinovalo. Vybírala jsem postupně ty důležité a pak je zase škrtila. Vyšla mi z toho zajímavá kombinace: *milující matka dobrodružka*.

Co pro mne znamená maska?

Maska je pro mne jedna z nejstarších divadelních rekvizit. Umožňuje člověku být někým jiným, umožňuje proměnu. Skrývá naši běžnou identitu. Mám asociace na život a smrt. Například posmrtná maska, která se snaží uchovat proporce tváře mrtvého. Maska jako rituální nástroj. Maska, jejíž forma je mrtvá, ale zároveň obsahuje v sobě cosi živého.

Napadá mě make-up neboli maska dokonalosti. Má podobnou funkci jako masky v řeckém dramatu – poskytne člověku veřejnou funkci. Maska má moc nás proměnit. Lucie říkala, že maska skrývá, ale zároveň také odhaluje. Tomu jsem nevěřila do chvíle, než jsme si to na vlastní kůži zkusili. Maska totiž zakryje obličej, který máme nejvíc možnost ovlivnit, abychom se jevíli takoví, jací chceme být. Pokud zakryjeme obličej, hovoří za nás tělo, které se stane dominantním. Tak se může z osmnáctileté dívky stát stařena a z šedesátiletého pána kluk. Nevěřila bych tomu, kdybych tuto proměnu neviděla na vlastní oči.

Maska zakrývá totožnost svého nositele a propůjčuje nějakou jinou.

Ve které roli si nejčastěji nasazují masku?

Vyhrála: ředitelka

Jaké role bych se chtěl zbavit?

Ředitelka

Jakou masku si v této roli nasazují?

Tvrdost

Jakou novou roli bych chtěl přijmout?

Milovaná žena

Moje skrytá tvář, kterou před lidmi neukazují je...

Zranitelnost, spiritualita

Zdá se, že výcvik je kontinuální inventura mého já a všech jeho poloh. Objevují různé polohy sebe samé, role a masky. Od té doby, co jsme začali, provádím velký vnitřní úklid. Jako při jakémkoliv úklidu objevuji dávno zapadlé poklady a odhazuji zbytečnosti.

Lucie nás vede k tomu, abychom všechny naše role přijali a uměli s nimi žít. Učíme se prozkoumávat naše masky. Hledáme, kdy je chceme a můžeme použít, kdy nás chrání, ale i to, kdy jsou tyto naše masky nebezpečné, kdy nám neslouží, kdy nás omezují. Pochopila jsem, že jsou nebezpečné v okamžiku, kdy máme tendenci se s maskou ztotožnit. Kdy ji přestaneme vnímat jako nástroj, který nám může sloužit, ale přijmeme ji jako součást nás samých. Společenská maska je jako oheň – skvělý sluha, ale zlý pán. Hodně mě celá ta práce s maskami a rolemi inspirovala.

Na výcviku se pracovalo se skutečnými maskami. Chybí mi slova, abych ten zážitek popsala. Bylo to neuvěřitelné.

Velký pokrok jsem tentokrát udělala v psaní. Začala jsem konečně psát vlastní blog a téměř okamžitě mi přišly skvělé ohlasy. Společně s dětmi píšeme pohádkovou knížku. Nevadí, pokud ji nikdo nevydá... my se u toho báječně bavíme.

V úterý mě čekalo velké překvapení! Hledala jsem Johančin rodný list a objevila jsem u toho své staré texty. Jsou tam i ty nejstarší, z doby, kdy jsem se sotva naučila psát. Fascinují mě. Nejvíc mě zaujaly deníky z období, kdy zemřel táta. Je to neuvěřitelné, ale byla jsem úplně stejně stará jako je Johanka dnes. Je vůbec možné, že mi bylo osm a půl? Myslím, že Johanka je mnohem dětštější...

Leden 1984

Zase jsem nesplnila, že nebudu brečet. Maminka se zlobí, že každou noc vzbudím holky. Řekla, že se jí místo mě měla narodit Anetka Bánomů. Brečela jsem ještě víc, protože jsem si vzpoměla na Kytici. Přišlo mi, že maminka a holky jsou ježibaby a chtějí mě zabít jako tu Doru. A že vidím to mrtvé dítě z Vodníka na zácloně. To dítě jsem byla jako já. Vlezla jsem si pod peřinu a hrála jsem si na Šípkovou Růženku. Jak jsem se píchla o trn tak jsem z toho usnula.

Dostala jsem trojku z přírodovědy. Protože jsem radila Milotovi. Černá mě zase nutila sníst oběd. K obědu byla rajska. Když se nekoukala dala jsem ji do pytlíku. Pak jsem to dala Šebkovi, aby to vyhodil. Dal si to pod svetr a šel to hodit do záchoda. Černá mě pochválila, ale divila se jak jsem to snědla tak rychle.

Dneska jsem jela na koně, ale chtělo se mi celou cestu zvracet. Pan Háček mi nechal Hnědku, ale jenom na lonži. Bánomka už chodí taky. Chudáčci koníci to si teda povozej. Aneta je hloupá a tlustá a žaluje jsem spadla. Zhodila mě, aby už mohla jezdit, ale pan Háček ji viděl a pak jí to zakázal. Nechal mě jezdit za ní. Jezdila jsem i obráceně. I nůžky!

Když jsem jela domů, měla jsem horečku. Přijela doktorka se sanitkou a řekla, že mam spalovou angínu. Tak můžu bejt doma a dočíst Robinsona. Píšu to u baterky pod peřinou.

Asi ze mě spisovatelka nebude. Zase už nepokračuju v tý knize. Asi budu veterinářka nebo učitelka. Ale budu hodná. Je to ale škoda. Že neumím psát knížky jako Arthur Ransome. Psala bych knížky pro děti a pohádky. Ale dneska jsem aspoň doma.

Zdeňkovi Karáskovi prej umřela maminka. Připadá mi hrozně malej na to, aby mu umřela. Asi je mu teď smutno, jako mě po tátovi. Dám mu toho ledního medvídka. Taky jsem mu chtěla říct o Ježíšovi, ale maminka nechce. Zdeněk je hodnej a chytřej. Škoda, že je tak maličkej, protože se mu kluci smějou. Řekla jsem jim, že jsou hloupí a oni se mi posmívali, že ho miluju. Psali to na tabuli a já jim řekla, že maj pravdu a že se vezmeme. Ale kecala jsem. Zdeňka si nevezmu, protože ho nemiluju. Ale připadá mi dobrej kluk. Ale aspoň mi dali pokoj. Zase jsem ale lhala. Já pořád lžu a vymejšlim si. Pak si řeknu, že už to neudělám a pak zase lžu. Vymejšlim si pořád něco, co se nestalo. Většinou proto, aby se smáli. Lež mi každej věří, ale pravdu ne. Jako s tím pánem co se chtěl zabít. Maminka mi nevěřila. Do deníčku si ale nelžu.

Dneska jsem přijela ze školy trojkou, ale je už skoro tma. Černá mi dala za úkol hlídat děti v družině a vyadala mi za to, že Karolína byla na skříni. Pavel s Jirkou a Slepíčkou hráli houbovanou a rozbyli vázu. Já jsem si ani nevšimla, že už je tma a psala jsem si druhý díl básní. Psala jsem si, protože mi bylo smutno po tátovi. I po Bobíkovi mi bylo smutno a chtělo se mi brečet. Teď je mi smutno často. Po tátovi. Mamince se asi taky stýská, ale zlobí se, že furt brečím. Dneska jsem zase brečela. Ale nebudu, aby maminka nebyla tolik smutná. Musím jít nakrmit slepice. Zase bude v kastrůlku led. Pak si du číst Slon a mravenec.



ZASE JSEM
NESPLNILA,
ŽE NEBUDU
BREČET.

ASI ZE MĚ
SPISOVATELKA
NEBUDE



Dneska mě Markéta řekla, že mě miluje Hanzelka. Že hráli na pravdu a že on to řek. Tak už s nim nebudu na nic hrát, když je tak sprostěj. A stejně ani neumí číst. Řekla jsem to mamince a holkám, ale smáli se mi, že se mi Hanzelka líbí. Už jim nic neřeknu. Hanzelka se mi nelíbí, protože nerad čte a je taky moc sprostěj. Petře se líbí Radek Nový. Mě se nelíbí, ale maj hezkýho psa. Vypadá jako kdyby to byl koloušek.

Dočetla jsem poslední Ransomeovky. Zapsala jsem si do čtenářského deníku Vlastovky a Amazonky. Nakreslila jsem k tomu velikou modrou plachetnici. Ukázala jsem to Katce. To ji našťvalo, že prej nemám Ransomeovky moc rozšiřovat. Aby byli naše tajemství. Nechce, aby někdo chápal naše pozdravy KARABADANGBARAKA a AKARABGNADABARAK. Já ale chci, aby i ostatní znali tyhle knížky. Třeba Janička nebo Zdeňka. Katka mě furt chce mít jenom pro sebe a když se bavím s holkama tak je našťvaná. Jana je chytřejší než Katka, ale Katku má každý rád. Jana vždycky dostane dvojky a Katka samý. To je mi líto. Hůlová mi dala zpívat druhé hlas. Večer si povídám tajně s tátou. Místo modlení. Dneska mu řeknu, že se Katka povyšuje. Janička mi řekla tajemství. Ted' čteme obě Neználka.

Básně květen 1984 (9 let)

LÉTO

Když je v létě krásně,
tak neskládám básně.
Když blesk začne hubovat,
Tak jdu zase básně psát.

SLZY

Slzy se koulí,
Srdce mě bolí,
Slzy se koulí do dálky.
Oči mě pálí,
Já vidím v dáli
Z těch slz už celé korálky.

ŠKOLA

Pera, knížky, sešity,
Musíme tam já i ty.
Nudíme se, zlobíme,
To si ještě povíme,
řekne paní učitelka,
její zlost je hrozně velká.

Červenec 1984 (9 let)

Pro vás

Byla jednou jedna malá holčička a ta chtěla, aby ji lidé měli rádi. Dokud byla malá bylo to velmi jednoduché. Ležela v kočárku a byla šťastná, protože ji každý velmi miloval za to, že žije. Ale čím byla holčička starší tím bylo těžší získat si lásku druhých. Neboť lidé jsou velice podivní. Je těžké vycházet s rodiči. A je velmi těžké zalíbit se lidem, kteří by chtěli, abyste byli někdo jiný.

Ale holčička se nechtěla měnit. Chtěla být taková... svá. A proto měla problémy. Ale taky spoustu vymyšlených kamarádů. A příběhů kde ji měli ze všeho nejraději. Jejím nejoblíbenějším kamarádem byl kluk Daniel. Protože Daniel byl pro každou legraci. A nikdy, ale opravdu nikdy ji nesklamal.

Ta holčička se jmenovala Hanička. Ta holčička jsem totiž já. A já jsem si také vymyslela kamaráda Daniela. A taky jsem chtěla, aby mě měli všichni rádi. Ale už to nechci. Protože se stejně nemůžu líbit všem.

