

Koučink jako balanc provazochodce

17. června 2015



„To je skutečná transformace; když se na vás někdo podívá a řekne: „Co se s tebou stalo? Jsi nějaký jiný...“ Zažíval jsem to opakovaně během let a vždycky, když nějaký takový proces skončil, mi moje manželka říkala: „Dej mi aspoň dva dny, potřebuju si na tebe zvyknout...“, říká kouč Zdeněk Štěpánek.

Zdeněk Štěpánek pracuje především jako kouč – takzvaný průvodce na cestě. Prošel celou řadou vzdělávacích kurzů v oblasti koučinku a patří mezi mezinárodně uznávané a certifikované kouče. Založil a se svými kolegy vede Koučink akademii. Takového člověka nejde se nezeptat:

Muž jako vy se zkušenostmi, které máte za sebou, co byste řekl, že váš přístup ke koučinku, potažmo celé Akademie dělá jedinečným? V čem je jiný než běžný koučink?

Podle mě v tom, že se snažíme jít do samotné podstaty koučování a tuto podstatu se snažíme i žít... A to je někdy těžké... Tohle však dělá mnoho

koučů. Tu hlavní jedinečnost, myslím, vytváří každý jedinec, kouč, podporovatel, spřízněnec, který se k *Akademii* hlásí. Člověk je jedinečný a nepopsatelný a určitý typ lidí se tím propojuje. Koučování totiž nejsou jenom techniky, jak se často může zdát. Základem koučování je **vztah** a práce se **Zdrojem**. A pak už záleží jenom na klientovi samotném, zda se chce do takových hloubek dostat i on. Pokud ano, my ho tam jsme schopní dovést.

Vztah a práce se Zdrojem během koučování... Mohl byste to rozvést?

Základní téma je, jestli klient **je** v kontaktu se Zdrojem – nebo **není**. Pro nás v *Akademii* a pro účely koučování je Zdroj složen ze dvou částí: *rozumu* a *citu*. Zajímá nás tedy, zda je klient v kontaktu s tou částí uvnitř sebe, která umí vytvářet struktury, a také s tou částí, které tvoření struktur tak úplně nejde. Někdo je víc v kontaktu s jednou částí, jiný s druhou. Toltékové o těchto dvou částech Zdroje mluví jako o „dvou kruzích Síly“, přičemž oba dva jsou napojeny na mluvu člověka. Integrita člověka vzniká až propojením obou kruhů.

Téma **vztahu** je nasnadě; všechny události se totiž dějí ve vztazích. A abychom mohli být k něčemu nebo k někomu ve vztahu, musíme otevřít své srdce. Bez toho to nepůjde. Na druhou stranu, když chceme být necitliví, tak budeme necitliví, protože to nejspíš potřebujeme; je to náš způsob obrany.

Víte, jedna z nejhorších věcí, které ale můžeme ve spirituálním světě udělat, je chtít být dokonalý. (*směje se*) Mít „*za každou cenu a v každém okamžiku otevřenou svou srdeční čakru a být naprosto vyčištěný*“. Ono ale často jde spíš o to být v kontaktu s životem takovým, jaký je. A pak si cestu, po které jdeme, „užít“ se vším všudy.

Je něco „špatně“ chtít mít všechny čakry otevřené?

Není. Otvírání srdce je důležité - a je to proces, často vůbec ne jednoduchý. Ale nejsme tady od toho, abychom trpěli. Proto je naprosto v pořádku se někdy zavřít a říct „*Ano, teď budu necitlivý, z toho a toho důvodu*“. Podle mě to je férovější než si nasadit masku „*Já jsem ohromně citlivý a teď se tady všemu otevírám...*“ V takové chvíli si člověk totiž často ani nevšimne, že se právě zavřel. Podle mě je daleko spirituálnější, když člověk uzná a řekne „*Tak teď už jsem vážně v ... háji.*“

*Podle mě je daleko spirituálnější, když člověk uzná a řekne
„Tak teď už jsem vážně v ... háji.“*

Uvést do rovnováhy rozum a cit ani není úplně snadné. Jak na to? Kde začít, když jsou v opozici nebo jeden z nich dominuje?

