

EMOCIONALNI KOUČING
Integrativno Emocionalni koučing

SERTIFIKAT KURS

koji vodi do zvanja

Akreditovanog kouča u Srbiji i

Potpuno usklađen sa trening standardima i zahtevima Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije.
UPSKS ima status nacionalne asocijacije pri EAC.
Kurs je akreditovan od strane Akreditacionog komiteta UPSKS.

Autor kursa je **Marjan Tošić, psiholog, psihološki savetnik i psihoterapeut**

KONTAKT: marjantasic@gmail.com Tel: 063-308-132

Kurs se sastoji od delova: Osnovnog (50 sati) , Naprednog (150 sati) i Profesionalnog Sertifikat kursa (250 sati). Za svaki deo kursa se dobija poseban sertifikat.

Ukupni kurs se sastoji od 950 sati, 450 sati teorijsko-metodološkog rada, 450 sati supervizirane prakse i 50 sati ličnog iskustva u ulozi klijenta. Traje od 3 do 6 godina.

Kursni rad se sastoji od grupnih razmatranja kursnih tema, predavanja, seminara, itd., kao i praktičnih vežbi sa ulogama kouča, klijenta i posmatrača.

Osim toga:

- Potpisuje se kodeks etike i prakse
- Uplaćuje se profesionalno osiguranje (ukoliko je moguće)
- Nastavlja se sa stručnim usavršavanjem
- Nastavlja se sa supervizijom

TEME (Spisak tema može biti neznatno dopunjavan i menjan tokom vremena):

- 1. OPŠTI UVOD U EMOCIONALNI KOUČING**
- 2. OBLICI PSIHOLOŠKE POMOĆI**
- 3. RAZLIKA IZMEĐU KOUČINGA I PSIHOLOŠKOG SAVETOVANJA I PSIHOTERAPIJE**
- 4. PO ČEMU SE EMOCIONALNI KOUČING RAZLIKUJE OD DRUGIH PRISTUPA U KOUČINGU**
- 5. MISLI, EMOCIJE I DELANJE**
- 6. TRPLJENE EMOCIJE I KAKO SE ONE MOGU RAZREŠITI**
- 7. PREPOZNAVANJE EMOCIJA**
- 8. MODUS PREŽIVLJAVANJA NASUPROT MODUSU OPORAVKA**
- 9. MAPA DEČJIH DUŠEVNIH POTREBA**
- 10. UROĐENI OČEKIVANI DOŽIVLJAJI**
- 11. BLOKADA OSEĆAJNOG PROCESA I PSIHIČKE TEGOBE**
- 12. IZRAŽAVANJE I POTISKIVANJE OSEĆANJA**
- 13. ULOGA SUZA U RAZREŠAVANJU NAPETOSTI**
- 14. DIRLJIVA OSEĆANJA**
- 15. PREVOĐENJE BOLNIH SEĆANJA U GUBITAK KOJI SE MOŽE RAZREŠITI**
- 16. EMOCIJE U PARTNERSKIM ODNOSIMA**
- 17. ISKUŠENJA RODITELJSTVA**
- 18. SAMOPOMOĆ: MOGUĆNOSTI I GRANICE**

Program će osposobiti kouča da:

- ✓ Uspostavi pomagački odnos;
- ✓ Radi unutar jasnog teorijskog okvira;
- ✓ Ojača svest o interpersonalnoj dinamici ljudskih odnosa;
- ✓ Razvije sposobnost razumevanja i rada sa verbalnim i neverbalnim znacima komunikacije;
- ✓ Poveća razumevanje i samosvest o pokrenutim temama u radu sa klijentom
- ✓ Prati i preispituje svoj neprestani profesionalni razvoj uz pomoć mišljenja i procene drugih;
- ✓ Postane svestan i suoči se sa ličnim temama i profesionalnim ograničenjima.

Koučing praksa tokom treninga

Trening program će obezbedi da studenti svoju superviziranu praksu obavljaju u prikladnom okruženju. Ovo će obično biti formalizovani i ugovoreni kouč odnos. Trening program će obezbediti mentora koji je iskusan stručnjak u svojoj oblasti.