A právě proto jsem si vymyslela Daniela. Protože ten mě neposuzuje. Ten mě má rád. No vždyť jsem si ho vymyslela. Chápete? A protože jsem si Daniela vymyslela tak mi věří všechny vymyšlené příběhy. A nikdy mi neřek, že lžu. On totiž chápe, že když si něco vymyslim tak je to pravda.

Jenom jedna věc mi na Danielovi vadí. On se mnou totiž může mluvit jenom když nás nikdo nevidí. Kdybysme totiž mluvili před ostatníma tak by zmizel. Ale my to oba víme a nikdy o tom spolu nemluvíme.

Proč to píšu? No přece pro vás. Abyste nebyli smutný když se na vás ostatní zlobí nebo když vám někdo umře. Ale když si najdete svého Daniela už vám nikdy nebude smutno. Ani kdyby vás zavřeli do vězení, protože budete mít s sebou svého nejlepšího kamaráda. A teď už chápete, ne?

Listopad 1987 (13 let)

KLAUN

Bláznivý šašek žongluje míčky,
Směje se na lidi v cirkuse.
Nikdo si nevšimnul, jak mrknul víčky,
Když slza stekla mu po puse.

A všichni tleskají, šaškovi smějí se,
Klaunovi, co nosí vylhaný smích.
Zatímco dějiny světa zde tvoří se,
těžko lze rozpoznat dobro a hřích.

Dál lidé tleskají, volají sláva,
Až se i klaunovi zatočí hlava.
Házejí mašle, sypají květy,
Ze všech stran volají obdivné věty.

Naposled zvedl klaun k publiku oči,
bože, jak manéž se zlověstně točí.
Naposled usmál se na zástup lidí,
sláva je k ničemu, jasně to vidí.

Vždyť lidé nechápou vůbec nic,
Mávají, volají z plných plic,
Že chtějí přidat, že chtějí víc,
Ať šašek roztáhne v úsměvu líc.

Mrtev, však mrtev je komiků král.
Ptáte se, co se pak událo dál?
Druhý den jiný muž v manéži stál,
Dál smíchy burácel narvaný sál.

ho podle jeho představ neuznávám? Partnerka mě bude prudit s tím, že jsem neuklidil kuchyň, ale ve skutečnosti jí vadí, že se jí nevěnuji? Kdo se v tom má potom vyznat?

I tak mě to zaujalo, protože si uvědomuji, kolikrát jsem se nechal nachytat na obsah, místo abych řešil vztah...

Obsahová rovina pak často souvisí se základními přesvědčeními, která si do života přináším. Člověk má tendenci považovat tato přesvědčení za pravdivá. Jeden člověk může mít základní přesvědčení, že cestovat je nepřírozené a nebezpečné. Druhý zase, že cestování je nejlepší vzdělání. Oba dva mají svým způsobem pravdu, mohou se proto hádat do nekonečna, jestli je cestovat dobré, nebo ne. Přesvědčení formují přístup k sobě, ke světu, ke vztahům, k životu, k jeho smyslu i ke smrti.

Abychom byli schopní naše základní přesvědčení poznat a prozkoumat, potřebujeme zpětnou vazbu druhých lidí, potřebujeme se poznávat. Velký studijní prostor je původní rodina. Které věty se často opakovaly? Která tzv. moudra jsem vstřebával? Která moudra jsou opravdu moudrá? Která mi slouží? Která už dávno ne?

Přesvědčení formuje pohled, jak se na lidi nebo události díváme. Tomu se říká interpretace. To, jak se na situaci dívám, formuje očekávání. Očekávání ve mně vyvolá emoci, na jejímž základě jedním. Moje chování – jednání zase vyvolá chování protistrany, které přesně odpovídá mému původnímu přesvědčení.

Použití techniky: konflikty, prozkoumání stereotypů, osobnostních limitů, které si vytváříme.

Moje přesvědčení, které jsem dal dohromady s pomocí Romana:

Život není od toho, aby ses bavil.

Drž hubu a krok.

Chlapi nepláčou.

U nás nemůže být nic normálního.

Ženská je desetkrát schopnější než chlap.

Chlapi jsou na hovno.

Masky

Cvičení 1:

Vybereš si divadelní masku, která ti nejvíc připomíná či asociuje tvoji společenskou masku. Jdeš před skupinu. Zádý ke skupině si masku nasadíš. V okamžiku, kdy se otočíš ke skupině, maska ožívá. Před druhým vystoupíš ve společenské masce. Výstup můžeš kdykoliv ukončit. Skupina poté hádá, co to bylo za masku a dává ti zpětnou vazbu.

Řekli mi, že to byla maska, kterou by pojmenovali: „No a co? O co jde?“ Byli hodně blízko mojí nejčastější masce „Je mi to jedno“.

Cvičení 2:

Stejný postup jako ve cvičení jedna, tentokrát pracuješ se svojí skrytou tváří. Co před druhými normálně neukazuješ. Skupina zase hádá, o co šlo.

Řekli mi, že to byla maska smutku. Totálně se trefili. Řekli, že v celém výstupu byla určitá dávka šibalství. Pojmenovali to šibalův smutek.

Dost divný pocity z obou cvičení. Zakrýt si face a vylézt před lidi je zajímavé. Překvapilo mě, že mi to nevadilo. Dost jsem si to užil.

Grow v prostoru

Na zemi vytvoříš pomocí lepicí pásky dlouhou osu. Necháš klienta, aby vyznačil tři body – současnost, polovinu cesty a cíl. Nejprve pošleš klienta do bodu cíl. Necháš si co nejpřesněji popsat, jak bude doplnění cíle vypadat. Všechno, co klient vymyslí, píšeš na lepicí štítky a nalepuješ na osu. Pak ho necháš sazení cíle vypadat. Všechno, co klient vymyslí, píšeš na lepicí štítky a nalepuješ na osu. Pak ho necháš popsat, co se podařilo v polovině cesty. Štítky pak společně libovolně přemísťujete po ose. Můžete spolu vytvořit další milníky.

Použití: Funguje perfektně, když je klient zaseknutý v přítomnosti a ztrácí nadhled.

PRACOVNÍ SEŠIT 5 – JÁ JAKO KOUČ

Kdo jsem?

Co umím?

Co neumím?

V čem jsem jiný než ostatní?

Jak ideálně vypadá můj pracovní den?

S jakými lidmi chci spolupracovat?

Kolik si chci vydělávat?

Co přesně chci dělat?

Co naopak nechci dělat?

Co jsem ochoten práci obětovat?

Co nejsem ochoten obětovat?

Kdo jsou moji ideální klienti?

Kdybych měl sestavit desatero doporučení pro kouče, co bych napsal?

KAPITOLA 16

Roman Tukavý – zápisky z 20. 3. 2010

Nakonec není ani moc důležitý, že se koučováním žít nebudu. Myslím, že teď budu koučovat tak rok, abych si vodpočinul, ale dlouhodobě to nevidím. Vozkoušel jsem si, že zmáknou tak šest klíšťů za den, ale jsem z toho vysátek. Tak se mi dost nelíbí, že jako kouč vydělávám, jenom když fyzicky makám. Jakmile vodjedu na tři tedny na dovolenou, příjem se zastaví a to je nepříjemný. Koučování se tváří jako slušně zaplacený, ale podle mého názoru to je normální votročina. Do budoucna bych viděl pro sebe koučování jako hobby.

Možná bych šel ještě na nějaký další výcvik, kvůli sobě. No kde jinde potkám podobný panoptikum takhle zblízka? Nejdřív se mi sice zdálo, že to je grupa větších nebo menších pitomců, ale nakonec musím uznat, že mi pár myšlenek a nových impulzů taky dali. Napsal jsem kazuistiku, kterou nám Eliška zadala, a těšil jsem se, že ji budu číst, ale jenom je sbalila a nic moc k tomu neřekla. Nevím, proč tomu říkají tak složitě, když jde o normální případovou studii.

V mém podání se jedná o slušný elaborát. Napadlo mě, že bych z toho udělal komiks a prodával ho začátečníkům. Mohlo by se to menovat Učebnice koučování a vycházelo by to na pokračování každé měsíce. Nebo bych to pomenoval Zakázaná učebnice koučování, protože normální učebnice nikdo nečte. Na vymyšlení těch příběhů bych zaměstnal lidi, abych se tím nemusel zabývat. Dal jsem už dohromady desatero pro začínající kouče:

Skvělý kouč

Upřímně se zajímá o klienta.

Naslouchá a poctivě si ověřuje, že klientovi rozumí.

Přesně nastaví cíl. Je si jist, že ví, na čem pracuje.

Naslouchá tak dlouho, až klient začne překvapovat sám sebe.

Respektuje, že klient svému světu rozumí daleko lépe než kouč.

Dívá se na klienta z hlediska jeho možností.

Ví, že je v pořádku, pokud se klient namáhá víc než on.

Ví, že cokoliv pomáhá klientovi a funguje, je v pořádku.

Neobtěžuje klienta svými pochybnostmi.

Nikdy nespí s nikým, kdo má víc problémů než on.

Psát případovou studii mě docela bavilo. Vybral sem si Adélu, která byla relativně problematická. Potřeboval sem vod toho získat vodstup. Docela si to sedlo.

Případ ADÉLA

aneb případ zazobané, znuděné a frustrované manželky, která není schopná kočírovat svůj život. Zodpovědnost za svoji životní neukojenost by ráda hodila na kouče. K tomu jsem jí nedal příležitost. (Odpovídá to mojí zkušenosti s klienty obecně – chtějí na vás naházet své problémy. Lék je jednoduchý – ne dejte se!)

0. sezení

V pátek pozdě odpoledne mi zazvonil telefon. Nemám rád, když mi volají neznámá čísla, a už vůbec nemám rád, pokud mi volají v pátek odpoledne. Zvedl jsem telefon dost neochotně... Na druhé straně se ozval sexy nakřáplý hluboký ženský hlas: „Dobrý den, Romane, omlouvám se, že volám v pátek odpo-

ledne. Mohu na vás chvíličku mluvit?" První, co mě napadlo podle důvěrnosti tónu, bylo, že mám někde potomka, o kterém jsem do teď nevěděl. Ale druhá strana pokračovala: „Našla jsem si vás na internetu a zaujaly mě vaše stránky. Vypadáte jako velice schopný a úspěšný muž. Chtěla jsem se tedy zeptat: bere te klienty?" No, neberte někoho, kdo vám sexy hlasem řekne, že jste schopný a úspěšný. Adélu jsem objednal hned na další týden a zajímalo mě, o co půjde...

Přišla ke mně do pracovny trochu pozdě a vypadala úplně jinak, než jak jsem si ji představoval. Musela to být kdysi pěkná ženská, ale najít u ní krásu teď byla práce hodná archeologa. Připomínala dům ze třicátých let, o který se téměř sto let nikdo nestaral.

