

Koučování, rozum a emoce

PhDr. Jaroslav Simon

Koučování se u nás šíří ve firmách i mimo ně. Lze ho doporučit každému, komu záleží na osobním a profesním růstu a rozvoji. Jeho přínos oceníme, až když ho vyzkoušíme na vlastní kůži. Koučovat lze různým způsobem. Závisí to na osobnosti kouče, jeho dovednostech, zkušenostech a i na přístupu, kterým pracuje. Koučovat lze ale také v různých rovinách.

Obecné povědomí o tom, co dělá kouč, je: „klade dobré otázky, aby si na to klient přišel sám“. To je pravda. Předpokladem, že řešení spočívá přímo v klientovi samotném, se koučování odlišuje od expertního poradenství. Klást dobré otázky je vhodnou cestou k nalezení řešení. Díky nim můžeme lépe porozumět sobě i situaci, v které se nacházíme. Porozumění je sféra rozumu a rozum mívá v pracovní oblasti privilegované postavení. Řídit se jím je mnohdy užitečné. Ale je to málo.

My nemáme jen rozum. Máme i emoce. A ty nás ovlivňují daleko více, než si myslíme a než jsme si ochotni přiznat. Rozumem emoce neovlivníme. Pokud máme strach ze svého nového šéfa nebo vztek na své podřízené, nikdo nám ho nevymluví. Můžeme ho v sobě nevnímat anebo si ho nějak racionalizovat, například slovy, že „všude je to podobné“. Ale tím se zpravidla nevyřeší vůbec nic.

Proto musíme při koučování pracovat i s emocemi. Jejich zapojení nespočívá v mluvení o emocích. Jde hlavně o to, prožívat emoce. Je velký rozdíl mezi mluvením o strachu nebo vzteku a prožíváním strachu nebo vzteku. Navázat kontakt se svým prožíváním ale ještě nestačí. Je také důležité, jak budeme například se svým strachem nebo vztekem dále zacházet. Nakolik budeme své emoce respektovat, řídit se jimi a projevovat je.

Pokud je nebudeme brát vážně, riskujeme několik věcí.

Nahromaděné emoce mohou jednoho dne vybuchnout. Pak uděláme něco, za co se později stydíme nebo čeho litujeme. Ať už je to hádka s nadřízeným nebo podání výpovědi.

Potlačené emoce mohou vést k vzniku fyzických obtíží a nemocí. Tím se zdaleka jen nemyslí bolesti hlavy a zad nebo klasické žaludeční vředy. Vliv psychiky se dnes uznává u vzniku všech fyzických nemocí včetně rakoviny.

Nezpracované emoce mohou vyvolat i psychické potíže jako je rozladěnost, střídání nálad, úzkosti, nespavost, deprese a další. Těmi pak trpíme my nebo i druzí. Ti to většinou odnáší nevinně – kolegové za našeho šéfa, rodina za naše podřízené, a podobně.

Jednostranné rozumové zaměření také může vést k tomu, že se postupně staneme perfektně fungujícími roboty, pro které je důležitý pouze výkon. Z našeho pracovního života se začne vytrácet radost a smysl. Stává se šedivý. A v některých případech vyhledáváme adrenalin a zážitky, abychom měli pocit, že žijeme.

Emoce jsou šťávou a motorem nejen v našem osobním i pracovním životě. Proto při koučování pracuji s emocemi.

Kariéra Speciál – příloha Hospodářských novin, květen, 2008, s. 8 – 9.