Pored ovoga, biće postavljene jasne ugovorne potrebe u vezi:

- Etičkih pitanja prakse
- Administrativnih pitanja
- Dogovora oko plaćanja
- Povezanosti i upućivanja drugim stručnjacima i ka drugim uslugama.

Lični razvoj (koučing iskustvo u ulozi klijenta)

Svrha ove komponente treninga je da kod kouča potpomaže rast i razvoj:

- Svesti o ličnim temama kako se one pojavljuju u radu i kako mogu uticati na pomagački proces
- Intelektualnog razumevanja i sticanja znanja
- Emocionalne zrelosti i prihvatanja sebe i drugih;
- Iskustva da se bude u ulozi klijenta unutar jednog formalizovanog profesionalnog pomagačkog odnosa
- Globalne perspektive sebe u odnosu prema svetu.

Teorijska osnova kursa

- Osnovni teorijski model
- Teorija razvoja ličnosti
- Teorija promene i klijentovog napredovanja
- Šta je psihološki problem
- Etička pitanja
- Istorija koučinga i proučavanje bar još dva druga koučing pristupa
- Proučavanje kulturnih razlika i osetljivosti za te razlike

Osnovni teorijski model

Zašto „Integrativno“? *Integrativno emocionalni koučing* je teorijska i terapijska integracija nedirektivnog pristupa i elemenata primalne teorije, geštalt terapije, psihodinamskog pristupa i pozitivnog mišljenja. Teorijski koncepti Emocionalnog pristupa su objavljeni u mojim knjigama „Ljubav i bol“ (Prosveta, Niš, 2003) i „Isceľjujuća moć osećanja“ (Booking, Beograd, 2012).

Zašto „emocionalni“ koučing? Zato što je reč o pristupu sa naglaskom na *emocionalne procese*: pojava emocija, prepoznavanje emocija, reagovanje na pojavu emocija, razrešavanje emocija. Smatram da ovde ima mesta jednoj vrsti vođenja i podučavanja klijenta vrstama emocija, njihovim karakteristikama, razlikovanju zdravog od nezdravog emotivnog reagovanja, razlikovanju autentičnog od patvorenog emotivnog reagovanja, razlikovanju privremenog od trajnog pražnjenja potisnutih emocija, itd. Zato termin „*koučing*“ ima smisla, ne samo u značenju koje on ima u stručnim krugovima (trening životnih veština) već i u značenju koje ovaj termin ima među laicima (podučavanje, davanje predloga, uputstava, itd.).

Posle mnogo godina prakse u psihološkom radu sa ljudima, stalno se suočavam sa činjenicom da ono što osoba čini sa svojim emocijama ima presudan, daleko najvažniji uticaj na njen duševni razvoj i život, a s obzirom na to da svi znamo koliko su emocije povezane sa telesnim funkcionisanjem, onda i na opšte zdravstveno stanje osobe. U tom smislu, emocionalni koučing je neka vrsta *škole ljudske osećajnosti*, tečaj ljudske emocionalnosti. Naučiti veštine prepoznavanja pojave emocija, razlikovanja različitih emocija, obrađivanja emocija zdravim kognitivnim pristupom, naučiti veštine zdravog reagovanja na emocije koje su se u nama pokrenule je, po našem ubeđenju, od neprocenjivog značaja za svaku osobu.

Emocionalni koučing se može shvatiti i kao *primenjena psihologija u oblasti kulture ljudske emocionalnosti*. Smisao kulture je, između ostalog, da kultiviše različite ljudske nagone, potrebe, impulse, reakcije, ponašanje, kako oni ne bi ostali divlji. Naša teza je da su mnoge duševne tegobe i poremećaji u izvesnom smislu rezultat nedostatka kulture u oblasti emocionalnog života, rezultat neznanja, haotičnog, divljeg reagovanja na pojavu emocija u ljudskoj duši. Većina ljudi se teško snalazi u trenucima kada im nadođu emocije, pa tada reaguju nekultivisano, divlje, haotično, bez neke mape, nediskriminativno, neselektivno, neznačaki, zbog čega su rezultati bavljenja sopstvenim emocijama za njih uglavnom pogubni. Da bismo bili ljudi, moramo se stalno razvijati, a to i te kako uključuje kultivisanje našeg emocionalnog života, emocionalnog reagovanja. Emocije u duševnom životu imaju najveću energetska valencu i to je razlog što nije svejedno šta sa njima činimo. Upravo zbog njihovog visokog energetskog naboja, ono što sa njima činimo jeste pitanje zdravlja ili bolesti, u krajnjem slučaju pitanje života ili smrti.

