

## Koučování, mysl a tělo

**PhDr. Jaroslav Simon**

Při koučování pracujeme s myslí. Pod ní si můžeme představit rozum i emoce, myšlení i prožívání. Prožíváme však nejen emocionálně, ale i tělesně. Máme nejen mysl, ale i tělo. Zapojení těla při práci s myslí je velmi efektivní. Proto má smysl pracovat při koučování i s tělem.

Tělo můžeme vnímat zvenčí. Pak mluvíme o řeči těla nebo neverbální komunikaci. Řeč těla má svůj význam, ale musíme být opatrní při její interpretaci a vycházet vždy z konkrétního jedince a daného kontextu.

Tělem se ale můžeme zabývat i zevnitř. Znamená to vnímat vnitřní tělesné impulsy. Běžně používáme slova: mám pocit, že v tom plavu, nemohu si vyskakovat, mám toho na zádech moc, nedá se v tom dýchat, jsem mezi dvěma kameny, držím se příliš při zemi, nemám se čeho chytout, apod. Tato slova vyjadřují fyzicky naši psychickou situaci. S těmito obrazy můžeme přímo v tělesné rovině pracovat.

Při práci s tělem hledáme, kam nás vedou naše tělesné impulsy, kde jsou naše tělesné bloky a jak je uvolnit. Následování impulsů a uvolnění energie má svůj odraz na fyziologické i psychické úrovni. Touto prací uvolňujeme svůj akční potenciál a rozšiřujeme své možnosti.

Práce s tělem má několik výhod.

Tělesný prožitek je nenahraditelný. Naučit se slovně asertivně odmítat nebo o něco požádat je užitečné. Je to dobrá příprava na akci. Ale tělesný prožitek odmítnutí, vytyčení hranic nebo braní je přímo akcí samotnou.

Tělo nikdy nelže. Můžeme se naučit lhat svými vnějšími gesty a pohyby. Ale vnitřní tělesné prožívání neovlivníme. A to se i projevuje v našem držení těla. Proto pracujeme-li s tělem, nejsme s klientem nikdy „mimo“, jak se nám může stát, pokud jsme jen „v hlavě“. V těle se daná situace projeví zcela přesně.

Tělo samo ví, co potřebuje. Řešení nemusíme vymýšlet nebo pracně hledat. Tělesné impulsy nás samy navedou na správnou cestou. Každá buňka těla obsahuje 32 GB informací. Byla by škoda tuto obrovskou databanku opomíjet.

Kouč je expert na změnu a rozvoj osobnosti. A osobnostní změna je trvalá jen tehdy, je-li prožitkově a tělesně zakotvena.

Někdy práce s tělem zvenku vypadá jako hra, ale ve skutečnosti zasahuje přímo a rychle naše nejhlubší roviny. Proto je potřebné k ní přistupovat s veškerou vážností. Při tomto způsobu práce je důležité dodržovat hranici mezi koučováním a psychoterapií, a zároveň mít znalosti, dovednosti a zkušenosti z obou oblastí. Koučování je díky začlenění těla mnohem efektivnější, rychlejší, hlubší i tvořivější proces. Dostává nás do přímého kontaktu se sebou samými a s možnostmi, které v nás dřímají.

Tělo je výborným zdrojem informací i prostorem k uskutečnění změny. A o tu jde při koučování především.

Kariéra Speciál – příloha Hospodářských novin, červen, 2008, s. 39.