Myslel jsem, že bude chtít řešit sebe. Bylo by to dost logické. Ona ale přišla řešit to, že by ráda začala řídit auto. Tvrdila, že se řídit bojí. Ženská, která má kupu problémů, jen se na ni podívám, sebevědomí na nule, a chce řešit řízení auta! Bylo pro mě těžké držet se hesla, které jsem si z výcviku odnesl: respektujte klientovu zakázku. Nicméně jsem se snažil.

Nejdřív jsem použil metodu „d'áblův advokát"... Ptal jsem se, proč se chce naučit řídit auto, co jí to přinese? Co přesně se tím změní? Proč se rozhodla teď, když neřídila dvacet let a nikomu to nevadilo? Další otázka, která padla, se týkala toho, jak by tedy dosažení jejího cíle – řídit v klidu a pohodě – mělo vypadat? A nakonec jsme se dohodli, co by mělo být výsledkem šesti sezení, které jsme společně naplánovali... Výsledkem série sezení by mělo být, aby Adéla byla schopná jezdit sama kratší vzdálenosti. Také chtěla překvapit svoji rodinu: svého muže tím, že ho odveze na večeri a zpět, a taky chtěla na letišti sama vyzvednout děti. Má dva syny a oba studují venku. Adéla vypadala dost nadšeně, tak jsem jí zadal, aby do příště sepsala, jestli jsou nějaké důvody, proč je pro ni výhodné neřídít... Tak tohle půjde rychle, mysl jsem si pro sebe, když za ní klaply dveře. A vůbec jsem netušil, jak brutálně jsem se zmýlil.

1. sezení

Když to vezmu poctivě, docela jsem se na Adélu těšil. Zakázka mi připadala jasně zformulovaná, Adéla mě žrala a věřila, že jsem ten, kdo jí může pomoci. To je podle mě polovina úspěchu. O to větší bylo moje překvapení, když Adéla bez omluvy na první sezení nepřišla. Volala tři dny na to, že se moc omlouvá, ale něco jí do toho přišlo a zapomněla mi zavolat dřív... Chtěla termín na další sezení.

2. sezení

Zavolal jsem Adéle den předem, abych se ujistil, že sezení platí. Adéla potvrdila, že se sezením počítá a na setkání se těší. Druhý den mi dopoledne poslala SMS zprávu, že je někde na výletě za Prahou a ne-ten den odpoledne.

3. sezení

Na odpoledne jsem měl domluvený golf, který jsem nezrušil. Šance, že se Adéla dostaví, nebyla zrovna vysoká. Adéla však k mému překvapení přišla a já nakonec golf rušil. „Vy jste mi dal, Romane,“ zahájila sezení, aniž by čekala na můj úvod. „To byla hrozná otázka.“ Asi jsem se tvářil jako kysané zelí, protože to začala upřesňovat. „Jak jste se mě ptal, jestli má pro mě to, že neřídím, nějaké výhody...“ Výborně, tak madam dorazí na třetí pokus a já jsem jí naložil tím, že jsem si dovolil zeptat se! „Jak jsem o tom přemýšlela, našla jsem spoustu důvodů, proč je pro mě fajn neřídít.“ „Třeba?“, zeptal jsem se a pochopil, že bude jednodušší přejít na její styl komunikace... „Tak například mě manžel musí často vozit a je to jedna z mála chvil, kdy jsme spolu. Dál pokud neřídím já, neriskuji, že někoho na silnici zabiju. Když se mi někde nechce jet, mohu se vymluvit na to, že neřídím. Jako neřidička potvrzuji manželovu nadřazenost v našem vztahu. Nemusím řešit moji nemocnou matku, protože nikdo nečeká, že bych za ní jela. Starají se o ni sestry...“

Adéla mě zase překvapila. Ptal jsem se, jestli tedy i přes všechno, o čem mluvila, platí původní zakázka: začít opět řídit. Čekal jsem, že práce nepůjde hladce, když sezení tak dlouho odkládala. Adéla ale byla ochotná podívat se na situaci realisticky a s nadhledem. Odpověděla, že v tom, aby byla schopná řídit auto, vidí i symbolickou příležitost začít žít svůj vlastní život. Udělal jsem s ní vizualizaci jejího cíle, použil jsem také ověření cíle podle Diltse. Sezení jsme zakončili akčním plánem. Ten se skládal z logických kroků. Kondiční jízdy v autoškole, zakoupení jejího vlastního auta s automatickou převodovkou, kamarádky, které ji podpoří, odměny, které si dopřeje, pokud bude dělat pokroky... Při práci s tím, jestli v minulosti někdy ráda řídila, se ukázalo, že v Americe, kde mají automaty, řídila bez problému.

4. sezení

Pokud bych se držel toho, že jsme měli popsat tři sezení, tak už bych vlastně mohl končit. Rád bych ale popsal ještě další setkání, protože bylo zase kotrmelcem jiným směrem. Adéla přišla včas a splnila téměř

všechno, na čem jsme se domluvili. Ptal jsem se, v čem je rozdíl, co způsobilo tu proměnu. Tvrdila, že jí sezení hodně pomohlo. Pochopila, že trpí syndromem prázdného hnízda, nemá o koho pečovat, když jsou oba kluci v Americe. Adéla si uvědomila, že se celý svůj život věnovala rodině a stala se tak součástí vybavení domácnosti. Zapomněla, co ji kdysi bavilo, zapomněla na červený diplom z historie. Její manžel je jeden z nejúspěšnějších a nejznámějších manažerů v telekomunikacích. Žila jeho životem, jeho významem a životy svých synů. Vzdala sebe jako ženu, už dávno se přestala cítit atraktivní, přestala být ženou. Společně s pokroky, které se jí podařily v řízení auta, vzrostla u ní potřeba seberealizace. Chce se realizovat, ale neví jak. Připadá si trapně. Je jí dost po čtyřicítce a hledá se jako puberťačka. Rozhoduje se, co dál. Mluvila o tom se svým starším synem Petrem a pochopila, že pro děti je nemožná starší paní, co nic nedokázala.

Mluvili jsme o tom, co ji bavilo, když byla dítě, čím chtěla být, co ji zajímalo, čím trávila nejvíc času. Vytvořili jsme tedy ještě jeden akční plán: objedná se ke kadeřnici, zajde na nákupy se stylistkou, začne chodit na kurzy francouzštiny a obnoví si průkazku do knihovny. Vypadala, že by se nejradši do všeho pustila hned, tak jsem byl hodně zvědavý, jak to do příště dopadne.

5. sezení

Z toho, na čem se domluvili, neudělala téměř nic. Abych byl spravedlivý, tak šla ke kadeřnici a zařídila si průkazku do knihovny. Tvrdí, že jí sezení hodně pomohlo a nakoplo. Přihlásila se na kurzy keramiky, což nebylo součástí plánu. Přesto byla z naší práce nadšená. Přečetla mi tři věty, které jsem řekl na minulém sezení a ona si je zapsala. Nepoužil jsem žádnou techniku, pochopil jsem, že nejvíc ze všeho potřebuje podporu a zájem. Na konci sezení už sama vytvořila strategii toho, jak se bude posouvat dál. Představil jsem si ji upravenou, veselou, jak řídí Lexus SUV (auto, které si vybrala a cítila se v něm bezpečně) a jede vyzvednout kluky na letiště. Poprvé jsem si to vůbec uměl představit.

Reflexe

Byl to jeden z nejdivnějších procesů s klientem. Dokonce jsem přemýšlel, že bych možná radši koučoval jen muže. Ženy jsou na mě trochu moc komplikované. Chvillemi jsem nevěděl, kudy rozhovor vést, chtěl jsem to vzdát a poslat ji k někomu jinému. Nakonec jsem měl z procesu radost. Našla si své strategie, jak se vrátit k řízení, a dodalo jí to celkově chuť do života.

Adéla chodila vždy v průměru tak o čtvrt hodiny později, ale postupně začala domluvené věci plnit. Zamílovala se do učitele v autoškolě, který s ní flirtoval. Jezdila pak pořád, měla vysokou motivaci, chtěla se ukázat. Její náhlá samostatnost a znovu podepřené sebevědomí začaly ohrožovat její manželství. Manžel byl znejistěn její novou identitou. Adéla o sebe začala dbát. Radovala se: kočírují auto i vlastní život. Chtěla na naši práci navázat koučováním vztahu s manželem, ale tuhle zakázku jsem nevzal. Vztahy zásadně nekoučuji, ale doporučil jsem jí jako kouče Hanku. Nyní pokračuje v práci s Hanou Zelinkovou.

Od Hany vím, že nakonec odvezla manžela nejen na večeri, ale dokonce tři sta kilometrů na chalupu. Manžel to kupodivu ocenil. Oba synové také zírali. Mladší syn Jakub dokonce řekl, že je na mámu hrdý. Adéla nyní pod vedením Hanky řeší, jak by se mohla uplatnit ve společnosti. Společně s kamarádkou založila nadaci pro ženy, které postihl syndrom opuštěného hnízda a připadají si staré a neužitečné. Nadace se jmenuje Hodinová babička a ženy se chodí starat o děti do rodin, které nemají k dispozici babičky. V rámci nadace získaly dost peněz na vzdělání členek, takže se neustále vzdělávají a pořádají přednášky.

Rozhodně bych radši projel kazuistiky než pořád vopakoval jako pako, co jsme dělali, ale to by tam nesměla bejt banda, která škemrá vo vopáčko a svou primitivnost razítkuje prohlášením, že vopakování je matka moudrosti.

Naštěstí po veškerém vopakování přišlo závěrečné cvičení. Na minulém setkání výcviku jsme dostali za úkol nahrát na kameru jedno naše sezení s klientem. Na tomhle výcviku měl každý z nás promítnout nejlepší moment a nejhorší moment. Byla to hrozná sranda. Největší groteska byl Simonin záznam. Simona očividně balila svého klienta, na nic moc se ho neptala a ještě dávala k dobru svoje historky. Klient vypadal, že zabírá – zejména na výstřih. Simona pojala natáčení stejně vážně, jako kdyby byla hollywoodská hvězda – make-up, kostým, drdol i perly, kterejma se vovėsila. Čekal sem, co jí na to Éliška řekne, tenhle výkon vážně nešlo jen tak přejít, ale Éliška vychytřeně nechala mluvit skupinu, která Simonu totálně vovsolila. Éliška jí pak jen poskytovala rychlou pomoc, aby se nezhroutila.

Těch pár bodíků, to Desatero pro začínající kouče, sem věnoval Élišce, aby měla nějaký zábavný materiály pro ty, co přijdou po nás. Éliška sice pořád patří mezi šílený, umanutý a trochu ujetý ženštiny, ale nakonec sme si na sebe celkem zvykli. Takže Éliška, u mě dobrý!