Je pravda, že lidé často hledají trvalý rovnovážný stav. A trvalý rovnovážný stav je ... smrt. Takže když chceme docílit rovnovážného stavu, chceme vlastně docílit stavu smrti. (*směje se*) Stačí se podívat na monitor během EKG, jak naše srdíčko běhá a dělá celkem velké výkyvy. Rozhodně ale není v rovnovážném stavu.

Jak tedy na to? Úplně stačí se během určité doby, třeba měsíce či roku podívat, jestli jsem nebo nejsem v kontaktu s oběma částmi Zdroje. A tohle jenom lehce vyrovnávat, udržovat balanc jako provazochodci na laně; my jsme oním provazochodcem, my jsme ve středu. A tyč v našich rukách vyjadřuje spojnicí mezi naším rozumem a citem. Abychom dokázali po laně jít, také nemůžeme mít tyč pořád v rovnováze, ale musíme s ní neustále vyvažovat. Je to nekonečný balanc obou částí, které vlastně vůbec nejsou proti sobě, ale naopak se vzájemně podporují.

Sedmým rokem vedete takzvaný transformační koučink. Co to je?

Vysvětlil bych to na samotném slově *transformace*: *trans-akce* znamená změnu akcí v životě; něco zkrátka začnu dělat jinak. *Trans-form*, změna formy, odkazuje například na úplnou změnu svojí formy **chování** a **projevů** v rolích, změnu **postojů** v rolích, **přesvědčeníh**, které zastávám, nebo na změnu ve **vnímání** systémů a postojům k těmto systémům, ve kterých se pohybují. Neměním tedy pouze své jednání, *akce*, ale dávám jim novou *formu*.

Trans-akční koučink děláme běžně, kdykoliv si uvědomujeme a měníme některé dílčí okamžiky ve svém životě. Změnit „akce“ je začátek rozvoje. V *transformačním* koučinku člověk skutečně projde proměnou, která je i vidět! (*toto se stalo i heslem Koučink akademie: „Rozdíl je vidět.“ - pozn.red.*) To je skutečná transformace; když se na vás někdo podívá a řekne: „*No ne, co se s tebou stalo? Jsi nějaký jiný...*“ Zažíval jsem to opakovaně během let a vždycky, když nějaký takový proces skončil, mi moje manželka říkala: „*Dej mi aspoň dva dny, potřebuju si na tebe zvyknout...*“ (*směje se*)

Mám pocit, že transformace probíhá buď jako přílivová vlna, která člověka smete..., nebo se děje celkem nenápadně, pomalu a spočívá v jednotlivých malých krůčcích. Jak to vidíte vy?

(přemýšlí) Někdy jsou malé krůčky tak malé až téměř neviditelné, a tak není jasné, jestli jsou součástí transformace, nebo procesu normálního zrání. Pokud jsou součástí transformace, pak je potřeba tuto pomalou část samozřejmě respektovat. Vlastně jako by člověk nasbírával jednotlivé střípky... než to nazraje do *AHA-momentu*. Do kontaktu s „něčím“... , do tělesného prožitku, určité podoby orgasmu sebe sama, kdy tělesně cítí, že **ted'** je v plném životě, a tento stav už je v buňkách a vše bude jinak ne proto, že musí nebo chce. Prostě to je už jinak.

Tohle je čistě můj přístup a pohled, rozhodně nemám nic proti pomalému postupnému vyzrání. Právě naopak, bylo by to fajn, ale Vesmír na nás tlačí, abychom se posunuli rychleji, a lidem, kteří to takhle cítí, vlastně ani nic jiného nezbyvá, pokud mají svůj život naplnit smysluplně. Ale občas je zkrátka potřeba celému procesu dát větší nádech a výdech. A nemusí být a priori negativní a ani nemusí proběhnout jako silná katarze. *AHA-moment* ale zkrátka musí proběhnout. Protože transformace nebo její část proběhla tehdy, pokud člověk cítí, že se to dotklo jeho fyzického těla, že to skutečně prošlo buňkami. Změna v „tělesnosti“, to je transformace

Transformace proběhla tehdy, pokud člověk cítí, že se to dotklo jeho fyzického těla, že to skutečně prošlo buňkami.

