

Koučing jedinečnej ženy

Kouč (muž a rovnako žena) na strane klientky

Iste, každá žena je jedinečná. V snahe o racionálne usporiadanie spoločnosti, organizácií, inštitúcií a v neposlednom rade rodiny sa však na tento fakt málo prihliada. Netradičné riešenia rešpektujúce jedinečnosť človeka navyše mávajú za následok snahu ďalších zabezpečiť si podobnú mieru slobody a ich „neposlušnosť“ (nerešpektovanie či spochybňovanie formálnych autorít a skostnatelých pravidiel). Drobný precedens môže spustiť domino-efekt, ktorý otrásie stabilitou štruktúr a postov. Dokonca môže spôsobiť prerozdelenie moci, peňazí, práv a povinností. Koučing ako veľmi ambiciózny nástroj na rozvíjanie osobnosti a profesionality vybraného jedinca nemôže zaujímať neutrálny postoj v konflikte „záujmy spoločnosti/firmy verzus záujmy koučovanej pracovníčky“. Slovenská asociácia koučov (SAKO) prevzala od Medzinárodnej federácie koučov (ICF) tzv. Etický kódex kouča (kompletne dostupný na internetovej adrese: <http://www.koucovia.sk/dokumenty.html>), kde sa za legitímne považuje také koučovanie, ktoré *„uznáva klienta ako experta v jeho/jej osobnom a profesionálnom živote a verí tomu, že každý klient je kreatívny, plný nápadov a celistvý. Vychádzajúc z tohto základu, kouč je povinný objavovať, vyjasňovať a stotožňovať sa s tým, čo chce klient dosiahnuť...“*. Z tohto znenia vyplýva, že koučovaná zamestnankyňa môže očakávať plnú podporu kouča pri realizácii aj takých jej zámerov, ktoré zamestnávateľ (platiaci aj koučovi) vníma negatívne. Napríklad umožniť jej plnenie niektorých pracovných úloh formou home office. V tejto situácii je kouč povinný prepracovať sa v sebe k jasnému postoj, teda či dokáže, alebo nedokáže pevne stáť pri koučovanej pracovníčke a podporovať ju aj vtedy, keď dôsledkom jej sebarozvoja je okrem iného rozhnevaný manažment firmy. Súvisí to so zrelosťou kouča, s jeho osobnou mierou slobody sebaaprejavovania a nezávislosti od vonkajších autorít. Úspešnosť koučingu je vážne ohrozená, ak je koučovaná osoba odvážnejšia, nezávislejšie zmýšľajúca než kouč. V takomto prípade sa kouč stáva len ďalšou prekážkou na ceste koučovanej k slobodnejšiemu a plnšiemu spôsobu bytia.

Originálne riešenia vyžadujú odvahu

V živote sú situácie, ktoré zvládneme na výbornú a zastihnú nás pripravených a nemálo takých situácií, s ktorými si nevieme tak jednoznačne poradiť. Isté modely riešení je možné odpozorovať v blízkom sociálnom okolí. Na prvý pohľad sa zdá, že ľudia riešia rovnaké problémy a úlohy. Detailnému pohľadu však neuniknú početné odlišnosti (kultúrne vplyvy, momentálne okolnosti v živote jednotlivca, životná história aktéra, jeho/jej osobné charakteristiky, stupeň zrelosti atď.). Koučing poskytuje špeciálny priestor pre hľadanie originálnych riešení, aké často vôbec nenachádzame vo svojom okolí a ktoré koučovanej osobe prinášajú úľavu, oslobodenie, ale aj nové výzvy. Kouč je často prvý človek, v prítomnosti ktorého si koučovaná otestuje, či je pre ňu (i kouča) určité riešenie emocionálne a morálne únosné. Niekedy plne postačuje k realizácii predstáv koučovanej, ak je kouč jediný človek, ktorý ju neodsúdi za jej rozhodnutie/konanie a poskytne jej plné porozumenie. Pokiaľ na koučovi vidí prijatie a rešpektovanie jej potrieb, dokáže sa zmobilizovať k mimoriadnym

činom. Môže ísť napríklad o zverejnenie intímneho vzťahu s nadriadeným/podriadeným alebo požiadanie partnera, aby istý čas zostal s dieťaťom na materskej dovolenke a podobne.