KAPITOLA 17

Hana Zelinková – zápisky z 20. 3. 2010

Nemyslela jsem si, že se posledního setkání výcviku už plně nezúčastním. Byla jsem domluvená se Štěpánem, že si vezme Vojtíška a bude mi ho vozit na kojení. Jenže Štěpánovi na poslední chvíli přistál v kalendáři nový neodkladný a důležitý (!) projekt. Nakonec jsem se stavila alespoň o pauze, abych donesla Lucii kazuistiku a se všemi se rozloučila. Vojtíška jsem vzala s sebou. Je tak zlatý! Je úplně jiný než obě holky, vůbec nepláče, spí... Stejně ale člověk snadno zapomene, kolik je s mimínem práce. Simona to tuhle okomentovala: „A jaký to je stát se ze dne na den nevolníkem?“ Simona je šílená, ale oblíbila jsem si ji nejvíc z celé skupiny.

S Lucií jsem se domluvila, že si závěrečné setkání nahradím s příštím během, abych splňovala počet studijních hodin v případě, že budu mít zájem o akreditaci. Chci pracovat jako koučka. Rozhodla jsem se, že se zpátky do práce už nevrátím. S klienty mám skvělé výsledky. Pokusím si už teď na mateřské vytvořit klientelu. Budu pracovat, až bude Vojtíškovi půl roku. Začnu třeba s jedním klientem denně. Ze začátku si pronajmu na dva půldny v týdnu koučovnu u zkušenějšího kouče nebo terapeuta. To, že ve mně uzrála odvaha k takovému rozhodnutí, má na svědomí výcvik, zejména práce v naší koučovací trojici.

I když jsem se na uzavření výcviku jenom zastavila, byla jsem vděčná, že mám příležitost Lucii poděkovat a říct jí o své odvaze uchopit koučování jako profesi. Lucie mě ohromně potěšila a podpořila. Řekla mi, že jsem na to ta pravá. Dokonce když mě prý viděla pracovat ve skupině a před skupinou, pomyslela si, že jsem rozený kouč, který se nemusí moc snažit. Největší pocta však byla, že jsme si stylem práce podobné. Nakonec přesto, že jsem se nemohla plně účastnit, to byl ten nejkrásnější závěr výcviku, jaký jsem si mohla přát.

Kazuistika

Na příběhy klientů se dívám jako na strhující dramatická dobrodružství. Připomínají mi divadelní představení s otevřeným koncem. Stejně jako publikum v „otevřeném divadle“ rozhoduje o tom, co bude herci hrát a jak celý příběh dopadne, také klienti koučování určují, kudy se bude jejich životní příběh ubírat. Tohoto odstupu v koučování, který pro koučovaného skýtá možnost být divákem i hlavním hrdinou zároveň, si na celém procesu vážím nejvíc. Příběhy klientů mě hluboce dojímají, velmi se mě dotýkají. Za celou dobu nepřišli moji klienti s žádným tématem, na kterém bych já sama nepotřebovala pracovat. Učím se od nich, učím se z jejich zkušeností, z jejich logiky, způsobu myšlení a nápadů.

Souvislosti mezi jednotlivými oblastmi lidského života jsou fascinující. Je neuvěřitelné, jak snadno se v procesu koučování můžeme dostat od tématu prezentace k životnímu poslání, od výkonů ve sportu k mezilidským vztahům. Mám na mysli to, jak podivuhodně jedna oblast, ve které se něco změní, otevírá možnosti v oblastech dalších. Přiznám se, že nejprve mě znervózňovala spleť jednotlivých příběhů... to, jak snadno lze přejít od jedné zakázky do druhé a zase zpět. Lekala mě dramaticčnost celého procesu koučování, na který si nelze připravit o moc víc než vstřícnou duši a opravdový zájem.

Vytvořila jsem si pomůcku, abych se v jednotlivých příbězích lépe orientovala. Vypomohla jsem si starým dobrým Aristotelem, který vše nepolapitelné rozděloval do utříděných „šuplíčků“. Aristoteles vymyslel kategorie také pro příběh. Rozdělil jej do pěti částí – expozice, kolize, krize, peripetie a katarze. Jak nádherně tyto „šuplíčky“ korespondují s procesem koučování!

MAREK

Proč příběh Marka?

Marek byl můj první kontinuální klient po prvním setkání výcviku v koučování. Ačkoliv jsem v období Markova koučování stihla začít a dokončit mnoho dalších klientů, Marek byl pro mě zlomovým případem. Zlomový pro moje sebevědomí kouče, pro ověření hypotézy, jak fungují principy koučování v individuálním procesu. Do té doby jsem zkušenosti s individuálními sezeními měla jen kusé. Markův příběh byl odrazovým můstkem pro práci s dalšími klienty.

Ke kazuistice

Nevěřte ničemu, co si v následující kazuistice přečtete! Jedná se o rekonstrukci reality na základě zápisů z koučování. K dispozici mám pouze vlastní interpretaci jednotlivých sezení. S interpretací je potíž. Člověk jenom vybírá okamžiky, které zachytil. Realita vlastního sezení, jeho atmosféra z nadhledu či z pohledu klienta, to vše zde chybí. Chybí zde také mnoho podstatného, co se mi do textu nevešlo – jaký udělal klient pohyb, kam se podíval, jak se usmál apod. Věřím, že z jednoho jediného sezení by mohla být napsána celá kapitola nebo kniha, a přesto by chyběla podstata. Chybělo by totiž to, co do slov vměstnat nelze, co je za slovy.

Klient: Marek Dolanský (jméno klienta je změněno)

Rodinné zázemí: ženatý, dvě děti kolem pěti let

Pracovní pozice: marketingový ředitel v bance

Věk: 38 let

O. koučovací sezení

S Markem, který ke mně do zasedačky přišel na nulté sezení na minutu přesně, jsme se před oním setkáním viděli již dvakrát. Bylo to na trénincích komunikace a prezentace. Školení se povedla, my jsme si byli vzájemně sympatičtí, nicméně jsme se více než rok neviděli. Marek mezitím změnil pozici, povýšil na místo marketingového ředitele pro střední a východní Evropu v jedné z finančně silných skupin, kde si dle informací vede výborně.

Na naše setkání jsem se těšila v očekávání, že jde o schůzku se zajímavou a inspirativní osobou. Měla jsem v sobě onen ošidný pocit, že toho druhého znáte už dávno, že máte cosi společného. Už způsob, jakým Marek vešel do dveří, byl velice vtipný. Vypadal jako chodící reklama na manažera. Příjemný, hezký, usmívající se osmatřicetiletý chlapík, dokonale oblečený podle poslední módy, inteligentní obličej s jemnými rysy, sportovní, vysoká, štíhlá postava. Klidně bych mohla napsat typický vůdce, kdyby mě na celém jeho výrazu nemátl projev jakési opatrnosti. Snad ta malinko nahrbená ramena nebo způsob, jakým si sedal? Byla to ramena, která prozrazovala jistou úzkostnost a křehkost impozantně vypadajícího Marka.

Velmi srdečně jsme se přivítali a protože oba máme děti, obrátili jsme nejprve řeč na výstřední kousky našich potomků. Pak jsme si vzájemně vyjasnili vyhrazený čas a pustili se do upřesňování zakázky koučování. Marek mi sdělil, že právě absolvoval sérii výcviků zaměřených na leadership. Byl to výcvik, který jsem zařizovala a který pro vedení pořádala jedna britská vzdělávací společnost. V rámci tohoto téměř ročního výcviku měl dva dny vyhrazeny speciálně pro školení koučování. Pak následovalo vzájemné koučování s rakouskou kolegyní, které trvalo asi půl roku při frekvenci setkání jednou za měsíc. Kromě toho Marek strávil pět sezení s britským koučem ze zmíněné agentury; výsledkem tohoto koučování je zpráva, kterou dostal Marek a zahraniční vedení k dispozici. Osobní koučování reagovalo na výsledky třistašedesátistupňové zpětné vazby, kterou zadávala stejná vzdělávací společnost z Británie.

To byl Markův úvod k jeho zkušenostem s koučováním. Asi si umíte představit, že já jsem o svém tehdy rovněž dvoudenním výcviku moc nemluvila a dala jsem raději prostor klientovi. Uvědomila jsem si, že Marek mluví rychle, jeho tempo řeči je natolik překotné, že jsem měla problémy všechno sledovat. Snažila jsem se ho chvílemi zastavovat a rekapitulovat to, co říká, abych si ověřila, zda si rozumíme a zda mi nic z jeho řeči neuniklo. Refleктоvala jsem nahlas, že se musím dost namáhat, protože je trochu zrychlený. To ho pobavilo a potvrdil, že mu manželka i kolegové říkají totéž.

Pokusila jsem se vyladit na Markův rytmus – postojem těla, dechem... a znovu se snažila naslouchat, co všechno mi v tom nezvyklém tempu říká. Po chvíli jsem toho opět nechala, protože jsem na sobě pocítila obrovskou dávku tlaku a stresu. I tak mi toto cvičení pomohlo zorientovat se v Markově překotné mluvě.

Přišel opravdu ve velkém stresu a poté, co sundal masku „reklama na úspěšného a přátelského manažera“, vypadal téměř jako smutný a vyplašený kluk, kterému se někde ztratila máma. Ta proměna byla fascinující. Řekl, že má pocit, že je pod ohromným tlakem: „Cítím se jako mezi mlýnskými kameny. Pociťuji tlak shora, tlak vedení, které donedávna bylo velmi spokojeno. Najednou, nezávisle na našich výsledcích, panikaří a zavádí dost nepopulární strategie...”

Na Markovu práci hledí kriticky, snaží se ho tak vybičovat k nejlepším možným výkonům. Na Marka však tento tlak působí spíše destruktivně. Situace je ještě komplikovanější o to, že zahraniční vedení má dva zcela odlišné šéfy různých národností a různých temperamentů. Popsal mi jednu konkrétní příhodu, rozhovor s jedním z šéfů při setkání, kdy měl Marek obhájit výsledky své práce a práce svého týmu za po-

slední tři měsíce. Marka velmi zasáhlo, že nedokázal pohotově argumentovat. I když odpovědi v hlavě měl, nedokázal je dost obratně v cizí řeči použít.

Pocítoval to jako selhání v roli vůdce. Litoval, že se nedokázal pohotově postavit za výsledky vlastní práce ani za výsledky svého týmu. Byla to evidentně velmi nepříjemná zkušenost. Za celou dobu jsem nepoužila vůbec žádnou otázku, krom občasných rekapitulací, při kterých jsem si ujasňovala, zda jsem dobře pochopila, co říká. Vnímala jsem stres a tíhu samoty člověka, který je ve svém oboru na vrcholu. Ze všeho nejdůležitější mi připadalo poslouchat, sledovat, co říká a jak to říká. Měla jsem s tím tolik práce, že jsem po žádné ukázkové koučovací otázce ani nevzdychla.

Témat na koučování se však rojilo čím dál víc – již zmíněný tlak shora, ale také tlak zdola, tedy stav jeho týmu, který si žádnou krizi nepřipouští a u kterého nenachází žádnou podporu ve smyslu, že by lidé z týmu byli ochotni investovat ke své práci nějakou přidanou hodnotu. Když o tom mluvil, poprvé si uvědomil, že by to od svých lidí v současné situaci potřeboval. Znovu se vrátil k metafoře „mezi mlýnskými kameny“. Dotkl se také pravidelné prezentace před zahraničním vedením, při které měl pocit, že ačkoliv se snaží samotné prezentace vylepšit tak, aby byly poutavé, vedení má o jeho práci malý zájem, neorientuje se v ní.

