

Čemu služi taj coaching?

Coaching je strana riječ, no na hrvatskom nisu smislili bolju (barem ne neku koja bi zaživjela u narodu). Ponekad se čuju izrazi i poput terapija ili osobno savjetovanje. Jednostavnim rječnikom rečeno, coaching je ono kad ti netko pomaže na putu da nešto ostvariš ili poboljšaš za sebe. Ne tako da nešto napravi umjesto tebe, niti tako da ti kaže Učini baš to! Nego tako da ti bude podrška i da ti pomogne osvijestiti koji bi bio najbolji put za tebe (koji ćeš sam odabrati).

Je li to nužno? Pa navikli smo u današnje vrijeme kada nas nešto muči u zdravstvenom pogledu, da se obratimo liječniku. Kad želimo bolje sportske rezultate, da potražimo dobrog trenera. Kad nam automobil ne vozi onako dobro kako bismo htjeli, nazovemo automehaničara. A kad nam u životu ne ide sve kako smo zamislili, kome se obraćamo? Možda ukućanima? No, pitanje je imaju li uvijek vremena i uho za nas. Možda prijateljima? I oni su dobrodošli, no koliko imaju strpljenja ako se stalno „bakćemo“ s istim problemima? Možda svećeniku? Ako nam zna nešto pametno savjetovati osim molitve, sretno nam bilo s time.

Za život nas nitko ne uči. A na nama je da ga živimo uspješno i ostvarujemo svoje potencijale. Kako biti sretni, kako se suočiti s nedaćama, kako osigurati sebi i obitelji ono što bismo htjeli, kako ostvariti svoje snove? Ako smo bili sretni ruke, možda su nas nešto od toga naučili roditelji. No, najčešće nisu ili bar nisu za sva polja života – emotivno, fizičko, materijalno i duhovno. Ili su nas upravo suprotno učili stvarima za koje vidimo da ne funkcioniraju – jer stariji jesmo, ali još uvijek ne možemo reći da smo zadovoljni svojim životom i da nam svi planovi idu kako smo ih zacrtali.

Odnosi li se ovo na vas:

- Već dulje vrijeme mi se ponavljaju slični problemi i što god sam probao napraviti, ne uspijeva mi temeljito promijeniti situaciju
- Čini mi se da su ljudi oko mene uspješni, a ja nemam konce u svojim rukama
- Imam osjećaj da sam zapeo u životu, i nikako da se pomaknem
- Sve mi je obaveza, od jutra do sutra i ne sjećam kad sam se zadnji put zabavljao
- Proživljavam krizu s kojom se teško nosim
- Imao sam neke snove, ali većinom su ostali neostvoreni
- Ne uspijevam se riješiti loših navika za koje vidim da nisu dobre za mene
- Prestao sam vidjeti svjetlo na kraju tunela
- Imam osjećaj da ne iskorištavam svoje potencijale, htio bih više, ali ne znam od kuda da krenem
- Nisam zadovoljan na svim poljima svog života
- Doživio sam veliko razočarenje i teško se od njega oporavljam
- Svaka promjena koju želim napraviti u životu mi dugo traje i jako me iscrpljuje
- Imam sve što sam oduvijek htio, ali nešto mi fali, nisam sretan

...u tom slučaju možda bi vam dobro došao coach. Ako se pak s druge strane sami znate suočiti sa svojim problemima i riješiti ih, ostvarujete svoje snove, živite punim plućima, ispunjavate svoje potencijale, i sretni ste, čestitam! Nadam se da će i drugi oko vas vođeni vašim primjerom dobiti nadahnuće.

Ako ste se ipak na popisu dijelom ili u cijelosti pronašli ili imate neki drugi specifični problem ili osjećaj koji vas muči, nije kraj svijeta. Uvijek, ali baš uvijek postoji izlaz. Naravno, ako stvarno želite bolji život za sebe.

Ako i jesmo svjesni da bi nam dobrodošla pomoć, vrlo često nas je sram zatražiti je. Pa što će meni neki tamo coach ili terapeut? Mislit će da sam skrenuo. Ili da sam toliko slab da ne mogu sam. Upravo suprotno, hrabro je i zrelo tražiti pomoć. Tražiti podršku. Pogotovo ako su nas cijeli život učili da sve moramo sami. To nije istina.

Već sad se percepcija u javnosti promijenila, prvi put kad su ljudi čuli da netko ide psihologu, prva pomisao bi bila da je gadno zaglibio ili da je čak lud. Vremena su se promijenila i sad i vrlo uspješni menadžeri traže pomoć coacheva jer su uvidjeli da im je tako lakše, da brže ostvaruju svoje zamisli i da im to stvarno može pomoći. Ako se mene pita, kako evoluiramo postat će sasvim normalno da praktički svatko ima svog životnog coacha. I coachevi imaju svoje coacheve, ne zaboravite to! To je jedini način da se zrelo i profesionalno nose sa svojim poslom.

Što će meni coach ako je i on trebao ići kod nekoga, pitat ćete se. Je li biste htjeli da coach zagovara coaching kao dobar izbor, a da sam nije nikad imao to iskustvo? Coach nije tu da vam da sve odgovore, on je tu da vam osvijetli put. Ne postoji savršen coach koji sve zna, ali postoji savršeni coach za vas. Zato je jako bitno koga odaberete. Ta osoba vam mora „sjesti“ i trebali biste osjećati da vas podržava i da vas ne osuđuje. Također, najviše vam mogu pomoći osobe koje su već prošle kroz ono što vi prolazite (imaju osobno iskustvo) jer tako mogu imati više razumijevanja. Trebaju biti profesionalni, držati se dogovora i odnositi se u svakom trenutku prema vama s poštovanjem. Usluga za koju vi plaćate je vrijeme vašeg coacha, posvećenost, prisutnost i sve njegovo ili njezino iskustvo i znanje koje je stavljeno na raspolaganje za vaše najviše dobro. Ako se coach ne odnosi tako prema vama, nađite drugog. Ima ih puno na tržištu. Tražiti nekoga po preporuci je uvijek dobar početak.