Témy pre koučing

Prvé dlhšie trvajúce zamestnanie zvyčajne významne ovplyvňuje ďalšie rozhodnutia pracovníčky ohľadom svojej kariéry i súkromného života. Čoraz viac žien štartuje kariéru vo veľkých medzinárodných spoločnostiach, kde sa bežne vyžaduje uprednostnenie práce pred súkromným a rodinným životom. Práca nadčas sa stáva súčasťou životného štýlu. Medziľudské vzťahy a voľnočasové aktivity sa redukujú na ľudí z práce a teambuildingové akcie. Aj možnosti zoznámiť sa s potenciálnym partnerom sú limitované pracovnými aktivitami. Mladé ženy bývajú dobre zorientované z hľadiska vývoja svojej kariéry. Majú presné predstavy o svojom profesijnom vývoji a smerovaní. Pracujú na rýchlej a strmej kariére, nakoľko súčasná situácia na trhu práce takýto postup umožňuje. Problémom sa stáva uvoľnenie priestoru pre spolužitie s mužom, výber životného partnera, načasovanie materstva a budovanie domova akoby na úkor času stráveného v práci. Mladé ženy v sebe bolestne riešia generačné nedorozumenia s matkami, ktoré majú celkom inak zadefinovanú tzv. ženskú rolu. Dcéry sa pohybujú v kultúrne zmiešanom prostredí, denne spolupracujú s cudzincami a často cestujú do zahraničia. Opúšťajú tradičné rodinné hodnoty, ktoré ich formovali v detstve a pokúšajú sa stihnúť viac než ich matky, zvládnuť niekoľko rol súbežne. Tieto kompetentné a aktívne ženy napriek možno závideniahodnej pracovnej sebarealizácii prežívajú často smútok a pochybnosti spojené s nevyjasnenou ženskou identitou, pocitom vykorenenosti či vákuu v intímnych vzťahoch. Majú obavy záväzne si zvoliť životného partnera a prijať rolu partnerky. Nutne by museli prerozdeliť čas a energiu, ktorú vkladajú do roly manažérky či špecialistky v zamestnaní a to je náročná výzva. Odrádza ich predstava, že k dlhodobému potláčaniu svojich potrieb na náročnom pracovisku by sa pridalo ešte obmedzovanie partnerom v rámci spoločného bývania, trávenia voľného času a plánovania budúcnosti. Hľadajú svoju tretiu cestu medzi údelom tradičnej gazdinky a osamelosťou sebestačnej, prácou pohltenej individualistky. Tieto koučingové témy efektívne zvláda kouč, ktorý nezastáva extrémne názory na ženskú rolu, čiže nemá sklon vmanévrovať koučovanú do svojich predstáv o správnej žene, ale napomáha jej objavovať vlastnú cestu a vlastnú identitu.

Inou koučingovou výzvou je nadviazanie na úspešnú kariéru po materskej dovolenke, kedy žena pociťuje zníženú sebadôveru v dôsledku sociálnej izolácie počas mesiacov strávených prevažne v spoločnosti detí a iných mamičiek. Návrat do prostredia biznisu je spojený s najrôznejšími obavami zo zlyhania a pochybnosťami o výbere budúceho zamestnania, ktoré súvisia so sebaopodceňovaním. Kouč takémuto správaniu rozumie a dokáže sústavne, trpezlivo dodávať žene odvalu.

Rozpad manželstva, starostlivosť o deti počas rozvodu a po rozvode, osamelosť, pokusy o nový partnerský vzťah, pocity nepohody a sklamaní zo života, tým všetkým je kouč pripravený prechádzať s koučovanou. Prípadne jej odporučí najskôr prijať pomoc od psychoterapeuta. Koučing je na mieste, keď koučovanej nebráni v aktivite zaplavenie emóciami, teda prežívanie úzkosti, hlbokého smútku, sklamaní, spochybnenia zmyslu vlastnej existencie. Kouč je účinný pri analýze správania a rozhodovania sa, pri dosahovaní zmien v postojoch, a tým v konaní a rozhodovaní, pri plánovaní pracovnej i súkromnej budúcnosti. Psychoterapeut pomáha v akútnych fázach psychických zranení, keď sú bolesť z

opustenia, sklamanie, smútok zo straty, úzkosť či hnev veľmi intenzívne a potrebujú čas, aby odznali. V rámci odbornej prípravy koučov je venovaná pozornosť aj spoľahlivému rozlíšeniu, či koučovanej osobe dovoľuje jej psychické rozpoloženie vystaviť sa záťaži, ktorá je s koučingom spojená.