Ze strany vedení v poslední době necítí vůbec žádnou podporu. Naopak se rozmáhá všeobecná nedůvěra, což je stav, který podryvá jeho motivaci a brání mu efektivně pracovat. Potřeboval by také více komunikovat se svým přímým nadřízeným, dostat od něj zpětnou vazbu, popřípadě občas radu. Nadřízený však zájem nemá, je zahlcen mezinárodní problematikou a do Markovy práce nevidí...

Cítila jsem, že Markova řeč potřebuje prostor. Měla jsem dojem, že více než cokoliv jiného Marek potřebuje mluvit, sám si uvědomit, jak se cítí, vnímat moji podporu. Markův monolog byl jako otevřená stavidla strhující proud slov a emocí... Protože jsem ale zároveň vnímala, že máme k dispozici vymezený čas, na kterém jsme se dohodli, pomalu jsem začínala cíhat na pauzu, abych se zeptala, čemu konkrétně by se chtěl ve společném procesu koučování věnovat? Na co by se chtěl zaměřit?

Odpovědí mi byl další příval slov, ze kterých jsem si vybrala orientační body jako vedení pod tlakem, způsob motivování zaměstnanců, cesta k získání větší důvěry vedení a větší autority v roli šéfa a další ob-

lasti, na kterých by se dalo pracovat. Ze změní informací prosvítala skutečnost, že Marek dostal na svůj věk a vzhledem ke svým zkušenostem pozici, která pro něj byla v době každodenně omílané krize obtížně stravitelným soustem. Zeptala jsem se ho opět, jak by formuloval daná témata jedním heslem nebo větou. Řekl, že by chtěl pracovat na tom, aby byl rozhodnější, autoritativnější.

Marek si vybral autoritativnost, protože cítil, že pokud se mu povede na tomto poli posunout, podaří se mu prolomit bariéry i na dalších frontách. Je to zároveň oblast, na kterou ho upozornili kolegové v „třistašedesátce“. Cítila jsem, že v okamžiku, kdy Marek zformuloval zakázku, ulevilo se mu. Fyzicky se uvolnil. Bylo to, jako když sprinter po běhu na krátkou, ale intenzivně zaběhnutou trať v cíli vydechne. Zpomalil také tempo řeči a jako by si teprve teď pořádně uvědomil, co všechno má za tu chvíli o sobě a o bance napovídal. Malinko se vrátil do masky „reklama na manažera“, jen tak zkušebně, co já na to. Vypadal teď pro změnu jako kluk, který si zkouší roli dospělého. Podíval se na mě tázavým pohledem, zda to s tou upřímností trochu nepřepískl, a s očekáváním, jak na to budu reagovat. V tom pohledu byla zároveň otázka, jestli se přede mnou neshodil.

Nepamatuji si, zda jsem něco řekla, popřípadě co jsem řekla, každopádně se Marek mojí reakcí uklidnil. Já jsem s ním v tu chvíli velice cítila, jeho příběh mě dojal, jeho odvaha k otevřenosti mě překvapila. Určitě mi byl tento chlapecký Marek mnohem bližší než podoba věčně skvěle naloženého a přátelského Marka profesionála.

Dál jsem se ho zeptala: „Jak vypadá ideální autoritativní Marek? Podle čeho se pozná, že je dost autoritativní?“ Po relativně dlouhém přemýšlení se mi dostalo následující odpovědi: „Autoritativní Marek je demokratický, spolupracuje s druhými, bere v potaz jejich názory. Nakonec však prosadí konečné rozhodnutí, které zní sebevědomě, závazně. Autoritativní Marek má správné argumenty ve správný čas. Lidé cítí jeho vysokou autoritu.“

Poté jsem se Marka zeptala, jestli při minulých koučováním pracoval se škálou. Marek tento nástroj neznal a přiznám se, že mě velice potěšilo, že se mohu vytasit s nějakým překvapením. Trochu jsem se nad svojí samolibostí zastyděla, ale vzápětí jsem se rozhodla si ji dopřát a jala se Markovi vysvětlit, jak funguje škála. Zeptala jsem se ho, kde je na škále jedna až deset se svojí autoritativností teď? Odpovědí mi byla šestka. Na to jsem se ho zeptala, kde by chtěl být v časovém horizontu dokončení našeho společ-

ného pátého sezení? Nyní byla odpovědí devítka. Na otázku, proč devět, mi odpověděl, že desítka je příliš absolutní, že absolutně autoritativní být nechce. A osm mu připadá málo.

Dohodli jsme termín, kdy začneme. Marka čekala třítýdenní zahraniční stáž a následně dovolená, do-mluvili jsme si tedy první sezení až za pět týdnů. Markovi se jevil ideální setkávat se pak vždy po čtrnácti dnech. Dohodli jsme rovněž způsob přihlášky na koučování a formu platby. Marek se rozhodl docházet k nám do zasedačky. Vnímal to jako možnost získat nad prací lepší nadhled.

Zdalo se mi však, že Marek najednou opět nějak zrychlil tempo řeči a celý poněkud znervózněl. Vůbec jsem nevěděla, čemu mám tu reakci přičítat, a tak jsem se raději na rovinu zeptala. Marek řekl, že ještě jedna věc mu teď způsobuje psychickou nepohodu a že ji nechtěl zmiňovat kvůli omezenému času, ale nyní si na ni vzpomněl při dohadování termínů jednotlivých sezení. V rámci poznávání mateřské firmy ho nyní si na ni vzpomněl při dohadování termínů jednotlivých sezení. V rámci poznávání mateřské firmy ho nyní si na ni vzpomněl při dohadování termínů jednotlivých sezení. Jeho rodina s ním do Bulharska nepojede, to ví jistě. Co naopak neví vůbec, je termín odletu, protože ten mu může být sdělen pouhé tři týdny před povinnou stáží.

V současné době je pro odjezd nejhorší možná doba. Bojí se, jak jeho tým zvládne období krize bez něj, a zároveň se obává reakce svých lidí, že za bouře opouští palubu. Na výběr, zda chce, nebo nechce odjet, v současnosti nemá. Uklidnila jsem ho, že to nějak s koučováním vymyslíme, ať už bude kdekoliv, bude mít nejspíš vždy nějaký den pro návštěvu Prahy... Další možností je s koučováním začít a pokračovat až po jeho návratu nebo přes Skype. Vypadalo to, že jsem ho trochu uklidnila – tedy, co se koučování týče. Jinak se mu na cestu opravdu hodně nechtělo a já si hned vtiskla do mozku otázku, jak by mohl „nucené práce v Bulharsku“, jak jsem si stáž pojmenovala, použít pro svůj záměr stát se autoritativnějším.

Na otázku se mi však nezdála vhodná doba, proto jsem ji pouze „uložila“ a Marka jsem ještě ve dveřích požádala, ať přemýšlí do našeho příštího setkání o nějakém vzoru nebo vzorech, které on sám považuje za dostatečně autoritativní... Markovou velmi příjemnou vlastností je, že se okamžitě nechá nadchnout pro každý úkol, každé zadání. Jako dítě, na které jste vytáhli místo oblíbené hry „na kuk“ hru „na kde je máma“, se Marek otočil, udělal několik kroků zpět do místnosti a začal popisovat kolegu z jiného oddělení. Já už jsem začala být lehce nervózní, protože jsem měla objednaného jiného klienta, což Marek postřehl a rozloučil se. Ještě ve dveřích se na mě otočil, zazubil se a už opět v roli „pravého manažera“

řekl: „Já už vím, jaký... jako ten nejlepší učitel. Spravedlivý, ale přísný, takový bych chtěl být.“ A odkráčel vstříc svému světu marketingu, kterému upřímně řečeno nijak zvlášť nerozumím.

1. sezení

Pět týdnů od nultého sezení neuvěřitelně rychle uběhlo a Marek opět přesně na minutu nakráčel do zasedáčky. Uvařila jsem mu zelený čaj s ginkgo biloba a zapálila aroma lampu s vonným olejem stimulujícím mozek. Oba prostředky a jejich vliv na mozek jsem náležitě podala, načež jsem klienta uklidnila slovy „Neberte si to osobně.“ Byla jsem si jistá, že si to mohu dovolit, a Markovi to patřilo za to, že již opět vstoupil s aurou „jsem úspěšný, atraktivní, co se dá dělat“. Na rýpnutí se však okamžitě chytil a vytáhl tablety ginkgo biloba, které mu prý dnes ráno přibalila do tašky manželka.

Když jsme se konečně dosmáli, byla atmosféra tak hezká a uvolněná, že mi vůbec nepřišlo důležité položit otázku, kterou jsem se původně chystala sezení otevřít: „V jaké situaci jste se naposledy cítil plně autoritativní?“ Marek totiž vypadal o dost spokojeněji než minule. Také jsem se chtěla zeptat, co je nového a jak to vypadá s Bulharskem, ale i tuto otázku jsem odsunula na později.

Rozhodla jsem se otevřít sezení pobídkou, zda by mi řekl víc o kolegovi z práce, který mu připadá dostatečně autoritativní a kterého mi nastínil již minule, ale neměli jsme na to dost času... A zda o něm nějak v mezidobí přemýšlel...

Marek odpověděl, že se na tohoto kolegu vysloveně zaměřil a zjistil, že ani on není úplně ideální, protože je někdy trochu moc autokratický. Co mu však na daném příkladu připadá dobré, je kolegův strukturovaný styl řízení, schopnost efektivně klást otázky, schopnost jasně definovat své požadavky a jistá morální síla, která z daného muže vyzařuje a která je složitě popsatelná. Tyto zmíněné oblasti by chtěl Marek nyní sám u sebe rozvíjet.

Zeptala jsem se ho, jak by si představoval autoritativního Marka za 20 let.

Marek je dojemný klient v tom, jak dokáže promýšlet odpovědi, ale nejen to, ještě neustále význam svých slov upřesňuje, dokud s nimi není úplně spokojený. Dát dohromady tento krátký odstaveček mu zabralo několik minut: „Takový Marek za 20 let méně mluví a víc naslouchá. Znamená to, že se umí chytře ptát. Inspiruje už svojí schopností přesně se zeptat. Má pevně srovnané hodnoty, je vidět, že si za svými názory stojí. Tento Marek se usmívá, má nadhled, mluví pomalu. Jeho autorita je dána lidskostí

a odborností. Nepracuje již v exekutivě; funguje jako poradce... To je autoritativní Marek za 20 let."

Tím, jak si Marek vizualizoval tohoto staršího Marka, se úplně zkoncentroval a zklidnil. Jeho řeč se velmi zpomalila. Zajímavé je, že pravda, která obecně platí, totiž že jedním z ukazatelů vyšší energie u klienta je zrychlená řeč, u Marka funguje právě naopak. Když je Marek vytržen ze svého stereotypu, jeho řeč se zpomaluje.