Daje li mi coach savjete što da radim? Ne. I ne bi ni trebao. Nema druge osobe (uključujući i sve autoritete i bliske ljude oko vas) koja bi vam trebala govoriti što da radite ako ste odrasla osoba. Odgovore na vlastita pitanja trebate naći sami, a coach vam u tome može pomoći. Tako što vam reflektira vaše misli i osjećaje i pomaže vam da zaronite u dijelove sebe koji su vam možda ostali manje poznati. Coach vam u tom smislu može biti oslonac i saveznik na vašem putovanju.

Kako onda izgleda jedna seansa? Ovisit će o coachu. Svi mi imamo različite edukacije pa tako i metode koje koristimo u radu. Uglavnom se uvijek razgovara s klijentom zašto je došao i što bi htio ostvariti za sebe i dalje se istražuje. Za sebe vam mogu reći da osim razgovora, uvijek radim i praktične vježbe jer ne vjerujem da je razgovor dovoljan. Zajedno povezujemo i osjećaje u tijelu, što mislite, što govorite, što osjećate i što vjerujete. Jedino holističkim pristupom može se sagledati osoba u svoj svojoj kompleksnosti i osvijetliti unutarnje procese. U radu se prilagođavam potrebama klijenta, ovisno o tome s kojim problemom ili željom je došao, kako se osjeća u tom trenutku, i tome kakva je njegova priča i povijest. Iz palete metoda kojima vladam biram intuitivno ono za što vjerujem da najviše može pomoći. U svakom trenutku, klijent daje povratne informacije na temelju kojih radimo daljnje korake. Nakon seanse možete se osjećati „pod dojmom“, ispražnjeno, „jasnije glave“, emotivno, „otvoreno“, nadahnuto, s puno pitanja... sve ovisi o tome što se odvijalo na susretu. Efekte možete ponekad osjećati i danima poslije ako se radilo o izrazito dubokom procesu.

Zato je važno da ste ovom radu predani i da postoji neki kontinuitet. Nema toga što coach može napraviti umjesto vas. Coach je tu da vas ohrabri i ponekad malo i gurne. No, odgovornost je na vama. Koliko uložite,oliko i dobijete.

Kad jednom krenete, znači li to da ćete cijeli život morati nekome odlaziti? Naravno da ne. Coach vam nije štaka, poanta je da sami osnažite tako da vam ne treba stalno tuđa pomoć. Obzirom da većina stvari s kojima se mučimo postoji već dugi niz godina, a ponekad i cijeli život, nije realno očekivati instant rješenja. Za duboke promjene potrebno je vrijeme. Ovisno o tome koliko ste sami spremni na njih, toliko će i proces trajati. Zato je za početak potrebno dolaziti redovito kako biste mogli napredovati. U bilo kojem trenutku možete prestati dolaziti i nikom ništa. Odluka je kao i za sve drugo, na vama.

Iz iskustva, primijetila sam da se nagli prekid dolazaka najčešće desi kada neugoda suočavanja s dubokim slojem problema postane prevelika. Pravo je svake osobe odlučiti želi li nastaviti ili ne. Vidjela sam često da u tom slučaju klijentima ostane osjećaj „nedovršena posla“ i problem radi kojeg su došli ih nastavi mučiti. Tako je to u životu, doći će ponovno na red suočavanje kad za njega budu spremni. Sami od sebe ionako ne možemo pobjeći ma koliko se trudili. Ako se odlučite prestati dolaziti jer vam coach ne odgovara, vaše je potpuno pravo tražiti nekoga tko je za vas bolji.

Ako ste nakon nekog vremena kroz unutarjni rad došli do transformacije s kojom ste zadovoljni, možemo zaključiti da je vrijeme da se susreti prorijede ili zaustave. Može se desiti da nakon nekog vremena nastupi neka kriza i coach vam može biti dostupan i kao povremena pomoć u teškim situacijama, no za sam početak bez predanosti teško da se može napraviti neke ozbiljne pomake i toga trebate biti svjesni na samom početku.

Za kraj - zašto sam ja coach i terapeut? Zato što volim ljude. Zato što sam znatiželjna po prirodi. Zato što me uvijek zanimala psihologija i zašto ljudi rade to što rade. Zato što me fascinira život i umijeće uspješnog življenja. I zato jer sam uložila ogromnu količinu energije, vremena, novaca i truda da napravim unutarnju transformaciju i ostvarim zadovoljstvo svojim životom. Čast mi je iskoristiti svo svoje iskustvo i znanje i pomoći nekom drugom koji jednako tako želi nešto učiniti za sebe i ne prihvaća da je život samo „čupav i dlakav“ i da je sreća nedostižna. Sudjelovati u ovom svetu i intimnom procesu s drugim ljudskim bićima ispunjava me iznutra i beskrajno me nadahnjuje. Ovaj rad je moj dar koji želim podijeliti s drugima i na taj način stvarati bolji svijet. To je misija koju s radošću ispunjavam.

Ivana Štulić