

# Koučing pre hlbokú transformáciu

## Sám sebe liečiteľom, vodcom a učiteľom s psychofonetikou

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

*“Účel psychológie 21. storočia nie je opravovať psycho-patológiu späť do normálu, ale transformácia životných výziev na príležitosti pre duchovný rast.”*

*“Zdravá duša je taká, ktorá sa vyvíja.”*

YT

Myšlienka koučovania a myšlienka hlbokkej psychologickkej transformácie sú zvyčajne protirečením. Koučing sa považuje za krátkodobý zásah na zlepšenie výkonu v niektorej oblasti života alebo práce, určený pre veľmi funkčných ľudí, ktorí chcú byť úspešnejší. Na druhej strane psychologická intervencia potrebná na hlbokú transformáciu sa zvyčajne nazýva psychoterapia. Predpokladá sa, že ide o dlhodobý, často otvorený terapeutický proces, určený pre ľudí, ktorí majú problémy v niektorej oblasti svojho života založený na hlbokom vzťahu medzi terapeutom medzi a klientom. Tieto populárne predstavy sa dajú ťažko zmeniť, hoci veľa koučov chce ísť do hĺbky a veľa psychoterapeutov chce zlepšiť výkon v relatívne krátkom čase.

Prirodzenosťou ľudskej duše je vyvíjať sa. Z určitého hľadiska je zdravá ľudská duša vyvíjajúcou sa ľudskou dušou, aj keď prechádza výzvami a krízami na svojej ceste k ďalšej úrovni svojho vlastného vývoja. Nezdravá ľudská duša je tá, ktorá stagnuje, aj keď zvonku vyzerá a funguje dobre. Proces tvorby duše pokračuje. Vývoj ľudskej duše a jej rôznych prejavov nás zamestnáva z generácie na generáciu a počas života každého jednotlivca. Naša neustále sa meniaci civilizácia, kultúra, ekonomika a spôsob života sú dôkazom toho, že sa vedome psychologicky meníme, zatiaľ čo naše telá zostávajú rovnaké po tisíce rokov. Naša práca, rodinný život, vzťahy, technológie, ekonomika, politika, vzdelávanie, komunikácia sa nám neustále menia pred očami. Zmeny nepochádzajú z prírody, prichádzajú z nás, z nášho neustále sa vyvíjajúceho života duše, a to jednotlivo aj kolektívne. Ľudská civilizácia sa mení, pretože ľudia sa menia.

Je nepopierateľné, že sa ľudské bytosti vyvíjajú. Ale kto môže tvrdiť, že vie, ako vyzerá a koná zdravá ľudská duša? Zvonka to už nikto nedokáže. Duša sa stále sa vyvíja, keďže však ďalšia úroveň vývoja ľudskej duše ešte nikdy nenastala, niet s čím a s kým porovnávať. Kríza duše v ktoromkoľvek bode individuálneho a sociálneho rozvoja nemusí byť nutne zdravotnou krízou. Môže to byť jednoducho prah medzi jednou úrovňou vývoja duše a tou ďalšou. Dokonalý prototyp zdravej duše nemôže existovať, pretože duša je stále v evolúcii.

Ak je zmena a rozvoj podstatou človeka, má zmysel jej vedome a metodicky pomáhať. Avšak koučing a psychoterapia sa s touto výzvou vyrovnávajú veľmi odlišnými spôsobmi.

Je dobré pamätať na to, že v súčasnosti je známych minimálne 1 000 rôznych psychoterapeutických metód a koučovacích metód je v dnešnom svete minimálne toľko. Preto nie je možné nájsť charakteristiku, ktorá by ich spoločne zadefinovala tak, aby to bolo pre všetky metódy spravodlivé.

Zatiaľ čo termíny koučovanie, poradenstvo, psychoterapia, klinická psychológia a tréning osobného rozvoja sa používajú každý rôznymi spôsobmi a často sa navzájom prekrývajú, stále platia niektoré široké definície. „*Koučing je forma rozvoja, v ktorej skúsená osoba, nazývaná kouč, podporuje učiaceho sa alebo klienta pri dosahovaní konkrétnych osobných alebo profesionálnych cieľov poskytovaním tréningu a vedenia.*“<sup>2</sup> Psychoterapia je definovaná v oxfordskom slovníku ako „*liečba porúch mysle alebo osobnosti psychologickými metódami*“ alebo podľa Americkej psychologickkej asociácie: „*Psychoterapia je informované a úmyselné použitie klinických metód a medziľudských postojov odvodených z ustanovených psychologických princípov s cieľom pomôcť ľuďom upravovať svoje správanie, poznávanie, emócie a / alebo iné osobné vlastnosti v smeroch, ktoré účastníci považujú za žiaduce* „.