Navrhla jsem, že mu půjčím pastelky a že si může tohoto Marka nakreslit. Marek se nejprve tvářil poněkud zaskočeně, klasicky situaci okomentoval, že vůbec neumí kreslit, že neví jak začít, ale bylo vidět, že má do kreslení chuť. Přehraboval se v pastelkách a začal mi nadšeně ukazovat, jakou barvu si vybírá na jakou příležitost. Touhle bych si zařídil byt, kdybych si kupoval oblečení, hledal bych pravděpodobně v téhle škále odstínů, do práce bych určitě použil tyhle tři... apod. Protože jsem ho trochu chtěla vytrhnout z té fascinace barvami, požádala jsem ho, ať nyní vybere tu pravou barvu pro autoritativního Marka za 20 let. Ujistila jsem ho také, že mi obrázek vůbec nemusí ukazovat.

Trochu ho pobouřilo, že by mě snad nezajímal jeho obrázek, a začal mi vysvětlovat, proč tento Marek vypadá právě takhle, proč se usmívá, proč mu zvýraznil srdce, proč je vedle něj prázdná židle atp. Bylo úžasné, jak vzal tu svoji malůvku vážně. Připomněl mi Barunku, která vždy namalovala jakési klubko a s očekáváním se mě ptala: „Mamiko, koukáš? Uidíš? To je suničko, suničko je to.“

Opět jsem Marka chvíli nechala, aby si užil radost z vlastní kreativity, a pak jsem mu připomněla, že jak v případě autoritativního kolegy z práce, tak u Marka za 20 let se opakoval výraz jako morální síla, hodnoty. Připomněla jsem mu jeho slovní vyjádření, které užil o autoritativním Markovi: „Za jeho řečí jsou cítit hodnoty“. Otázka zněla: „Kdybyste měl vybrat tři nejpodstatnější hodnoty, které jsou základním kamenem morální síly vašeho Marka za 20 let, které to jsou?“ Nad touto otázkou Marek přemýšlel dlouho. Chvillemi přemýšlel sám pro sebe, chvillemi nahlas. Po delším boji vybral: důvěra, láska, zkušenost.

Obdivuji to, jak se nebál velkých slov. Obdivuji jeho schopnost vzít celou tu hru vážně. Nahlas jsem reflektovala, že se jedná o silné vyjádření, o hodnoty s velkým H. Pak jsem se zeptala: „Kdybyste měl vybrat pouze jednu z nich a začít na ní pracovat tak, abyste se posunul k cíli, který jste si vytyčil, která hodnota z těchto tří by to byla?“

Bez zaváhání: „Důvěra“.

„Důvěra v jakém smyslu? Důvěra vaše vůči druhým, nebo důvěra druhých vůči vám? Důvěryhodnost, nebo důvěra oběma směry?“

Výraznější zaváhání: „Obojí, ale asi nejvíc důvěryhodnost. No, asi ta důvěra druhých ve mne.“

„Fajn, ukážu vám teď jednu techniku, kterou jsem se naučila na svém vlastním koučování, kam chodím. Je to skvělá věc, používám ji nejčastěji, když nejsem z nějakého důvodu schopná srovnat si v hlavě priority. Bude se vám možná hodit i jindy, popřípadě ji můžete použít pro práci se svým týmem. Tento kruh, co zde kreslím, je kruh vaší důvěryhodnosti. Jednotlivá políčka – nedívejte se na to, jak jsou velká, to není dáno významem, ale mojí nepřesností – jsou oblasti, na kterých je důvěryhodnost postavena. Které aspekty to jsou?“

Marek mojí složité otázce nerozuměl. Když se na ni teď dívám, nedívím se mu. „Dobrá, co potřebujete k tomu, abyste byl pro druhé lidi důvěryhodným?“

„Aha, tak určitě... komunikaci. To pro mě znamená informace, zkušenost, znalost, výsledky, schopnosti, čas. Důvěra potřebuje čas.“ Marek si dal na čas, než jednotlivé oblasti vymyslel. Nějakou dobu si ještě ověřoval, že na nic nezapomněl. Požádala jsem ho následně, aby jednotlivá políčka ohodnotil škálou na stupnici jedna až deset. Jeho nejnižší hodnota byla sedm, ta se týkala komunikace – informací a času. Jinak se pohyboval v rozmezí osm až deset. Hodnocení byla velmi sebevědomá a Marek měl ze zobrazených výsledků mnohem lepší náladu.

Pak jsem se zeptala: „Navýšení jaké hodnoty by přineslo navýšení čísel i v dalších oblastech?“

Okamžitá odpověď: „Komunikace – informace, jednoznačně.“

„Dobrá, jak si představujete zlepšení komunikace v praxi?“

Na to následoval celý výčet možností, jak vylepšit komunikaci vůči klientům, nadřízeným i podřízeným.

Zdalo se mi, že zatímco na konkrétní akční plán vůči podřízeným i nadřízeným se dost těší, z komunikace s klienty je poněkud rozladěný. Když jsem to okomentovala, odtušil, že by měl asi začít hrát golf. Slovo golf řekl zhruba o oktávu hlubším hlasem. Zeptala jsem se tedy, proč myslí, že by byl dobrý právě golf, když z jeho tónu nepociťuji zrovna nadšení. Odpověděl, že golf je mu nesympatický tím, že zabere spoustu času. A že tento volný čas chce raději věnovat rodině a přátelům. Ptala jsem se ho na další alternativy, jak by mohl zintenzivnit komunikaci vůči klientům.

Otázka zněla: „Jak by to vypadalo, kdyby se vám povedlo spojit něco, co máte rád, s vazbou na klienty?“ Odpovědi se začaly jenom hrnout: „Tak to by byla třeba ochutnávka vína. Udělal jsem si sommeliérský kurz, baví mě to a vyznám se v tom. Taky dobrý oběd, vždy se rád najím a je příjemné spojit jídlo se setkáním. A úplně miluju návštěvy firem v rámci podniku. Mám hrozně rád tu atmosféru, kulturu jiných firem. Zároveň lidé rádi hovoří o své práci...“ Vymyslel nejméně deset nápadů.

„Co vám osobně přinese hlubší vazba na klienty?“

„Zkušenosti, obohacení, informace, nadhled nad mými problémy... Je toho dost.“

Měli jsme dost materiálu, abychom zpracovali konkrétní data, do kterých se měly uskutečnit první kroky k cestě za vylepšením komunikace a získáním informací. Po rekapitulaci celého sezení jsem váhala, zda mám použít na závěr škálu, ale nakonec jsem se rozhodla počkat, co se podaří uskutečnit do příště, a důvěřovat, že to Marek myslí vážně.

2. sezení

Marek přišel o několik minut dříve a vešel úplně klidný, usměvavý a civilní. Měl bezvadnou náladu, mluvil mnohem pomaleji než obvykle, vypadal úplně jinak než kdykoliv před tím. Pokud mám doplnit celkový obrázek, což asi do kazuistiky patří, já na tom ten den naopak nebyla zdaleka tak dobře. Na poslední chvíli jsem se rozhodla odletět s holkami do Francie, zhruba za šest hodin jsem měla být na letišti a stále jsem neměla vytištěné letenky, vyzvednuté dětské pasy a zařízené další nezbytnosti, které by bylo lepší mít zajištěné. Vážně jsem pochybovala, zda sezení nemám odložit, ale nakonec jsem usoudila, že to zvládneme.

Sezení jsem nezrušila a byla jsem za to ráda. Markův klid byl tak nakažlivý, že se přenesl i na mě. Ten jeho klid jsem samozřejmě hned v úvodu okomentovala a Marek se rozpovídal, že se cítí tak výborně, protože byl o víkendu s přáteli a s rodinou na kolech. Bylo to úžasné, odpočinul si, užil si syny a vůbec se měl báječně. Po večerech popíjeli víno a pěkně si popovídali. Byl klidný a spokojený a ta pohoda se kolem něj tak šířila, že jsem ho nechala asi prvních deset minut povídat o víkendu, o jeho dětech a o tom, co ho baví a co má rád. Byl u toho úplně proměněný a já si kromě radostného vyprávění užívala i tu proměnu.

Bylo to, jako když herec v divadle odloží masku a kostým a stane se opět normálním člověkem – kamarádem, manželem, tátou, sousedem... Přinesl mi zprávu britského kouče, která obsahovala stručné shrnutí jejich setkávání, a ukázal mi také třistašedesátistupňovou zpětnou vazbu. Ještě jednou jsem hodnotila, že mám dnes z jeho klidu zážitek, a zeptala jsem se ho, co by si dnes chtěl ze sezení odnést, na jakém tématu by chtěl pracovat. Nemohla jsem se zbavit dojmu, že téma autoritativnosti je pro tentokrát mimo. Marek mi to vzápětí potvrdil a řekl, že by se dnes docela rád podíval na téma práce s lidmi. Ukázal mi výslednou zprávu z jeho třistašedesátky, kde měl všude až neuvěřitelně vysoká hodnocení.

Oblastí, na které by bylo dobré do budoucna pracovat, byla práce s týmem – lépe pracovat se vzděláváním zaměstnanců, více hájit zájmy svého útvaru. Na základě zkušenosti z minulých sezení mi Marek oznámil, že už také přemýšlel, na co se ho v souvislosti s tím zeptám, a proto přemýšlel nad hodnotami, kterých jeho tým dosáhl a které chce na pracovišti udržet. Zmínil, že dosud se jim daří zejména v tom, že je u nich na pracovišti přátelská atmosféra, důvěra a dost prostoru pro ty, kteří volnost ke své práci potřebují. Nejnižší zpětnou vazbu na sebe coby ředitele dostal v oblasti vzdělávání a rozvoje svých lidí. Sám mi oznámil, že na škále 1 – 10 svoji schopnost rozvíjet tým vidí tak na čtyřce.

Vzpomněl si, že počátkem roku na základě pobídky našeho HR oddělení dokonce zmapoval nejčastěji požadovaná školení, kterými byla produktová školení, prezentace v angličtině, školení v přípravě prezentace, argumentace. Uvědomil si, že práci týkající se jednotlivých školení pro konkrétní lidi z týmu zadal své přímé podřízené a že za půl roku v tomto směru neviděl žádné výsledky. Pak se pustil do dalšího popisu práce se svým týmem. Na povrch začaly vyplývat další oblasti, na kterých by bylo dobré pracovat: komunikace s HR oddělením, pozdní příchody zaměstnanců, potřeba Markova přesnějšího přehledu o tom, co kdo přesně dělá a jak se chce rozvíjet, ...

Iniciativní Marek si okamžitě začal dělat akční plán, jak jednotlivých bodů dosáhnout. Na otázku „Co vám brání, aby tým fungoval podle toho, jak jste popsal?“ Marek odpověděl: „Vlastně mi nebrání nic, když o tom tak přemýšlím. Bráním si já. Jediný problém je v tom, že jsem neustále zahlcený prací. Nemám čas řešit strategii. To, o čem se bavíme, je celé o strategii.“ Odpověděla jsem, že mi připomněl příběh, který jsem nedávno slyšela na školení o leadershipu. Marek pobaveně vzhlédl a těšil se, s čím přijdu.

