

Iba 5 minút z dňa ti vie ovplyvniť celý život. Namiesto rád od kamarátov si polož tieto otázky, radí mentálny kouč (ROZHOVOR)

Traumu môže spôsobovať aj to, čo človek nedostane. Kým nie je vyriešená minulosť, budúcnosť je nemožná.

Nikola Kulová 19.08.2023, 08:37

Čas čítania: 10 min

ROZHOVOR LUDIA

Psychológia je jedna veľká veda už niekoľko rokov. Človeka dokážeme odhadnúť už len na základe toho, aký má postoj tela či ako gestikuluje. Tak ako vieme človeka čítať navonok, to kompetentní vedci aj z jeho vnútra. Aj 5 minút, ktoré prežijete počas dňa, ti môže zmeniť život a spôsobiť traumu, o ktorých ani nevieš.

To, ako sa správa a reaguješ na rôzne podnety, je vždy kompenzáciou niečoho hlbšieho. Pri zažitých strese má každý človek zažitá niečo iné. Niektoré sa prejedia, niektoré cítia nechuť a niekto je na ľudí nepríjemný. Preto to tak je a čo o nás hovorí nielen náš vzhľad, ale aj vnútro?

Na odpovede na otázky sme oslovili mentálneho kouča Radka Šefčíka, ktorý sa okrem life koučingu venuje aj koučingu zápasníkov MMA a iných športovcov. V rámci koučingu sa venuje osobnosťami ako Attila Végh, Dominika Cibulková, Ivan Buchinger či Libor Hudáček.



Zdroj: Instagram / coachradek

Venujete sa iba fighterom, alebo aj vzťahom či niečomu inému?

Koučing mám pre 15 štýlov športu – tenis, futbal, hokej, MMA, veslovanie, golf, streľba, jazda na koni a tak ďalej. Je to preto, že v športe sú si princípy veľmi blízke. Samozrejme, človek potrebuje ten šport pochopiť do detailu, aby mohol koučovať, ale princípy sú rovnaké.

Nerobím len MMA, ale je mi najbližšie v tom štýle, že ja som vyšiel z MMA a z kontaktných športov. Cez tréning v kontaktnom športe a tréning špeciálnych jednotiek mi to je najbližšie, čo sa týka mentálnej stránky. Nerobím len MMA, ale aj ďalšie športy – to je nejakých 50 %, a potom robím klasický life koučing a tiež nejaké hlbšie veci, napr. prácu s traumami.

Niekedy bola práca mentálneho kouča takpovediac „tabu“, čo sa zmenilo?

Myslím, že práca s hlavou sa dostala do mainstreamu, navyše má koučing rastúcu tendenciu. Už pred covidom sa začala posúvať hore a covid ju vlastne ešte viac posunul tým, že ľudia si začali uvedomovať, že naša hlava určitým spôsobom ovplyvňuje, a cez množstvo koučeroch a motivačných speakerov sa dostala do mainstreamu. Koučing sa stal mainstreamovým odborom a ľudia začali zisťovať, že je tu niečo, čo bolo v minulosti tabu, bolo to v pozadí. Pamätám si rok 2000, keď o koučingu nikto nič nevedel. Neboli žiadne koučovacie asociácie, nebolo tu nič.

Odbor, prakticky, vznikol v Amerike, ale veľmi sa zmenil, pretože ľudia začali zisťovať, že hľadá iné spôsoby. Na druhú stranu sa o tom začalo hovoriť aj v profesionálnom športe. To znamená, že mnoho high level hráčov to začalo medializovať, čo v tom období, keď som začínal, nikto nechcel medializovať, pretože to bralo ako konkurenčnú výhodu alebo slabinu. Tí najlepší hráči na tom pracovali, čím sa to tiež dostalo do mainstreamu.

Ak by ste to mali zovšeobecniť, aký je asi najväčší problém, kvôli ktorému k vám ľudia prichádzajú?