Pojem koučing sa používal od roku 1830 pre pomoc študentom z Oxfordu zložiť skúšky a od roku 1861 v tréningu športových aktivít. Až od roku 1980 sa používa v širšom zmysle, ktorý v súčasnosti prevláda, na označenie procesu vedomého zlepšovania života a výkonnosti v celej škále oblastí: životný koučing, manažerský koučing, výživový koučing, koučing v oblasti zdravia a fitness koučing, koučing v manželstve, sexuálny koučing atď. Od koučingu sa neočakáva sa dlhé trvanie ani vytvorenie závislosti na terapeutovi, ako je to v prípade tradičnej psychoterapie. Pod pojmom koučing sa zvyčajne myslí krátkodobý tréning na zlepšenie výkonu človeka z obyčajného na vynikajúci. Psychoterapia je mienená ako dlhodobý proces hlbkej zmeny z nejakého druhu dysfunkcie späť do normálu alebo optimálu. Psychoterapia sa považuje za liečbu hĺbky duše, ktorá vychádza z nejakého druhu patológie, s nebezpečenstvom vzniku závislosti. Koučovanie sa považuje za umožnenie zlepšenia výkonnosti v niektorých oblastiach života alebo práce, počnúc normálnym fungovaním, s nebezpečenstvom plytkosti.

Je možné vytvoriť metodickú kombináciu týchto dvoch? Ako píšem v motte vyššie, domnievam sa, že práve toto je budúce smerovanie rozvoja modernej psychológie, psychoterapie, klinickej psychológie, koučingu, counselingu, osobného tréningu, a dokonca aj psychiatrie.

Psychofonetiku použijem ako príklad celého radu metód osobného rozvoja, ktoré sa pokúšajú syntetizovať najlepšie atribúty oboch: zlepšenie výkonu – prednosť koučingu s hĺbkou a transformáciou psychoterapie. Som si dobre vedomý, že existuje mnoho ďalších metód osobného rozvoja, ktoré sa usilujú kombinovať tieto kompetencie filozoficky aj prakticky, ale tu budem písať o tom, čo dobre poznám z praxe.

Psychofonetika je určená predovšetkým pre normálnych až vysoko funkčných ľudí, ktorí chcú vo svojom živote a práci viac využívať svoj ľudský potenciál, ako aj pre ľudí, ktorí sa chcú zotaviť z minulých a súčasných obmedzení. Pred dvadsiatimi rokmi, keď som praktizoval psychofonetickú psychoterapiu v Melbourne Therapy Center - poprednej klinike antropozofickej medicíny v Austrálii, som sa rozhodol dať svojej práci nový názov: „psycho-rozvoj“. Duša väčšiny ľudí nie je chorá, vedie ju zdravá vnútorná túžba po ďalšom vývoji. Tomu je možné odborne pomôcť.

To, čo umožňuje, aby bola psychofonetika kombináciou kompetencií koučovania a hlbkej transformácie, je jej schopnosť zapojiť hlboké dimenzie ľudskej inteligencie: predstavivosť, inšpirácia, intuíciu, uvedomenie tela, spontánne vedomé gesto, vizualizáciu a hlásky ľudskej reči. Jej proces je navrhnutý tak, aby posilnil klienta prevziať zodpovednosť a kontrolu nad účelom, smerovaním, zmyslom a intenzitou sedenia. Podporuje nezávislé seba-uvedomenie klienta, ktoré vedie k posunu a zlepšeniu samého seba, a ktoré si klient môže vziať so sebou domov a pokračovať v ňom. Je to osobný tréning, ako sa stať sám sebe liečiteľom, vodcom a učiteľom na celý život.

To, čo umožňuje, aby sa psychofonetika (a podobné modality) stala koučingom pre hlbokú transformáciu, zahŕňa jej filozofické, etické, metodické, štrukturálne a praktické dimenzie:

**Filozoficky** psychofonetický prístup k pozemskému životu človeka spočíva v tom, že považuje ľudský život za cestu poznania a rozvoja, nie za účel sám o sebe. Život a smrť sú dve zložky jedného cyklu duševného života, ktorý nezačína narodením a nekončí smrťou. Tento život sme si vybrali z veľmi dobrých dôvodov a za konkrétnym účelom. A hoci sme na túto voľbu a účel zabudli, ak svedomite čelíme životným výzvam, môžeme v sebe toto poznanie opäť prebudiť. Do života prichádzame potenciálne vybavení všetkým, čo je potrebné na splnenie jeho účelu, a životné výzvy sú príležitosťami na objavenie tejto výbavy a naplnenie účelu tohto života. Žiadna skutočná hodnota v ľudskom živote sa nikdy nepremrhá ani nestratí a kontext aj hlboký zmysel života majú duchovný charakter.

