

KOUČOVÁNÍ VS. TERAPIE ANEB, CO VÁS ČEKÁ

Někdy se mi zdá, že jsou oba tyto pojmy opředeny řadou mýtů. Ale asi není v mých silách je vyvracet. Ba co víc, myslím, že to ani není úplně podstatné. Důležitější než definice (kterou si můžete velmi snadno vyhledat na internetu) je důvod, který vás ke mne, či komukoliv jinému, přivede.

Oba pojmy, koučování i terapie, mají **hodně společného**. Pro oba jen na prvním místě vaše blaho a váš pocit **bezpečí**. Oba vás učí novému/hlubšímu nebo zkrátka jen k jinému pohledu na sebe a svět kolem. Oba věří, že **zdroje** pro dosažení vašich **přání** a potřeb se nacházejí **uvnitř vás**, nikoliv venku. Oba pracují s vašimi schopnosti a pomáhají vám je využít na **maximum**.

Pokud jste ve svém osobním rozvoji na samém počátku a zatím nemáte s nikým z pomáhající profese zkušenost, zprvu mezi těmito metodami možná ani nepoznáte rozdíl.

Já ale nechci vybírat za vás bez vás, co je pro vás nejlepší. I když vám přístup navrhu, chci, abyste byly vědomě jeho součástí či si vědomě zvolili jiný, pokud se v něm nebudete cítit dobře.

Pro jistotu zopakuji, že obě metody vás budou bez výjimky **respektovat** jako plnohodnotnou lidskou bytost bez hodnocení či kritiky. Obě vedou ke konkrétním výsledkům. Obě vám budou **zrcadlit** vaše **postoje, názory** a myšlenky tak, abyste si co nejvíce uvědomili jejich povahu a dopad na váš život.

KOUČOVÁNÍ - „PROCESE UČENÍ SE“

- Orientace na **výsledek**
- „Rychlejší“ řešení
- **Dynamičtější** proces
- Velmi vhodná metoda pro profesní **růst**
- Efektivní při vytváření **plánů** (osobních i pracovních)
- Na začátku musí mít klient jasný **cíl**, pokud ne, pracuje se nejprve na něm
- **Orientuje se spíše na přítomnost a budoucnost a plán změny**
- Vhodný pro zvyšování **efektivity**
- „Pozice kouče“ – kouč **neradí**, nezavádí ani nesděluje svůj názor, zůstává vždy **neutrální**

TERAPIE – „PROCES POZNÁNÍ SE“

- **Dlouhodobější** proces (10 a více setkání)
- **Orientuje se na vnitřek, na prožitek, na emoce a jejich pochopení**
- Nebrání se pohledům do minulosti
- **Zpracovává** nepříjemné pocity, traumata, která pomáhá „odžít“
- Výsledek je pro ni stejně důležitý jako při koučování
- Na počátku nemusí zaznít od klienta jasný cíl, pracuje se s tím, co momentálně **cítí**
- Napomáhá **vyznat se sám v sobě** a najít v sobě „pevný bod“
- Hlubší vztah klient-terapeut
- Terapeut do rozhovoru může vnést své postřehy, **zkušenosti, dojmy** a emoce z klientova vyprávění

To je jen ve zkratce nástin možných rozdílů, které v těchto metodách vnímám já.

Pravděpodobně se u mě nikdy nesetkáte (pokud to nebude vaše přímá žádost) s čistou formou jedné či druhé metody. Oba postupy si jsou velmi blízké a nádherně se spolu doplňují.

Příklad:

Pro dosahování cílů, osvojování nových dovedností, stanovování akčních plánů budeme nejspíš více koučovat. Během rozhovoru ale pravděpodobně narazíme na nefunkční vzorce myšlení, nepříjemné vzpomínky, strachy a obavy, pocity nejistoty apod. Ty se dají krátkodobě obejít či potlačit. Dlouhodobě to ale není vhodné řešení. A proto je vždycky na místě dát si čas. Zastavit se. Nechtít najít řešení hned teď, protože do konce sezení zbývá 20 minut a není to zas tak levná záležitost. Najdeme spolu cestu. Najdeme třeba vhodné dočasné řešení. První krok. Možná dva. A v jejich mezidobí budeme poznávat, co se ve vás děje. Budeme zpracovávat a „odžívat“ všechno, co vás v pokroku brzdí. Budeme čerpat sílu, bude-li to potřeba, pro další posun a další změnu.

P. S.

Na závěr vám chci říci:

- **Nebojte se říct „nevím“**
- **Nebojte se případného ticha, které během rozhovoru nastane**
- **Nečekejte zázračné rady**
- **Věřte tomu, co cítíte**
- **Dýchejte**
- **Požádejte o to, co budete v danou chvíli potřebovat**
- **Věřte, že řešení najdete, i když vám to může ze začátku připadat nemožné**