

## **Chtěla bych udělat tlustou čáru za bolavou minulostí a věnovat se jen novým pěkným cílům a slyšela jsem, že koučování mi v tom může pomoci - je to tak?**

Většinou se koučování chápe a prezentuje hlavně jako směřování vpřed bez velkého ohlížení vzad, při serióznějším systemickém koučinku pak se zohledněním alespoň základních přítomných systemických zapletení v nejbližších vztazích .... nicméně moje 25-letá praxe a dalších kolegů, podobně smýšlejících říká, že nejde trvale udělat něco, jako je tlustá čára za minulostí, naopak nevyřešená minulost je jako zaháknutý gumový pás, první se uleví, ale posléze (což mohou být i roky) to přinese svou daň, protože guma už prostě nejde dál napínat do budoucnosti a následuje nějaký "průser", rána, pád - návrat zpět do starých ran .... což je výzvou pro dotyčného, pokud ještě může, pro návrat do reality a skutečné vypořádání s minulostí.

Pokud se člověk bojí podívat zpět, tak není něco v pořádku a drží si ve své duši pořádný nádor(!), který jen čeká na příležitost zbořit vystavěnou iluzi nebo ji ještě více upevnit, pokud ještě lze. Není se však vůbec čeho bát a jde se se svou minulostí docela rychle vypořádat (to rychle je samozřejmě relativní a individuální) tak, že pak má člověk svobodu naopak ze své minulosti čerpat, použít zdroje a i negativní zkušenosti novým způsobem právě pro cestu vpřed a to svobodně, bez dřiny a úsilí.

Každé prožité trauma má určité následky v naší duši, těle, myšlení, ve strategiích které používáme a proto je nezbytné se vrátit bezpečným způsobem zpět, bez retraumatizací a ukončit staré strategie atd.... Za svou praxi na stovkách klientů a dalších lidech kolem jsem skutečně neviděl případ, kdy by pokus o tlustou čáru za minulostí nepřinesl nějaký velký problém.

Proto každý kouč, který toto nezohledňuje (a najdete takových bohužel většinu), jen znovu skrytě retraumatizuje klienta, vytváří mu nové iluze, nový vysněný dům na písku bez základů, takže je otázkou času kdy a jakým způsobem klient za to zaplatí! Na tomto procesu, i když může přinášet peníze, se rozhodně nehodlám podílet a brát si za toto odpovědnost. Namotivovat člověka na jeho sny a pozitivní cíle, na jeho vnitřní deficit je ta nejsnadnější věc, která se současně, i proto tolik a tak snadno, prodává tolik i v reklamách. Reklamy neprodávají výrobek, ale deficitní pocity.

Já mohu nabídnout opravdu systemický background-koučink, kdy bezpečným způsobem

vyřešíme postupně celé pozadí a skryté motivy z minulosti, systemická a traumatická zapletení, tak aby jste mohla volně růst a vyvíjet se v před, získáte větší integritu a sílu a začnete si novým způsobem uvědomovat své skutečné záměry a ony se budou postupně realizovat. Pohled zpět pak bude naopak velmi posilující a uvolňující, protože budete od minulosti doopravdy svobodná a ne jen jako. Je to možná o něco pomalejší cesta, ale trvalá a bez vedlejších dopadů.

Naše budoucnost je vytvářena naším myšlením a vnitřním stavem v přítomnosti a naše přítomnost je jen odrazem a interpretacemi naší minulosti, a proto když se podíváme zpět, můžeme něco změnit na našich interpretacích minulosti, něco ukončit, spojit a přijmout či naopak od sebe oddělit a tím vším změníme přítomné vnímání a jednání, a to samo sebou mění i to, jakou budoucnost pak sami vytváříme. To podle mého stojí za to, ale je pochopitelně na každém, jakou cestu si zvolí, čím se inspiruje a z čeho si vezme poučení a nebo bude určitou zkušenost a zprávu získávat dál svým životem znovu a znovu stejným bolavým způsobem.