Témou, ktorá sa v koučovom procese neotvára ľahko, bývajú i zdravotné ťažkosti. Kouč a koučovaná pracujú na výzve, ako žiť s (chronickým) ochorením, alebo (chronicky) chorým partnerom či dieťaťom a súčasne podávať dlhodobu spoľahlivý pracovný výkon v náročnej pracovnej pozícii. Súčasťou koučingu môže byť vzdelávanie sa oboch aktérov – kouča i koučovanej - v oblasti medicíny, psychológie, starostlivosti o chorých. Zvláštna pozornosť sa venuje psychohygiene ako prevencii syndrómu vyhoretia. Koučovi záleží na tom, aby sa s koučovanou mohli opierať o najmodernejšie a najvalidnejšie (vedecké) poznatky. Rovnako účinné však môžu byť modlitby k Bohu či iné, originálne zdroje odvahy a nádeje, ktoré kouč s rešpektom akceptuje, pokiaľ si ich koučovaná slobodne vyberie.

V koučingu si prídu na svoje i ženy stabilizované na určitej pracovnej pozícii, s dobre fungujúcou rodinou alebo iným zázemím, ktoré majú nutkanie urobiť čosi neobvyklé. Nezriedka sa im žiada po dlhých rokoch úmornej práce a stereotypu obrátiť svoj život hore nohami. Trápia sa, že by to mohlo byť egoistické, alebo že by sa zosmiešili v očiach druhých. S pomocou kouča sa odvážia rozvíjať najskôr len vo fantázii, čo nové by sa im páčilo robiť nielen vo voľnom čase a ako si vlastne dožičiť priestor len pre seba bez výčitiek svedomia. A tak sa stáva, že za každých okolností racionálnym finančným manažérkam učaruje maliarske plátno či poézia. Roky sa zaoberali prevažne číslami, faktami, logickými pravidlami. Rozvíjali do dokonalosti rozumné reagovanie na realitu zachytenú v číslach. Svoj priestor pre ďalšie rozvíjanie sa nachádzajú vo svete emócií, farieb, vôní, tónov, pohybu, intuície, abstrakcie. Nezriedka dospejú k rozhodnutiu radikálne zmeniť profesiu. Nejedná sa o impulzívne správanie či únik. Ich motívom je zrenie, prirodzená tendencia nadobúdať vnútornú rovnováhu, dopĺňať, čoho je nedostatok a vypúšťať, čoho je prebytok. Človek ako každý živý organizmus sa usiluje dosiahnuť úplnosť, rozvinúť všetky svoje časti. Zvlášť prínosnou je v tejto oblasti skupinová forma koučingu, kde sa účastníčky môžu navzájom podeliť o svoju životnú filozofiu, obohatiť sa intelektuálne, ako aj prežiť mocné zážitky porozumenia a spolupatričnosti, ktoré v individuálnom koučingu nie sú dostupné v takej miere.

Článok bol napísaný pri príležitosti konania **3. konferencie o koučovaní s medzinárodnou účasťou**, ktorá nesie názov „**Koučovanie ako súčasť kultúry modernej spoločnosti**“. Konferencia sa koná pod záštitou Slovenskej asociácie koučov (SAKO) a slovenskej pobočky Medzinárodnej federácie koučov (IFC) v Bratislave, v dňoch **22.-23.10.2008**. Významným hosťom konferencie je svetoznámy predstaviteľ koučingu **Sir John Whitmore**. Viac informácií nájdete na www.koucovia.sk.

Autorka je členkou Slovenskej asociácie koučov. Špecializuje sa na koučing a psychologické poradenstvo v oblasti rozvoja ľudských zdrojov.

Zuzana Müllerová, PhD.
HR Coach
www.hr-coach.sk