

*Pohádka
o ztracené
krajině*

*Psychologie
sebekoučování*

Radvan Bahbouh



Q E D G R O U P

Radvan Bahboud

Pohádka o ztracené krajině

Psychologie sebekoučování

I I . v y d á n í

© *Radvan Bahbouh*, 2010

© *Illustrations: Jaroslava Bičovská*, 2010

ISBN 978-80-86149-68-4

Titulní list v pdf

Od svého narození vlastníme rozsáhlé pozemky, kterým jsme však věnovali tak málo pozornosti, až jsme na ně dočista zapomněli. A tak se tísníme na malém kousku půdy, u skládky, na niž každý večer vyvážíme netříděné zbytky toho, co jsme zažili. Je na čase ztracenou krajinu znovu najít. Tato kniha k takové cestě vyzývá. Napsal jsem ji pro děti i pro dospělé. Pro děti formou pohádky, kde jsou důležité poznatky – jak už to u pohádek bývá – skryté v příběhu. Pro dospělé jsem si dovolil tyto poznatky odkrýt a zpřístupnit. A pro ty dospělé, kteří si chtějí informace prověřit či prohloubit, jsem tyto poznatky komentoval a doplnil odkazy. Nechám na čtenáři, kterému seznámení se sebekoučováním dá přednost. Tuto knihu věnuji Martině, Johance, Amálce, Aramovi a Anežce s poděkováním za to, co jsme spolu prožili a prožijeme, a Darkovi s vděčností za čas, který byl s námi.

Radvan Bahbough

Díl I.



***P** s y c h o l o g i e
s e b e k o u č o v á n í*

S e b e k o u č o v á n í

Čas od času se chceme naučit něco nového. Ať už je to sport, řemeslo, cizí jazyk, představujeme si, jak by bylo krásné, kdybychom to mistrně zvládali. A tak vyrazíme na dlouhou cestu. Půjde-li o trochu složitější činnost, bude nám trvat asi deset hodin, než pochopíme, oč jde, sto hodin, než budeme pokročilejšími začátečníky, tisíc hodin, než budeme moci prohlásit, že to umíme, a deset tisíc hodin, pokud bychom chtěli dosáhnout mistrovství. Nelze se divit, že většina lidí na takto dlouhé cestě nedojde tam, kam původně zamýšlela. Někde se zastaví a zbytek s odkazem na nedostatek času vzdají. Ale co když je to jinak?

Jeden můj známý byl vášnivým hráčem squash. Každý týden jednou dvakrát vyrazil s přáteli, aby se při této hře výborně odreagoval. Zvláště s jedním z jeho kamarádů byly zápasy dramatické – oba rádi vyhrávali a přitom byli na srovnatelné úrovni. Protože chtěl porážet svého kamaráda pravidelně, rozhodl se, že bude tajně trénovat. Na první hodině tréninku se doporučený trenér chvíli díval, jak hraje míčkem o stěnu, a pak mu řekl: „To, co tu předvádíte, není squash; tohle je pinkání.“ Touto jedinou větou oddělil squash od dosavadních kladných pocitů,

které si s jeho domnělým zvládnutím můj známý spojoval. Naštěstí je to člověk s velkou vůlí, a tak se rozhodl, že se squash právě od tohoto trenéra naučí. Výsledek se brzo dostavil: začal pravidelně prohrávat. Když si stěžoval trenérovi, dozvěděl se, že když zasahují do všech jeho zlovyků, nemůže očekávat, že bude vyhrávat, nakonec však bude hrát – na rozdíl od svého kamaráda – skutečný squash. Trenér mu doporučil, aby dočasně přestal s kamarádem hrát a aby přidal na trénincích. Když se po čtvrtroce zdálo, že nejen stále opakuje své zažité chyby, ale ještě se objevují chyby nové, oslovil dalšího trenéra. Ten dosavadní postup nezpochybnil, ale navrhl, aby se více věnovali skutečné příčině, a to ztuhlému ramennímu kloubu, který začali uvolňovat sérií cviků. Po půlroce měl tedy dva trenéry, se kterými trénoval v průměru dvakrát týdně, a se squashem chtěl skončit, protože dospěl k tomu, že na squash nemá talent. Po našem krátkém rozhovoru se rozhodl, že přestane trénovat a začne opět hrát. Hraje dosud. S kamarádem, který nijak intenzivně netrénoval, jsou již zase nastejno.

Nic proti trenérům, učitelům, psychologům, lékařům, konzultantům a dalším odborníkům. Občas dokážou pomoci, ale nesmí se to přehánět. Je jasné, že ten, kdo si vydělává nějakou službou, ji nabízí. My bychom však

měli poznat, kdy má pro nás taková služba ještě hodnotu, a kdy se naopak může stát překážkou. Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme si především umět pomoci sami. A pokud chceme něco změnit, musíme být sami sobě všímavými průvodci. Pak zjistíme, že to, čeho v životě dosahujeme, není ani tolik funkcí času, ale funkcí naší chuti. A že neexistuje jedna dlouhá cesta, ale mnoho cest, které nás k cíli dovedou za dramaticky rozdílných podmínek. Také si povšimneme, že šťastné okamžiky, kdy nám jde vše od ruky a přitom nás to baví, nejsou náhodné, ale že je lze přivolat. Právě tomu se věnuje sebekoučování.

R o v n i c e k o u č o v á n í

Koučování slouží k tomu, abychom efektivně dosahovali cíle. Schopnost konat práci je dána naší energií. Ne každá energie se však proměňuje ve výsledek. Mnohdy o něco usilujeme a dlouhodobě se nám nedaří, jindy dosáhneme téhož efektu za malou chvíli. Kolísání naší výkonnosti je fakt, který si všichni uvědomujeme. Většinou ho však přijímáme jako náhodu, kterou nemůžeme ovlivnit.