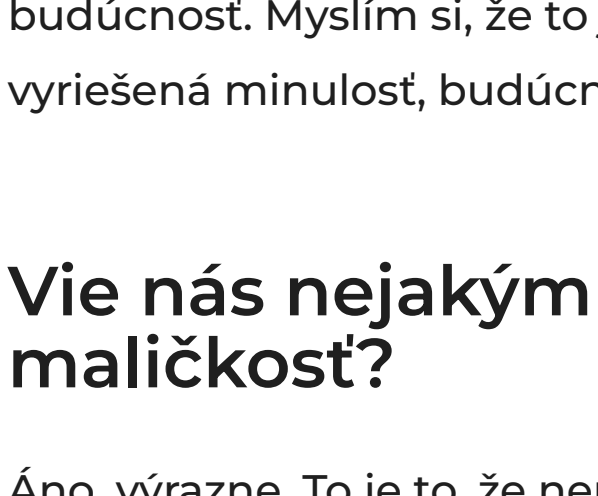
To je ťažká otázka, pretože pri športe záleží na životnej fáze, v ktorej sa človek nachádza, koľko má rokov. Pri športovcoch, ktorí majú 15-20 rokov, je to klasika – očakávania, strach zo zlyhania, naplnenie očakávania rodičov, koncentračné problémy, poruchy pozornosti.

Vo veku 20-30 rokov, pokiaľ nie sú tieto veci vyriešené, tiež, ale bavíme sa už aj o vzťahových problémoch, vyššom modeli motivácie, práci s drive-om, ale aj o koncentračných problémoch. Bavíme sa aj o tom, že človek je v nejakom highlighte, práca je dobrá, resp. je v nejakých primetive zóne, má výsledky. Mediálne očakávajú a práca s mediálnym nátlakom je obrovská kapitolka. To je jedna skupina. Potom je tu skupina ľudí, ktorí za mnou prídu s inými vecami. 9 z 10 prípadov sú to rodinné vzorce, traumy, nevyriešené veci z detstva. To je úplne iná skupina.

Čo sa dá čítať z človeka na prvý pohľad? Vie aj postavenie tela, z akej rodiny človek pochádza? Čo sa dá vyčítať z vnútra?

Ano, dá sa vidieť veľa vecí. Dá sa vidieť, či si človek prešiel traumou, akú má sociálnosť, aký má level istoty, seba dôvery, akú má pozornosť, ako je koncentrován. Dá sa prečítať veľmi veľa vecí, ale princíp je, aby si človek skôr vytváral kontext, videl a spjal si, čo sa stalo dnes a čo v minulosti. Ja mu chcem pomôcť, aby si to nejakým spôsobom poriešil, aby ho to neovplyvnilo vo vzťahu k vizii a cieľu.

Dá sa vidieť veľa vecí, ide skôr o to, aby to videl klient, ako ho to ovplyvňuje v rámci rastu a kam ho to smeruje, pretože ho to väčšinou smeruje tam, kam nechce. Nie je schopný dodržiavať zvyky, prokrastinuje, má emocionálne výkyvy, nie je schopný sa koncentrovať, má nekontrolovateľný hnev, ľútosť, má stavy, keď má pocit zlyhania. To sú všetky emócie, ktoré majú nejaký základ a históriu a sú príčinou toho, že človek nie je schopný ísť do ďalšieho levelu.



MOHLO BY ŤA ZAUJÍMAŤ:
Aké dopady na telo má toxický vzťah? Slovenská odborníčka prehovorila o problémoch vo vzťahu a domácom násilí

ROZHOVOR VZŤAHY

Čiže v prvom rade je potrebné, aby si to človek uvedomil sám, pretože niekedy môžete človeku povedať čokoľvek, ale pokiaľ si to neuvedomí sám, tak sa to ťažko mení...

Sú na to metódy a potom sa s tým špecificky pracuje s tým, že sa ponárame do minulosti, čo je aj môj postup. Klasický koučing do minulosti nechodí. Sústreď sa len na prítomnosť a budúcnosť. Myslím si, že to je jedna z fatálnych chýb tohto odboru, pretože pokiaľ nie je vyriešená minulosť, budúcnosť a rast je pre niektorých ľudí nemožný.

Vie nás nejakým spôsobom ovplyvniť aj nejaká maličkosť?

