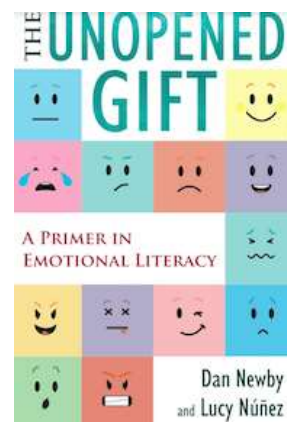


## Emócie – (ne)objavený dar (nielen) pre koučov

Recenzia knihy: Dan Newby a Lucy Núñez: *The Unopened Gift – A Primer in Emotional Literacy*. 2017.

Už viac ako 130 rokov sa vedci pokúšajú hlbšie porozumieť ľudským emóciám. Napriek tomu, dodnes okolo emócií panuje veľa nejasností a nejednotnosti. Na druhej strane, keďže emócie sú našou neoddeliteľnou súčasťou, ako kouči musíme brať denne emócie do úvahy.

Daniel Newby a Lucy Núñez sa rozhodli ísť ďalej. Ukazujú koučom, ako možno emócie nielen správne identifikovať ale aj s nimi pracovať a využiť ich v prospech zmeny u koučovaného. Napísali základnú príručku *The Unopened Gift – A Primer in Emotional Literacy*. Vyšla v roku 2017 a stala sa sprievodným študijným materiálom k výcvikovému programu, ktorý Dan vedie pod názvom *Koučing a emócie*.



V prvom rade, autori ponúkajú novú, ontologickú interpretáciu emócií. Kladú dôraz na etymológiu slova emócia, ktorá znamená, že niečo sa dáva do pohybu. Emócia nás poháňa. Pri každej emócii alebo nálade (dlhodobější emocionálny stav) je tento **impulz** iný ale zreteľný a jednoznačný. Napríklad pre emóciu **ambícia** je impulzom „angažovať sa na niečom vo svete“. Emócia **hnevu** nás nabáda „potrestať vnímaný zdroj nespravodlivosti“ a **obdiv** nás zasa inšpiruje „napodobniť alebo kopírovať“. Neznamená to, že sa nevyhnutne správame daným spôsobom. Niekedy nám v tom bránia konvencie, návyky alebo iné naučené stereotypy. Impulz, nutkanie však pociťujeme a vieme o ňom vypovedať. A to je cesta k hlbšiemu porozumeniu, napríklad toho, čo sa s koučovaným deje na emocionálnej úrovni.

*Dobré načúvanie vedie k dobrým otázkam, ktoré môžeme koučovanému na základe identifikovanej emócie položiť.*

Autori zdôrazňujú, že emócie sú legitímnou oblasťou pre poznávanie a učenie sa. Deje sa to však iným, než intelektuálnym spôsobom, pri ktorom sa skôr učíme *o emóciách*. Poznanie emócií prehlbíme ponorením sa do nich. Ako kouči tak vieme pomôcť koučovanému rozumieť lepšie svojmu prežívaniu. Prehlbuje sa jeho sebauvedomenie.

Každá emócia nesie informáciu o našej interakcii s okolitým svetom. Akoby rozprávala **príbeh**, ktorý momentálne žijeme. Keď som v príbehu, ktorý hovorí o tom, že „...toto nie je fér, čo sa mi deje“, prevláda s najväčšou pravdepodobnosťou emócia **namrzenosti**, ku ktorej sa samozrejme často pridávajú ďalšie emócie. Vďaka príbehu vieme ľahšie rozplieť kľbko emócií, v ktorých sa koučovaný nachádza. Dobré načúvanie vedie k dobrým otázkam, ktoré môžeme koučovanému na základe identifikovanej emócie položiť.

Pre koučov je významný poznatok, že emócie a príbehy (myšlienky o tom, čo sa deje) sa navzájom ovplyvňujú. Keď si spomenieme na situáciu, kedy niekto sklamal našu dôveru, môžeme si všimnúť, ako táto spomienka vyvoláva v našom tele napríklad hnev (doslova fyziologicky – stúpne nám tlak, zvýši sa frekvencia tepu a pod.). A to aj napriek tomu, že v danom okamihu sa nedeje nič, čo by v nás malo vyvolávať hnev. Podobne, predstava (myšlienka) budúceho úspechu alebo vyriešenej situácie v nás vie navodiť adekvátnu emóciu (radosť, optimizmus).

