

## ORIGINAL

### Umělcova cesta

...Koučink je metoda, cílem které je umožnit člověku žít odvážně a podle svých představ ať už jde o práci, vztahy, rodinu nebo volný čas. Pracuje se s hodnotami, sebeobrazem, klientovými strachy, přesvědčeními. Zadání může být komplexní - najít rovnováhu v životě, znovu obnovit pocit smyslu. Anebo dílčí – zvládnout náročný pracovní projekt, překonat vyhoření, více si věřit, narovnat vztahy v rodině nebo v práci, naplánovat a odvážit se udělat riskantní životní krok, splnit si životní sen např. v oblasti kreativity, ale i odstranit psychikou vyvolaný zdravotní problém. Už v průběhu samotného výcviku jsme byli svědky malého zázraku. Lektorka právě dokončila ukázkou jakési hloubkové techniky, když paní, na které ji demonstrovala, vydechla „Já vidím“. Dvojité vidění, kterým trpěla od dětství, zmizelo a oko se jí viditelně projasnilo.

Na rozdíl od poradce nebo konzultanta, kouč lidem neradí, jak mají věci dělat, ale vede je k tomu, aby sami našli odpovědi na své otázky. Věří, že zkušenost je nepřenositelná. Navíc žádný člověk, a samozřejmě ani kouč, nemůže nikdy plně postihnout a pochopit osobnost a situaci druhého člověka. Koučové věří, že všechno, co člověk potřebuje k zodpovězení svých otázek a řešení jakékoliv situace, má v sobě. Jediné, co je potřeba udělat, je snížit bariéry, které v tom lidem brání.

To se děje pomocí mnoha nástrojů, z nichž klíčové jsou systém dobře kladených otázek a vizualizační imaginativní techniky. Otázky nutí člověka zamyslet se nad stokrát promyšlenými věcmi jinak – strukturovaněji, jiným úhlem pohledu než obvykle, domýšlet věci dál. Vizualizace a imaginace zase klienta přesunují v čase, dávají mu možnost podívat se na situaci očima dalšího zúčastněného, nezúčastněným okem kamery nebo mouchy na stěně či „očima“ celého systému (jako by např. firma nebo rodina byla osoba). Bojují se škodlivým černobílým viděním (buď A nebo B, bojuj nebo uteč) a povzbuzují k pochopení reality jako plastické krajiny plné variant C, D, E... Jindy mu půjčují kouzelnou rekvizitu, která mu pomůže při vymýšlení vynalézavých řešení. Umožňují imaginární setkání s moudrým rádcem, jehož úsudku si klient váží. S využitím metafor pracují s jeho vnitřními strachy. Tyto techniky vycházejí z nejnovějších výzkumů o fungování lidského mozku, podle kterých mozek živě vizualizovanou situaci nedokáže rozlišit od reality a pracuje s ní stejně. Když si tedy živě představíte a procítíte budoucnost, po které toužíte, bude ji váš mozek považovat za zcela reálnou a bude se podle toho chovat. Většina zábran zmizí a půjdete k cíli s daleko větší sebedůvěrou.

#### ***Iveta Havlová***

Vystudovala Právnickou fakultu Univerzity Karlovy. Pracovala v advokátní kanceláři a pak deset let na pozici zástupkyně ředitele Americké obchodní komory. Poté absolvovala program The Art and Science of Coaching (Erickson College, Praha) a působí jako životní kouč. Vede rovněž kurzy k rozvíjení tvořivosti. Založila Platformu amatérských umělců Umělcova cesta a pořádá pravidelné autorské večery. Maluje, fotí, píše poezii, prózu a písňové texty. V současné době zakládá nakladatelství.

## **TRANSLATION**

### **The Artist's Way**

...Coaching is a method which aims to enable a person to live courageously and according to his/her wishes as regards work, relationships, family or leisure time. It works with values, self-image, client's fears, convictions. The goal may be complex – to find balance in life, renew the feeling of a meaning of life. Or partial: to manage a complex project at work, to overcome a burnout, to regain self-confidence, to improve relationships in the family or at work, to plan and venture taking a risky step, to fulfil a life-long dream e.g. in the area of creativity, or to erase a health problem by removing a mental block. Even during the training, we already witnessed a small miracle: the teacher had just finished a presentation of a deep technique, when the lady on whom she was showing it, sighed "I can see!" The double vision she had suffered from since childhood, vanished, and her eye obviously cleared up.

Unlike an advisor or counsellor, a coach does not advise people how they should do things, but helps them to be able to find answers to their questions by themselves. A coach believes that experience is non-transferable. Furthermore, no person – including the coach – can ever fully understand and appreciate another person's situation. Coaches believe that everything a person needs to answer his/her questions and find solutions to any situation, is in that person. The only thing which must be done is to lower the barriers which prevent people from revealing it.

This can be done by a wide range of tools, the most important of which is a system of well-asked questions and visualization imaginative techniques. Questions make a person think of the hundred-times-contemplated issues in a different way – more structured, from an unusual point of view, think over the things further. Visualization and imagination, on the other hand, move the client in time, give him/her an opportunity to see the situation through the eyes of another party concerned through an unconcerned eye of a camera or a fly on the wall or through the "eyes" of the entire system (e.g. as if a company or a family was a person). They fight against the harmful black and white perception (either A or B, fight or run away) and encourage people to understand the reality as a plastic scenery full of variants C, D, E... On other occasions they lend him a magic property which will help him invent constructive solutions. They enable an imaginary meeting with a wise advisor, whose opinion is appreciated by the client. Using metaphors, they work with his inner fears. These techniques are based on the newest researches of the human brain functioning, which say that the brain is not able to differentiate between a lively visualized situation and the reality and treats it the same way. Therefore, if you lively imagine and feel the future you long for, your brain will consider it quite real and will behave accordingly. Most barriers will disappear and you will follow your aim with a much higher self-confidence....

### ***Iveta Havlová***

Having graduated from the Faculty of Law of the Charles University in Prague, she worked in a law firm, and then for ten years as an assistant manager of the American Chamber of Commerce. Then she participated in the programme The Art and Science of Coaching (Erickson College, Prague), and now she works as a life coach. She also teaches in courses in developing creativity. She established the Platform of Amateur Artists, the Artist's Way, and organizes regular author's nights. She likes drawing, taking photographs, writes poetry, prose and song lyrics. At the moment she is establishing a publishing company.