„V lese pracovala parta dřevorubců. Dělalí velmi těžkou práci, každý den káceli stromy, které řezali na malé špalíčky. Všichni byli propocení a udření, ale velmi pilně bez přestání pokračovali v řezání. Obchodník s bruskami, když slyšel o unavených dělnících v lese, nezaváhal a vydal se za nimi. Zaradoval se při vidině dobrého obchodu. Když po delším bloudění dorazil na místo, kde pracovali naši dřevorubci, byl velice překvapený! Marně nabízel své skvělé brusky, nikdo se po něm ani neotočil. Všichni pilně pracovali dál. Pokusil se jít tedy ještě blíž, aby mohl lépe vysvětlit, proč je dobré pily nabrousit, když narazil přímo na šéfa celé party: „Seber si svoje pitomý brusky a vypadni, nevidíš, že na broušení nemáme čas? Sotva stihneme řezat.“

Marka vyprávění nadchnulo. Řekl, že od této chvíle mění svoji osobní strategii z „řezejme co nejvíc“ na „řezej chvílku za mě, já jdu brousit“. Vyjádřil se, že dost podstatný první krok k novému heslu vidí v procesu koučování. Pak už začal sám plánovat, co konkrétně se svým týmem podnikne, a protože věděl, že budu chtít i nějaká konkrétní data, udělal si ke své strategii časový plán. Moc jsem se tedy do konce sezení nenadřela. Marek si vše spokojeně naplánoval a poděkoval mi za přínosné sezení. Když odkráčel, stejně lehkým krokem, kterým přišel, uvědomila jsem si, jaký jsem já sama z našeho sezení získala bonus. Byl jím klid, který na mě Marek přenesl. Všechny úkony, kterých bylo třeba proto, abych odletěla, mi najednou připadaly snadné. Věděla jsem zcela přesně, co je potřeba udělat a v jakém pořadí. Snad i díky Markovi jsem s oběma holkami přesně po třech hodinách nastupovala do letadla.

3. sezení

Po čtrnácti dnech jsem se vracela v pondělí večer z Francie a na úterní ráno jsem měla objednaného Marka. Přišel za minutu devět. Už ve dveřích zářil a vysloveně se hnál do koučovny na „své“ místo. Usadil se a vydechl, nalil si čaj a aniž by čekal, až se posadím, začal mluvit: „Když jsme se minule loučili, říkal jsem si, že je škoda, že se sejdem až po čtrnácti dnech, ale těch čtrnáct dní mi neuvěřitelně rychle uteklo a já

mám pocit, jako by to minulé sezení bylo včera." Zasmála jsem se, protože jsem na tom byla stejně. Také mně čas rychle uplynul. Přiznala jsem Markovi, že jsem naopak přemýšlela, zda by nebylo lepší sejít se až za tři týdny. To byl přehmat! Marka jsem se tím evidentně dotkla. Stáhl se, trochu se nahnul a přehodil si nohu křížem přes koleno. Na škále koučovací blbosti 1 – 10 (jednička – úplný blbec, 10 - citlivý, inteligentní kouč) jsem svoji reakci zařadila na mínus jedna. Nutně jsem potřebovala záchranné lano, abych Marka dostala z fyzické pozice, do které jsem ho svojí reakcí dostala. Kdybychom naproti sobě měli sedět takto, sezení by nemělo šanci zdárně pokračovat. Napadlo mě jedno terapeutické cvičení, ale nebyla jsem si jím úplně jistá. Přesto se mi zdálo, že je lepší riskantní pokus než hloupá jistota. Požádala jsem tedy Marka, jestli má chuť na experiment. Ráda bych mu ukázala malé terapeutické cvičení, které jsem se naučila ještě při studiu. Marek byl stále malinko uražen, nicméně zájem o tak podivný začátek sezení ho zvednul z křesla.

„Skvělé, že jste se postavil. Najděte si prosím místo, kde se v této místnosti cítíte nejlépe.“ Marek se chvíli rozmýšlel, pak přešel a stoupl si ke stěně naproti dveřím. Bylo vidět, že ho to zajímá. „Teď prosím zavřete oči a představte si nějakou konkrétní situaci, kdy jste se za poslední dobu cítil vysloveně autoritativně.“ Marek chvíli přemýšlel, pak se usmál, rošťácky se na mě podíval a oznámil, že už ví. „Tak prosím znovu zavřete oči a zkuste objevit, kde přesně v těle ten pocit byl a kde všude se projevil?“ Dlouhou chvíli bylo ticho. Bylo pro mě těžké to ustát, ale vydržela jsem do doby, než se Marek konečně ozval: „Ten pocit je přesně tady (ukazoval na oblast kolem bránice). Měl jsem mnohem volnější ramena, otevřenější dlaně, povolenou tvář a nad žaludkem prostor, který si normálně moc neuvědomuji.“

„Výborně, zkuste poslat tento pocit ze středu těla, kde ho cítíte nejvíc, do celého těla... až do konečků prstů na ruce, až do palců na nohou...“ improvizovala jsem. „Pokud chcete, budu si to samé zkoušet s vámi,“ zkusila jsem ještě nahodit, měla jsem totiž pocit, že Marka moje přítomnost blokuje. „To by mi dost pomohlo,“ odtušil, a tak jsme zkoušeli spolu. Celé cvičení trvalo jen chvíli, nicméně posloužilo k tomu, abychom se mohli vrhnout do společné práce. Když jsem Marka požádala, aby se opět posadil, řekl mi, že se mu zpátky do křesla ani moc nechce a že v něm toto cvičení navodilo skvělou náladu, že se cítí vnitřně úspěšnější.

Zeptala jsem se ho, co se změnilo od minulého sezení; co je nového. Marek řekl, že jsme se z hlediska změny neviděli dlouho, protože mi nestihl říct, že si namísto Bulharska vyjednal pracovní stáž v Londý-

ně. Je to pro něj velký úspěch, jeho žena mluví velmi dobře anglicky a do Londýna odletí celá rodina. Uvědomil si, že nikdy před tím nebyl bez rodiny déle než pět dní. Když o tom mluvil, měl plno energie a radost z toho, že si něco takového vyjednal. Zdůrazňoval, že to nebylo vůbec jednoduché, ale že se pustil do vyjednávání na všech stranách, protože si uvědomil, jak by to mohlo být pro všechny strany výhodné.

Vytáhl také sám od sebe termínovaný akční plán, který si na posledním sezení nachystal, a informoval mě o tom, co a jak vyšlo, co stihl, co se podařilo, co ne a proč. Pak se na mě otočil a řekl: „Jedna věc se mi teď pořád dokola vrací na mysl. Hodně souvisí s pojmem autoritativní. Je to profesionalita. Téma, na které musím myslet. I když se leckteré věci týkající se morálky týmu zlepšily, pořád se mi zdá, jako bychom nebyli dost profesionální, jako bychom nevěděli, co všechno to slovo znamená.“ Zeptala jsem se ho, jestli jde o téma, které stojí za jedno sezení. „Určitě, týká se totiž přípravy týmu na můj odjezd.“

Vyzvala jsem Marka, ať mi o tématu poví víc. Vyprávěl mi o několika konkrétních schůzkách, kdy opravdu jejich tým moc profesionálně nevyzněl.

„Marku, profesionalita je abstraktní slovo. Abyste mohl vysvětlit lidem, co po nich chcete, bylo by dobré zjistit, co znamená profesionalita pro vás. Co se vám vybaví pod pojmem profesionalita nebo profesionál?“

Marek se zamyslel a pak řekl, že co se týče služeb, profesionální společností je pro něho IKEA. Všechny služby od tužky, papíru a metru přes odvoz až po kávu po ránu zdarma... vše je vymyšleno tak, aby klient věděl, že na něj a jeho potřeby někdo myslel. Dále si vzpomněl na vynikající restauraci, úžasného kadeřníka a pak geniálního pana Vomáčku, který dodává a obsluhuje stínící techniku do domácností.

Dále jsem se ptala, co mají tyto osoby a subjekty společného. Marek na základě otázky vytvořil vlastní definici profesionality. „Profesionalita zahrnuje především aktivitu, předvídavost, komunikativnost, kontakt s klientem a schopnost naslouchat, nenásilnou, přirozenou cestou respektuje skutečné potřeby klienta, zahrnuje i přidanou hodnotu, klíčovým pojmem je důvěra, znalost zákazníka... Součástí profesionality je schopnost překvapit. Je to sto malých věcí – profesionalita je postavena na maličkos-tech, na detailech.“ Neubránila jsem se pokusu v duchu aplikovat definici na profesionálního kouče.

Sedělo to do puntíku.

Pak se ještě jednou zamyslel a sám přišel s metaforou restaurace „La Bella“. Vyberu alespoň nějaké body: „Někdo vás uvede, nabídne vám to, co potřebuje udat, ale nabídne to způsobem, že máte chuť si to dát... Aktivně vás informují o všech akcích a novinkách. Přinesou appetizer. Zážitek je tak skvělý, že i dlouhý účet rádi zaplatíte. Nezahltí vás výběrem spousty jídel – je jich jen pár, ale stojí za to. Výborně komunikují s klientem. Vše je upravené, sladěné – od interiéru po menu.“

Aniž bych se jako kouč namáhala, sám si začal metaforu převádět na problematiku svého týmu. Kde a jak by mohl se svým týmem jednotlivé body použít. Protože pochopil systém koučování, závěrem přidal i termíny. Měl tedy hotový kompletní plán, co a kdy udělá. Musela jsem se smát a upozornila jsem ho, že právě provádí sebekoučování, konkrétně techniku metafory. Řekla jsem mu to, protože jsem si uměla představit, že by se mu cílené použití metafory mohlo hodit při práci s týmem. Uznal, že na tom něco je, protože kdyby se svých lidí ptal na profesionalitu, nic z nich nevytáhne. Pokud to vezme oklikou přes profesionální restauraci, jeho lidi okamžitě uvidí problematiku z pohledu klienta.

Rozloučili jsme se velmi přátelsky s tím, že zbylo ještě několik nedokončených možností akčního plánu z minulého sezení. Nevytvářeli jsme tedy žádné další úkoly. Marka jsem pouze poprosila, aby si do dalšího sezení promyslel, co se v jeho životě na základě našich sezení změnilo. Zajímalo mě to, co by se bez našeho procesu určitě neudálo. Poprosila jsem ho také, ať si promyslí, jak nejlépe bychom mohli zbylá dvě sezení využít... Odešel vesele, ale zamyšleně.