Ano, výrazne. To je to, že neurologický systém a somatika tela je veľmi citlivý systém. Pokiaľ nebolo silné prostredie a väzobná istota, tak stačí malá vec, ktorá dokáže dieťa traumatizovať a splynúť krivku ďalších 20, 30 aj 40 rokov. To môže byť autonehoda, výsmech, šikanujúci spolužiak, učiteľ. To môžu byť 2 alebo 5 minút z dňa a ak neurologický systém niečo z detstva nedostal, tým pádom reaguje citlivejšie. To ovplyvní ďalšiu sekvenciu – z človeka sa stane introvert, samotár. Ja mám známych ľudí, ktorým napríklad z nejakého dôvodu nevyšla maturita, ich život sa začal meniť a po 20 rokoch som od nich počul, čo sa stalo, a bolo to šialené. Bol to úplne iný človek o tých 20 rokoch. On si to, samozrejme, v tú chvíľu neuvedomuje, no keď si to vyhodnotí, dostane sa do obviňovacej sekvencie. Obviňuje seba, učiteľov a namiesto toho, aby šiel napr. na právo, ide na úplne iný odbor. Tá škola ho ovplyvnila úplne inak a máme úplne inú sekvenciu. Jeden deň môže ovplyvniť všetko. Je to masaker.

Ako sa s tým dá pracovať? Koučing je jedna vec, ale ako sa s tým dá pracovať na individuálnej úrovni?

Neviem, či je to na individuálnej úrovni vôbec možné. Akoľko, dá sa. Sú ľudia, ktorí si dokážu nastudovať samoštúdiu, ale to je možno 1-2 % ľudí. Väčšina ľudí potrebuje niekoho, kto mu dá skvelú sériu otázok, možno ho vráti do tých momentov a začne s ním špecificky pracovať. Musím povedať na rovinu, že mne to trvalo roky. A keby neboli moji mentorovi, nemal by som šancu, a to som v brandži 23 rokov – od roku 2000.

To znamená, že si nemyslím, že to človek v tej chvíli vie, nemyslím si, že je to také jednoduché. Ten človek potrebuje niekoho, kto ho dokáže vrátiť do minulosti a pomôže mu vidieť tie momenty a to, aké urobil rozhodnutia, prehodnotiť ich a pracovať s nimi. Dobrou správou je, že sa to dá v akomkoľvek veku. Je jasné, že ak má človek 45 rokov a 25 rokov je zaseknutý v nejakom vzorci, pravdepodobne je to náročnejšie, než keď to zistí po 2-3 rokoch. Tieto veci by sa mali trénovať a učiť podľa mňa už na strednej škole, mali by byť súčasťou stredoškolských osnov. Bolo by super, keby s tým mal pedagogický personál skusenosti a práve to sú základnými mentálnymi princípmi. Ale myslím si, že samotatne je to veľmi ťažké, pretože potrebujete mať odstup a niekoho, kto sa vie orientovať v tej problematike a vracat sa do tých momentov.

Čo dokáže o človeku povedať napríklad stres? Niekto sa zvykne prejadat, niekto neje vôbec, niekto sa s nikým nerozpráva – každý na to reaguje inak.

Správanie je kompenzáciou niečoho hlbšieho. Hovorí to o tom, že človek prechádza nejakými emóciami, a vždy má zaujímavé akcie. To znamená, že tieto emócie sú odrazom niečoho, čo sa stalo v období niekoľkých rokov, čím si ten človek prešiel, a väčšinou vytracujeme tie ťažké momenty – tie ma často vedú k traumám alebo mikro traumam. Trauma nie je len rozvod, vojna, covid, strata zamestnania, zdravotný problém, ale existuje aj mikro trauma – to, čo človek nedostane. Napríklad to, že nedostanem objatie od rodičov, môže v nejakom období spôsobiť, že sa opustím a že si to kompenzujem napríklad stravou. Na základe toho potom môžem riešiť, že je tam narušená istota, väzba.

Väčšina ľudí rieši problém, ktorú, závislost, nie je problém. To znamená, že ak niekto problém s produktivitou, stravu, závislosťmi, agresivitou, koncentraciou, to nie je problém. Problém je úplne niekde inde. Vec je, že väčšina ľudí to láta a točí sa okolo symptomatickej 5 až 10 rokov, ale nerieši podstatu. To je vlastne aj moja vizia v koučingu – revolucionalizovať, resp. postaviť koučing na hlavu a postaviť ho do úrovne. Podľa mňa sa stráca efektivita koučingu a je dôležité vidieť, že tie core problémy sú úplne niekde inde. A taktiež aby ľudia videli, že chovanie nie je problém. To, čo vyvoláva emócie, je problém.

Prečo fighter potrebuje kouča? Ako ho v rámci zápasu dokáže koučing ovplyvniť?