Modelová situace: Transformace probíhá, staré a nefunkční se hroutí, padá, mizí... a nové ještě nevzniklo. Čeho se v tu chvíli držet?

(okamžitě a bez přemýšlení) Víry!

Víry v co?

To má každý jinak... (směje se) ale hlavně v něco! Nemyslím ale slepou víru, která nás odvádí od kontaktu se svými zdroji. Některé věci prostě mají správný čas a co přichází, jsou zkoušky, jestli vydržím. A když nevydržím.... tak je to také v pořádku; nemusím všechno vydržet. Ano, někdy si řekneme „*Tohle dotáhnu do konce*“ a vlastně nás to tam samo vede. Téma víry totiž souvisí s pocitem „*Ted' jsem správně a prostě to dokončím a hotovo.*“

(odmlčí se) V koučování se často mluví o čtyřech druzích strachu: *strach ze snění*, *strach z konfliktu*, *strach z neúspěchu* a *strach z narušení systému*. Když k tomu přidáme klasický strach, o kterém se v koučinku moc nemluví, a to je *strach ze smrti*, tak máme celkový obraz, proč se ve svém životě neposouváme dál. Protože každý z nás některý z těchto strachů má.

A ve *strachu z narušení systému* existuje moment, ve kterém už nemohu zpátky, ale přede mnou je propast. A jedinou možnost, kterou mám, je skočit... a doufat, že má dno. Že nebudu padat donekonečna. Tohle je víra - alespoň takhle jsem to ve svém životě prožíval. Je pravda, že jsem padal tři roky, ale držel jsem svou víru, tak to bylo dobré... (směje se) A někdo v propasti zůstane, to je volba každého z nás, jak s tím naloží.

Vím o vás, že jste jedním z hostů letní Oslavy života. Co na ni přinášíte?

Sám nevím! (směje se) Hodně toho vznikne až na místě, v přímé interakci s lidmi, kteří přijdou. Na tom záleží nejvíc – na lidech. Téma, které jsem dostal v zadání, je *integrace*; i proto, že celý festival bude mít určitou strukturu, která odněkud někam povede. Aby si lidé z festivalu něco odnesli. Vstup, který budu mít, se konkrétně jmenuje „Oslava života v praxi“, takže se budu věnovat integraci prožitých zkušeností do každodenního života. Aby se z toho nestala jenom další část psycho-spirituální turistiky.

Jakou to ale bude mít formu, skutečně v tuhle chvíli nevím. Jak jsem říkal: záleží na lidech. Praxe mě naučila s lidmi pracovat tak, že co dají oni, to jsem schopný dát také. Tím také myslím to, že závěrečnou integraci vytvoříme společně; ne tak, že já sám budu s lidmi něco provádět. „*Tak teď jsem přijel a teď vás všechny zintegruju...*“ (směje se) Moje role je být součástí společného pole všech, kdo chtějí oslavit život – na festivalu a pak ve svém každodenním životě.

Náš tip:

Vyletněné **odpoledne** v [pondělí 6. července](#) – to je datum, který si můžete napsat do kalendáře, jestliže chcete [Zdeňka Štěpánka](#) potkat na letní [Oslavě života](#) a zažít "Oslavu života v praxi".

Další zajímavý údaj je pak adresa [KoučinkAkademie.cz](#), kde najdete odkazy např. na semináře a tréninky, které Akademie pořádá, včetně ochutnávky [Celoživotního vzdělávání kouče](#) zdarma – už [23. června!](#)

Autor článku: **Rina Komorádová**