**Etický kódex:** V hĺbke každej ľudskej duše žije základné úsilie o vyššieho vedomie, morálku, slobodu a lásku. Aby mohol byť odborník na duševný rozvoj v tomto úsilí skutočne prakticky nápomocný, potrebuje osobitný etický kódex slobody. Psychofonetický etický kódex je založený na 7 princípoch, ktoré sú navrhnuté tak, aby zaručili, že counselor pomáha pravej bytosti klienta v jej naplnení v živote, bez toho, aby sa stal ju nahradil, alebo odsunul do úzadia. Ide o tieto zásady:

1. Ľudské bytosti sú plne vybavené na svoju životnú cestu. Counselor môže pomôcť klientovi získať prístup k tomuto životnému vybaveniu a zmobilizovať ho.
2. Nezávislé vnútorné vedenie žije v hĺbke duše každého. Je možné ho povzbudiť a podporiť.
3. Poznanie nemôže byť poskytované zvonku. Musí sa vytvárať, objavovať a rozvíjať v ľudskom vnútri.
4. Proces osobného rozvoja má byť tímová práca: *klientovi* nič nerobíme. Ide o to, robiť všetko *spolu s klientom*.

5. Všetko, čo robíme s klientom, má byť praktickým príspevkom k seberealizácii individuálneho ducha klienta na každom kroku procesu. Cesta a účel sú jedno.
6. Vo všetkom, čo robíme na stretnutí, sa plne zodpovedáme celo-ľudskej dimenzii morálky, ktorá je väčšia ako naša osobnosť.
7. To, čo ponúkame klientom, robíme neustále aj sami pre seba: counselori a counselorky majú záväzok a odhodlanie pokračovať v procese liečenia a osobného rozvoja samých seba.

**Metodická empatia:** zaväzujeme sa k neustálemu rozvoju 4 úrovni empatie: 1) jasnosť porozumenia zdieľania klienta; 2) imaginatívne vnímanie pohľadu klienta na svoju vlastnú realitu; 3) vypočutie vnútorného hlasu ľudskej skúsenosti klienta; 4) intuitívne porozumenie klientovmu duchu a jeho najhlbších zámerov, aspirácií a významu v klientovom živote. Celý vzdelávací proces, v ktorom sa človek stane psychofonetickým counselorom, je venovaný práve tomuto.

**Štruktúra sedenia:** na každom stretnutí je téma, s ktorou klient prichádza, východiskom pre metodickú empatickú konverzáciu vedúcu k formovaniu prania klienta. Prianie vyjadruje vedomie vyššie a širšie ako bežné každodenné vedomie a stáva sa celkovým smerom nasledujúceho procesu. Prostredníctvom prania sa klient menuje za skutočného riaditeľa procesu.

**Akčná fáza:** po sformovaní prania si klient zvolí skutočný okamih zážitku z nedávnej doby, ktorý je príkladom predloženej výzvy. S využitím *aktívneho vnímania* a spontánneho vedomého *gesta* klient do tohto zážitku vedome vstúpi, následne z neho vystúpi a *vizualizuje* ho, prípadne vyjadrí *hláskami* ľudskej reči. Vďaka tomu môže identifikovať interné postavy, ktoré podvedome ovládali daný okamih jeho života (a mnoho ďalších takýchto momentov ) a vo svetle svojho prania sa vedome rozhodnúť o ďalšej interakcii a vývoji týchto vnútorných postáv. V tomto procese sa klient stáva scenáristom, režisérom a hercom drámy vlastného života. Požadované zmeny vytvorí a vyskúša si v bezpečných „laboratórnych podmienkach“, aby ich následne mohol implementovať vo svojom skutočnom živote.

**Domáca úloha:** to, čo klient urobil v bezpečí sedenia, preňho counselor zhrnie a zadá ako domácu úlohu. Klient tak má možnosť ďalej toto rozvíjať a realizovať v bežnom živote. Týmto spôsobom bude klient môcť pokračovať v dynamike terapeuticko-rozvojového sedenia prostredníctvom vedomého žitia svojho bežného života, na osobnej i profesionálnej úrovni. Tak sa zo samotného života klienta stáva prebiehajúci proces vedomého osobného rozvoja a liečenia.

Kombinácia vyššie uvedených filozofických, etických, metodických, štruktúrnych a praktických prvkov robí z psychofonetiky metódu psycho-rozvoja, kombináciu koučingu a hlbkej transformácie. Je príkladom preklenutia priepasti medzi kompetenciami koučingu a psychoterapie. V tomto svetle je praktický psycho-rozvoj koučing pre hlbokú transformáciu.

---

<sup>2</sup>Passmore, Jonathan, ed. (2016) [2006], *Excellence in Coaching: The Industry Guide*