

dostatečně seznámen s tím, co a jak má dělat. Jen to doposud nedělal, jelikož neměl motivaci, což si v rozhovoru s ním potvrdila. Na 1. sezení byla motivace jasně pojmenována (vozit kočárek v parku). Klient si sám stanovil postupný plán vystavování se obávaným situacím a další spolupráce s ním stavěla na oceňování drobných úspěchů a stanovování dalších kroků k žádoucímu cíli popsanému na škále.

Integrace koučovacích technik Logické úrovně a Kolo rovnováhy

Jako příklad využití koučovacích technik v průběhu terapie uvádíme úsek rozhovoru s klientkou, která vstoupila do psychologické spolupráce, která souhrnně trvala 3 roky, mezi jejími 15.–18. rokem. Klientka léčená na psychiatrii pro deprese, medikovaná, je studentkou gymnázia. V průběhu psychologické spolupráce psychologička a klientka došly k tématu budoucnosti ve spojení s volbou vysoké školy, která v ní vyvolávala obavy. Systemická teze říká, že všechno je o tom, co bude potom. Když klient ví, kam směřuje, nabyde (sebe)jistotu k činění dalších kroků v životě. Psycholožka s koučovacím výcvikem tedy nabídla k prozkoumání tématu budoucnosti klientce koučink. Klientka souhlasila.

Psycholožka – Koučka: „Představte si, že se potkáme za 10 let a Vy budete spokojená, bude to na Vás vidět a budete mi nadšeně vykládat, jak žijete, o čem vyprávíte?“ Systemické dotazování na preferovanou budoucnost:

Klientka: „Mám rodinu, domeček, asi miminko, cestuji, a hlavně využívám francouzštinu, chodím hezky oblečená, určitě se dále učím, to mě baví, věnuji se nejen práci, kamarádi, rodina, dělám, co mě baví, chtěla bych být s prací spokojená, někomu pomáhat...“

Psycholožka – Koučka: „Je tam v té představě náznak profese?“

Klientka: přemýšlí... „Překladatelka bych mohla být nebo delegátka, ale i učitelku francouzštiny si dokážu představit.“

Psycholožka – Koučka: „Zůstaňme ještě v té představě za 10 let... Jaké schopnosti používáte?“ Analogie logických úrovní – úroveň schopností:

Klientka: „... jazyky, komunikační schopnosti, organizace, schopnost hodně věcí zařídit, naplánavat, inteligence, ráda učím druhé, doučuji už i teď malé děti angličtinu...“

Psycholožka – Koučka: „Zůstaňme ještě v představě za 10 let, využíváte jazykové a komunikační schopnosti, organizujete, plánujete, učíte druhé... Co Vám to přináší?“ Analogie logických úrovní – úroveň hodnot:

Klientka: „...dobrý pocit, pocit jistoty, to by se mi líbilo všechno skloubit, být manželka, matka, spokojená v práci, cestovat, poznávat něco nového.“

Psycholožka – Koučka: „Kým jste?“ Analogie logických úrovní – úroveň identity

Klientka: „Úplně spokojená.“

Psycholožka – Koučka: „Co Vám z toho všeho vyplývá?“ Vybídnutí k reflexi:

Klientka: „Překladatelka nebo učitelka – určitě budu využívat jazyky, nejlépe oba, francouzštinu i angličtinu, můžu být spokojená...“

Dále se klientka otázkami své budoucnosti zabývala v mezidobí, konzultovala s rodinou a na dalších sezeních se k tématu vrátily. Následný koučink směřoval k definování hodnot, které jsou pro klientku důležité s ohledem na výběr profese. Klientka definovala důležité hodnoty, které by její budoucí práce měla naplňovat – rodina, práce zábavou, jazyky, kamarádi, zájmy.

V rámci integrace koučinku do psychologické práce psychologička – koučka představila klientce techniku Kolo rovnováhy. Klientka přidělila váhu každé z hodnot, do jaké míry daná profese bude hodnoty v budoucnosti pravděpodobně naplňovat:

Psycholožka – Koučka: „Co vás napadá, když to tak vidíte zakreslené?“ Reflexe přínosů techniky.

Klientka si ujasnila své možnosti, může být obojím, pro skloubení práce a osobního života se jí jako vhodnější práce pedagoga, čemuž se věnuje i v současnosti v rámci doučování dětí. Výstupy koučovacích technik byly v další práci s klientkou využity. Šlo o pojmenovanou iden-

titu (úplně spokojená), hodnoty a smysluplné naplnění života.

Když koučink využívá odborník (psycholog, psychoterapeut, psychiatr)

Odborník s koučovacím výcvikem se může kvalifikovaně rozhodnout, jaký styl práce využije. Zda povede rozhovor v rámci své expertnosti a nebo využije koučink či jen některé koučovací techniky. Koučink odborník může integrovat do svého způsobu práce. V různých situacích a u různých klientům volí to, co považuje za užitečné a v danou chvíli vhodné.

Návrh z vlastní psychologické praxe autorky: Odborníci na počátku spolupráce s klientem častěji využívají své odborné dovednosti. Koučovací přístup může být vhodné využít pro mapování zdrojů klienta, reflexi mezidobí a v závěrečné fázi terapeutického sezení pro stanovení kroků na mezidobí (pokud není součástí psychoterapeutického směru jako je např. u SFA, Systemická psychoterapie apod.). V závěru celé terapeutické spolupráce se jeví vhodný koučink pro zkompetnění klienta a „vypuštění“ do života. Klient tak ze spolupráce bude odcházet s konkrétními kroky, bude vědět, co chce a jak si to zařídí.

Odborník bez koučovacího výcviku může být tímto článkem seznámen s tím, co koučink je a zvážit, zda by pro jeho klienta mohl být koučink vhodným přístupem a případně mu jej doporučit v průběhu či po ukončení terapie.

Schopnost rozpoznat, kdy je klient připraven převzít zodpovědnost za svůj život, a tím otevřít možnost pro využití koučinku, je součástí práce se sebereflexí a metareflexí odborníka. Otázky jako kdy směřovat rozhovor na úspěchy klienta, aniž by byly přehlédnuty jeho potíže, nebo jak motivovat klienta k definování a naplňování

Obr. 3. Vyhodnocení techniky