*Pôsobenie nových emócií dokáže zmierniť silu tých, ktoré doteraz u koučovaného prevládali (napr. strach, neistota, pochybnosti).*

Pôsobenie nových emócií dokáže zmierniť silu tých, ktoré doteraz u koučovaného prevládali (napr. strach, neistota, pochybnosti). Na tomto mechanizme sú postavené viaceré koučovacie techniky a postupy. Daniel a Lucy však prinášajú precízne pomenované príbehy pre množstvo bežných aj menej bežných emócií, vďaka čomu predstavuje ich kniha aj veľmi pohotovú a praktickú príručku.

*... prehľadné usporiadanie 250 emócií, prehľad typických zhlukov emócií a upozornenie na riziká ich možnej zámieny.*

Tretí aspekt emócií (popri príbehu a impulze) hovorí o tom, o čo sa každá jedna emócia v našom živote stará. Každá má teda špecifický **účel**, ktorý nám má pomáhať. **Lojálnosť** pomáha skupinám, do ktorých patríme. **Vina**

upozorňuje na našu skutočnú identitu, **hnev** nám pripomína, čo pokladáme spravodlivé a čo nie.

Okrem nového pohľadu na emócie prinášajú jednotlivé kapitoly knihy prehľadné usporiadanie (akýsi výkladový slovník) 250 emócií, prehľad typických zhlukov emócií a upozornenie na riziká ich možnej zámieny. Najmä kapitola o emočných zhlukoch pomôže koučom viesť rozhovor tak, aby si koučovaný presnejšie ujasnil, čo vo svojom vnútri skutočne prežíva – napr. je to úzkosť, pochybnosti alebo strach?

Veľmi zaujímavou kapitolou je časť o navigovaní vlastných emócií. Ide o spôsob, ako emócie a nálady preladiť, ako emóciám viac dôverovať, ako im načúvať.

Ako rozlíšime, či niečo je alebo nie je emócia? Neexistuje univerzálne akceptovaná definícia jednotlivých emócií. Na niektorých emóciách sa pomerne ľahko zhodneme, že emóciami sú, nad inými prejavmi váhame. Preto pokladali autori za potrebné zaviesť kategóriu *nie celkom emócií*. Tam patria všetky prejavy, ktoré sa ako emócie javia, ale neprešli ontologickým testom: týmto prejavom chýbal príbeh, impulz alebo účel. Toto odlíšenie pokladajú za dôležité preto, lebo s **podmienkami**, ako tieto nie celkom emócie nazývajú, sa nedá v koučingu pracovať rovnako ako s plnohodnotnými emóciami. Nie sú menej dôležité, ako emócie, ich rekonštrukciu však

*Namiesto priradenia morálnej kvality emóciám (žiarlivosť, arogancia, hnev, rezignácia) navrhujú skúmať s koučovaným, nakoľko mu daná emócia slúži alebo neslúži, pomáha, či bráni dosahovať to, čo chce.*

nemožno robiť ako pri emóciách a nemožno s nimi pracovať ako s emóciami. Ako príklad *nie celkom emócie* poslúži spojenie „cítiť sa zranený“ správaním niekoho iného. Potrebujeme si vyjasniť, čo sa za tým skrýva. Je zrejmé, že daná osoba pociťuje emocionálnu nepohodu. Avšak bez toho, aby sme zistili, aká emócia ju spôsobuje – sklamanie, nedôvera, rozhorčenie, či nejaká iná – nemôžeme v rozhovore účinne pokračovať.



Spôsob, ako Daniel Newby a Lucy Núñez pracujú s emóciami v koučingu je originálny, inšpirujúci a veľmi účinný. Nepozerajú na emócie ako na dobré alebo zlé, čo je dnes stále prevládajúci pohľad, v dôsledku ktorého sa snažíme niektoré emócie vytesniť a popierať ich. Namiesto priradenia morálnej kvality emóciám (žiarlivosť, arogancia, hnev, rezignácia) navrhujú skúmať s koučovaným, nakoľko mu daná emócia slúži alebo neslúži, pomáha, či bráni dosahovať to, čo chce. Sviežo napísaná kniha určite posunie koučovacie schopnosti čitateľa ďalej.

Napokon, budeme mať možnosť presvedčiť sa o tom na dvojdňovom seminári, ktorý bude Dan viesť na jar budúceho roku v Bratislave.

Marián Kubeš, PCC