Väčšina fighterov potrebuje kouča. Prvým dôvodom je, že väčšina z nich vzišla z ťažkého prostredia. Sú to rodinné problémy – závislosti, alkoholickí rodičia, násilie... To generovalo fighterské mysle. Na jednej strane sa fighterská mysle tvorila formou drive, motivácie, a na druhej strane má neporiadne práve toto prostredie. Často to bojovníkov vedie k tomu, že nie sú schopní ísť do ďalšieho levelu. Majú nátlak očakávaní fanúšikov na sociálnych sieťach, nezvládajú to, púšu si s nimi, nesústredia sa. To znamená, že tam sú hlbšie rodinné veci, čo si myslím že 9 z 10 bojovníkov nemá poriešené nikdy, pokiaľ na tom nepracujú, a potom tam sú športové koncentračné veci. Za mňa to je pre nich kľúčová vec.

Nie každý fighter je na to pripravený a nie každý fighter sa hlbšie otvorí. Tu sa bavíme o hlbšom otvorení a väčšina z nich to pokladá za tabu. Fighter má často takú fighterskú skupinu a pod tým je človek, ktorý má neporiadne takéto veci. Nie každý je však ready. Možno takých 15-20 % je reálne pripravených na koučing a ochotných na tom pracovať. Zvyšok tam ešte nie je a nedošlo tam. Bavíme sa aj o financiách, keďže fighteri nie sú veľmi finančne ohodnotení. Ide to hore, ale v porovnaní s profesionálnym tenisom či futbalom sa bavíme o veľmi smiešnych sumách, ktoré oni dostanú za zápas.

Čiže je to v podstate na fighterovi, či sa pre koučing rozhodne alebo nie?

Vždy je to na ňom, ale závisí, aký je vyzretý na tom pracovať a či prijme danú vec. To je o vypesteli fightera. Často si fighter myslí, že odpovede nájde sám, ale história nám ukazuje, že tí najlepšší z najlepších na tom pracujú v akýchkoľvek odboroch. Potom tú sú prirodzení, ale to je jeden z tisíc.

Chceli by ste čitateľom EMEFKA niečo odkázať?

Abý skúšali vnímať samých seba, aby sa zamysleli nad tým a vnímali, prečo sa im deje to, čo sa im deje, opakujte – v zdraví, športe, vzťahu. Aby si dali otázky namiesto toho, aby prijímali rady okolia. Aby sa pýtali, čo im hovorí telo a čo sa s nimi posledné mesiace deje, a prečo to tak je. Aby začali vnímať súvislosti medzi udalosťami z minulosti a prečo sa tie veci dejú. V podstate, aby si dávali sebareflektívne otázky. Myslím, že to je prvý level toho, aby sa začali posúvať úplne niekde inde.

< **PREDOŠLÝ ČLÁNOK** **ĎALŠÍ ČLÁNOK** >

TAGY:
EMÓCIE, MENTÁLNY KOUČ, MINULOSŤ, PSYCHOLÓGIA, ŠPORT, TRAUMA

ZDIELAŤ NA FACEBOOKU ZDIELAŤ NA WHATSAPP

Author
NIKOLA KULOVÁ
Mám prehľad v dianí, tak si tu tak tvorím. Pišem o všetkom, o čom niečo viem a čo neviem, to sa naučím.

NAJČITANEJŠIE

<p>Už ako malý vedel, že chce byť úspešný. Jovinečko prezradil informácie zo súkromia aj to, akú obrovskú CELEBRITY</p>	<p>Rifle s odhaleným zadkom či šaty z arzenú. Bizarné módne trendy, ktoré by si obliekli len tí najdávnejší MODA A TRENDY</p>	<p>Podvody na daniach, zakázané vzťahy aj rasizmus. 6 škandálnych faktov o historických HISTÓRIA</p>	<p>Ľudia sa podelili o bizarné dôvody, prečo sa s niekým vyspali</p>
--	--	---	---

NAJČITANEJŠIE ZO STARTITUP

<p>Až 8 z 10 Slovkov, ktorí mudrujú o športe, nteri kvíz nezvládnu. Úspech týchto ľudí oslnil celé národy</p>	<p>Oblúbený mlyn Klepáč kupuje známy politik s manželkou. Exkluzívne prezradili, čo s ním majú v pláne</p>	<p>Chyby, ktoré robia Slovcia najčastejšie. Dokáž, že sloventinu zvládaš lepšie ako ostatní</p>	<p>Nové pravidlo v obľúbenej dovolenkovdej destinácii: Prísny zákaz sa nepáči ani miestnym</p>
--	---	--	---