4. sezení

Reflexe klienta

(Tato zpětná vazba je záznamem nahraným na počátku čtvrtého sezení. Požádala jsem Marka, abych si mohla jeho reflexi nahrát na diktafon, protože mi lépe pomůže zorientovat se v procesu koučování. Vysvětlila jsem to jako jeden ze způsobů, jak se snažím pracovat na sobě v roli kouče. Marek s tím neměl žádný problém.)

Přemýšlel jsem nad tím, co se během těch našich sezení změnilo, co se dělo jinak, než kdybych sem nechočil, a našel jsem toho spoustu. Hodně velkým úspěchem je pro mě nová struktura porad a osobní

prezentace všech jednotlivých členů týmu, která odhalila, že ne každý, kdo o sobě prohlašuje, že nemá čas a je zavalen prací, má výsledky.

Velmi se posunula moje komunikace vůči nadřízeným. Pak jsou to takové ty malé výhry, hodně drobných situací, kdy si uvědomuji, že jednám, jak jednám, protože jsem si udělal o pojmu autoritativní nějakou konkrétní představu. Například když jsme se teď dohadovali o programu teambuildingu, řekl jsem, že tam chci část spojenou s týmovým koučováním. Tak bych to dřív určitě neformuloval. Řekl bych něco jako chtěl bych, byl bych rád...

Co bylo ale pro mě úplně nejdůležitější nebo jedna z nejdůležitějších věcí, kterou si z koučování odnáším, je nebát se ukázat emoce. Objevit se pro ostatní jako člověk. Vyzkoušel jsem to vůči svým lidem i vůči vedení a objevil jsem úplně nový rozměr. Použil jsem to i doma a přineslo mi to ohromnou úlevu. Je to asi fakt to nejcennější. Vůbec musím říct, že tohle koučování jsem si objevil sám pro sebe a na rozdíl od ostatních forem školení sem chodím hrozně rád. Oceňuji, že mám čas se zastavit, čas brousit, zatímco ostatní řezou. A je pro mě i hrozně příjemné některé věci sdílet, nabírám tím od nich odstup. To je asi to nejpodstatnější.

Závěr

Čtvrté sezení proběhlo v rámci Markových příprav na půlroční stáž v Londýně. Začali jsme nejprve u jeho týmu, dotkli se komunikace s nadřízenými a skončili jsme přínosem stáže pro jeho osobní rozvoj. Páté sezení jsme záměrně odložili až po pobytu v Londýně. Veškerá práce s Markem byla pro mě velikou radostí, byla by asi radostí pro každého kouče. Marek je příjemný člověk, inteligentní, motivovaný, pozitivně naladěný, aktivní a má smysl pro humor... Myslím si, že jsme si osobnostně trochu podobní, což nám v mnohém komunikaci usnadňovalo a napomáhalo to vzájemné důvěře. Ačkoliv jsem si po jednotlivých sezeních občas kladla otázku, zda se držíme původní zakázky, když jsem viděla proces zpětně jako celek, uvědomila jsem si, jak zajímavě se témata propojovala a vracela k jádru.

KAPITOLA 18

Honza Grosman – zápisky z 20. 3. 2010

Skončili jsme výcvik. Opakovali jsme. Nemám náladu o tom psát. Doktoři nakonec řekli, že je to rakovina, může to jít rychle. Dávají mi pět měsíců. Prásk a máš to, jak ve filmu. Tentokrát jsi ale v hlavní roli. Bojuju. Pět měsíců života. Absurdní. Koukám do výloh na všechny ty blbosti, na billboardy, televizní show... Kam až tohle může jít? Všechny ty nesmysly, abys otupěl a zapomněl, že za chvíli tu nebudeš. Chci říct lidem: Čím trávíte život? Všichni máme doživotí, já i vy. Někdy mám náladu zavřít se doma a čekat na smrt. Jindy mám zase chuť vylézt a říct ostatním, ať žijí, dokud žijí. Je fuk jak, ale naplno. Dokážu to já?

Koučování pracuje s budoucností. S čím mám sakra pracovat, když moje budoucnost je pryč? Když máš rakovinu, nejhorší na tom je, že se ti lidi začnou vyhýbat. Dělají, že tě nevidí. Když s nimi chceš mluvit, řeknou: nepřeháněj, nebuď morbidní.

Výjimkou je Hanka. Když jí řekli, jak jsem na tom, zavolala. Pozvala mě k sobě domů. Nečekal jsem to. Šel jsem tam, i když se mi nechtělo. Dostalo mě to. Hanky domov je fakt Domov. Nikdy jsem to nezažil. Jako dítě už vůbec ne. U Hanky dělá domov spousta věcí: vůně polévky a upečené bábovky, čmáranice na zdi, obrázky na lednici, smích dcer, které se dívají na Mr. Beena, poletující záclona. Řekl jsem Haně, že je skvělá máma a že umí udělat dětem domov. Měla radost.

Uvařila kafe a kecali jsme. Oznámil jsem, že nestojím o koučování, protože se týká budoucnosti a já před sebou žádnou nemám. Řekla, že mluvím, jako bych byl mrtvý už teď. Naštvala mě, ale pomohlo mi to. Ptala se, jak mi je... Kolik mám času a co s ním udělám. Ptala se na moje pocity, noční můry... Bavila se se mnou úplně normálně, jako by mě připravovala k odjezdu na stáž. Pak jsme kreslili osu života. Pět měsíců budoucnosti bylo tak krátkých, že nebylo ani pořádně vidět. Hanka nakreslila na druhou stranu těch pět měsíců zvlášť. Ptala se, co chci stihnout... Zjistil jsem, že je toho dost. Zajímalo ji, jestli chci koučovat. Odsekl jsem, že leda tak sám sebe. Nadchlo ji to. Řekla, ať si ze sebekoučování píšu deník a posílám jí to.

Poprosila mě, abych zkusil nakreslit všechny pocity do jednoho obrazu. Vybavil jsem si, že jsme s tím na výcviku pracovali pod pojmem symbolická metafora. Znamená to, že vyjádříš pocit nebo situaci obrazem, zvukem nebo pohybem. Zavolala svoji starší dceru a poprosila ji, aby mi půjčila fixy. Asi bude hodná po Hance, protože přinesla pastelky, fixy i křídly a celý blok papírů.

Začal jsem kreslit proto, abych udělal Hance radost. Nikdy jsem tyhle metafory, obrázky ani karty neměl v koučování rád. Překvapilo mě, jak bylo pro mě lehké kreslit. Bavilo mě to. Nakreslil jsem na bílou plochu černou klec a vedle klece ptáčka. Kolem jsem udělal džungli rostlin. Díval jsem se na kontrast černobílé a nechápal jsem výsledek. Kreslil jsem, jako by na tom záleželo všechno. Hanka vařila polévku k večeři a nechala mě. Najednou byl obraz hotov. Hana si sedla vedle mě a ptala se: kdyby sis zahrál na svého osobního terapeuta, co bys mi o tom obraze řekl?

Řekl bych, že tam je klec, ve které pták strávil celý život. Cítil se tam docela bezpečně, i když celou dobu věděl, že jednou bude muset ven a toho se bál. Teď má otevřené dveře, musí ven... I když se bojí, ví, že ho za hradbou klece čeká ticho a prostor. Letí ven. Už se nemusí bát.

Když se na obraz dívám, vybavuje se mi moje absurdní situace. Člověk se celý život bojí, aby neumřel. Bojí se výšek, nemocí, bojí se létat letadlem, bojí se divokých zvířat, duchů, zlodějů, feťáků, šéfů, tchyní... prostě každý něčeho svého. Snaží se vyhnout ze všech sil smrti, která ho stejně čeká. O kolik by byl život hezčí, kdybychom se nebáli a počkali až na skutečnou smrt?

Hanku všechno zajímalo. Ptala se, hodně poslouchala. Nechala mě mluvit. Nechtěl jsem u ní překážet, dodělávala večeři. Už tak mi dala víc, než jí mohu vrátit. Věnovala mi zájem ve chvíli, kdy jsem ho potřeboval. Zachovala se líp než vlastní sestra. S sebou mi dala otázky, které mi mají pomoci při sebekoučování. Domluvili jsme se, že jí budu zápisky posílat.

Co přesně pro Tebe znamená smrt?

Jak se na ni můžeš připravit?

Kdo všechno ti může být v posledních dnech oporou?

Co ti pomáhá ve chvílích, kdy ztrácíš odvahu?

Komu chceš poděkovat?

Děkuji těm, kteří mě zásadně ovlivnili, motivovali a inspirovali.

Děkuji mojí mámě Věře Vokáčové, Haně Smrčkové, učitelce herecké improvizace, Ivanu Vyskočilovi, autorovi, psychologovi a herci, Irvingu Yalomovi, spisovateli a psychoterapeutovi, Janě Pilátové, divadelní dramaturgyni a antropoložce, Radvanu Bahbouhovi, psychologovi, koučovi a matematikovi, Johnu Whithmorovi a Timu Gallwayovi, koučům a zakladatelům koučování, Robertu McKeeovi, scénáristovi a učiteli psaní... svému manželovi, Jiřímu Vokáčovi Čmolíkovi, který je pro mne kontinuální školou asertivity, a svému synu Šimonovi, který je mi učitelem v mnoha oblastech.

Děkuji Vám, protože pro Vás jsem knihu psala v přesvědčení, že Vám přinese prospěch a užitek.

Přesvědčení

Interpretace

Očekávání

Emoce

Chování



SKVĚLÝ KOUČ

UPŘÍMNĚ SE ZAJÍMÁ O KLIENTA.

NASLOUCHÁ A POCTIVĚ OVĚŘUJE,
ŽE KLIENTOVI ROZUMÍ.

PŘESNĚ NASTAVÍ CÍL. JE SI JIST,
ŽE VÍ, NA ČEM PRACUJE.

NASLOUCHÁ TAK DLOUHO, AŽ KLIENT
ZAČNE PŘEKVAPOVAT SÁM SEBE.

RESPEKTUJE, ŽE KLIENT SVĚTU
ROZUMÍ DALEKO LÉPE NEŽ KOUČ.

DÍVÁ SE NA KLIENTA Z HLEDISKA
JEHO MOŽNOSTÍ.

VÍ, ŽE JE V POŘÁDKU, POKUD SE KLIENT
NAMAHA VÍČ NEŽ ON.

VÍ, ŽE COKOLIV POMÁHÁ KLIENTOVI
A FUNGUJE, JE V POŘÁDKU.

NEOBTĚŽUJE KLIENTA SVÝMI POCHYBNOSTMI.

NIKDY NESPÍ S NIKÝM, KDO MÁ VÍČ
PROBLÉMŮ NEŽ ON.

DÁ SE METODOU
KOUČOVÁNÍ
PŮSOBIT NA
MÉHO PARTNERA?

MDHU
PRACOVAT
SÁM
SE SEBOU?

DÁVÁ VŮBEC
KOUČOVÁNÍ
NĚJÁKÉ DOBRÉ
RADY?

TO VŠE A JEŠTĚ
MNOHEM VÍČ
SE DOZVÍTE
V KNIZE
ZAKÁZANÁ
UČEBNICE
KOUČOVÁNÍ