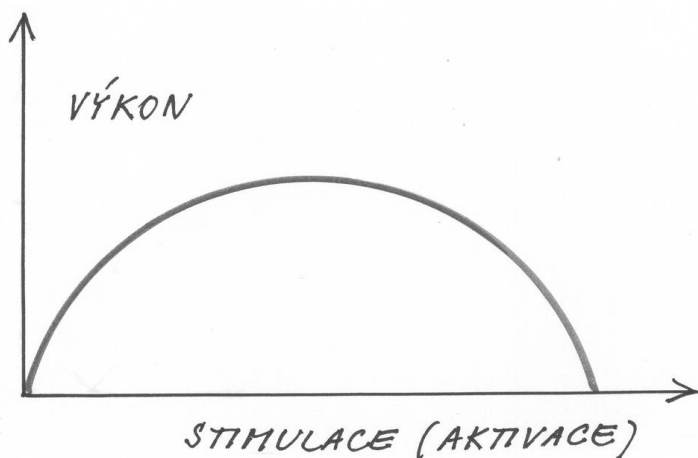
Prostě máme své lepší i horší hodiny a dny. Pochopení zákonitostí tohoto kolísání by podstatným způsobem ovlivnilo naše zacházení s vlastní energií.

Každý psychologický zákon má své výjimky (včetně tohoto tvrzení ☺). Přesto se pokusme rovnicí formulovat důležitý vztah, který vysvětlí koučování. Podívejme se na jednu ze zákonitostí, se kterou jsme se kdysi seznámili na hodinách fyziky:

$$\mathbf{P \ R \ \acute{A} \ C \ E \quad = \quad V \ \acute{Y} \ K \ O \ N \quad . \quad \acute{C} \ A \ S}$$

Tento vztah je pochopitelný stejně jako obdobný fakt, že ujetá dráha je součinem rychlosti a času. Zatímco čas odbíjí pravidelným rytmem, může se výkon měnit v dosti velkém rozpětí. U lidí daleko více než u strojů jsou jeho změny výrazné a někdy těžko předpověditelné. Na čem je vlastně závislá naše výkonnost?

Před více než sto lety byla objevena souvislost mezi výkonností a vnější stimulací. Vypadá zjednodušeně takto:



Grafem vyjádřená zákonitost nám říká, že se výkon nejprve se zvyšováním vnější stimulace stupňuje, až dosáhne svého optima, a další zvýšení vnější stimulace už výkon sníží. Nízkou úroveň aktivace si můžeme představit jako nudnou situaci, příliš vysokou úroveň aktivace jako stresující situaci a mezi tím se nachází optimální zóna.

Vnější stimulace je vlastně vnější motivace. Daleko častěji se u našich činností uplatňuje motivace vnitřní. Spíše než by nás bezprostředně aktivovaly vnější impulzy, se do činností pouštíme, protože sami chceme. Proto se také s výjimkou řídkých situací, kdy něco

děláme pod velkým tlakem vnějších očekávání, nacházíme na levé straně uvedené křivky, kdy zvýšení motivace vede k lepším a přesvědčivějším výsledkům.

Pro valnou většinu činností a situací lze tedy výše zmíněnou rovnici pro vykonanou práci upravit do této zjednodušené podoby:

$$\text{PRACOVNÍ VÝSLEDEK} = \text{MOTIVACE} \cdot \text{ČAS}$$

Dovolím si tuto rovnici, která má pro koučování stěžejní význam, nazvat rovnicí koučování.

Dvě cesty učení

Z rovnice koučování vyplývá, že máme dvě možnosti, jak dosáhnout lepších výsledků. Jednou možností je navýšení hodin, které dané činnosti věnujeme. To je cesta, kterou se vydává škola. Chceme, aby děti uměly lépe matematiku? Přidáme jim hodiny matematiky. Chceme zvýšit sportovní výkonnost? Přejdeme na vícefázové tréninky. Zdroje času jsou však omezené. Ztrojnásobení osmi-hodinové pracovní doby také nevede k ztrojnásobení pracovních výstupů, ale ke kolapsu, protože se děje na

úkor času určeného k regeneraci. Navíc je těžké udržet si při velkých časových dávkách vysokou úroveň motivace. Čím déle se něčemu věnujeme, tím menší je – nedochází-li k významným pokrokům – i naše nadšení. A tak se může stát, že zvýšení časové dotace nevede k očekávanému výsledku. Naše motivace věnovat se dané činnosti pak pochopitelně klesá, až se může přiblížit nule. Proto je pak nutné nedostatek vnitřní motivace zevnějšku nahrazovat různými zkouškami, známkami, hodnotícími systémy, které posléze tlumí i zbytky spontánní aktivity. Z původního chtění se stává povinnost a naším přáním je vyhnout se chybám, tedy i činnosti, při které chyby vznikají.

Je ještě druhá cesta, jak dosáhnout výraznějších výsledků. A tou se ubírá koučování. Můžeme zvýšit naši motivaci. Například rozhovorem směřujícím k ujasnění cílů, připomenutím původní vysněné vize, naplánováním nějakého zajímavého experimentu. Takto můžeme nastavit naši motivaci na vyšší rychlostní stupeň, a tím se dostat k cíli dříve. Na této cestě není důležité kolik času, ale jaký čas. Namísto strachu z chyb je zde přítomna radost z experimentování. Tento přístup připomíná učení předškolních dětí, o jehož efektivitě bude málokdo pochybovat. Možná právě proto, že malé děti nevědí, že se