Teorija razvoja ličnosti i psihičkih problema

Ljudska duša se krivi pod pritiskom da bi preživela i sačuvala svoju suštinu, što uključuje i kapacitet za isceľjenje. Nijedno dete ili odrasla osoba ne guše svoja osećanja ako ne moraju. Sva ljudska bića teže da razviju svoje pune potencijale, zadovolje svoje prave potrebe i budu srećna. Nesreću razvijaju kao neku vrstu kreativne adaptacije na nevolje kroz koje su prošla. Nezadovoljstvo je istovremeno i cena koju individua mora da plati za svoj opstanak i blago koje čuva isceľjujući potencijal i mehanizam isceľjenja. Naravno, pritisak koji osećamo iz okoline (od rođenja do smrti) se doživljava kao nešto neprijatno, bolno. Ali ne treba da žurimo sa zaključkom da su svi bolni doživljaji traumatični.

Postoje bolni doživljaji sa kojima se možemo nositi, osetiti ih, integrisati i naučiti nešto iz njih. Na primer, dete padne na zemlju, oguli koleno, plače i uči kako da mu se to ređe dešava, ili kada nas neko izgrdi zasluženo jer smo nekoga bili povredili.

Postoje doživljaji koji su površno gledano bolni, ali na jednom dubljem nivou vrlo prijatni. Na primer, posete zubaru, izvršavanje obaveza, kada pomognemo nekome u nevolji žrtvujući svoju udobnost i sigurnost, kada tučom zaštitimo nekoga koga volimo, itd.

Konačno, postoji kategorija bolnih doživljaja koje ne možemo odmah potpuno osetiti, potpuno propustiti kroz telo i dušu, jer je njihovo značenje previše bolno za nas u tom trenutku. To su sve one situacije i periodi u našem životu kada su naše bazične duševne potrebe neprepoznate ili snažno i uporno frustrirane od strane upravo onih osoba koje su nam emotivno najznačajnije, a to su bližnji. Drugim rečima, radi se o našim osnovnim razvojnim duševnim potrebama (od najranijeg detinjstva do odraslog doba) bez čijeg zadovoljavanja ili bar prepoznavanja ličnost ne može da se razvija normalno.

Psihički problemi se razvijaju kao rezultat ove treće kategorije bolnih doživljaja. Postoje hiljade simptoma i kontinuum intenziteta nesreće od potpunog duševnog zdravlja do psihoze, sa svim međuprelazima. Naravno da genetski faktori igraju u svemu ovome važnu ulogu, ali niko ne postane nesrećan ili rastrojen samo zato što se takav rodio. Sredinski faktori su važniji ili bar isto važni kao i genetski faktori. Pustićemo genetskim inženjerima da rade svoj posao oko popravljama ljudskih gena, a mi ćemo raditi naš posao oko ublažavanja negativnih efekata sredine na ljudsku dušu.

Teorija promene i klijentovog napredovanja

Suština naše teorije je da koučing proces i kouč stvore klijentu nove psihološke uslove koje će, najpre podsetiti klijenta na duševne potrebe koje su ostale nezadovoljene, a zatim omogućiti klijentu da doživi taj gubitak u njihovom originalnom kontekstu i značenju. Drugim rečima, ciklus kontakta - od osveščivanja nezadovoljene potrebe, preko mobilizacije i akcije ka njenom artikulisanju, do punog doživljavanja i integracije tog doživljaja gubitka - mora biti kompletiran. Koje su to nezadovoljene duševne potrebe sa kojima se klijenti moraju postepeno suočavati i emotivno ih doživeti? Najčešće se radi o duševnim potrebama da sa našim bližnjima budemo u dobrim odnosima, da sa njima delimo životne radosti i teškoće, da sa njima imamo i prislan emotivni i fizički kontakt, da se ne rastajemo od njih na duže, da niko od njih ne doživljava neke traume i gubitke, da sa bližnjima imamo pažljiv odnos, bez uvreda i nasilja, da ne budemo odbačeni od onih koji su nam dragi, da pripadamo nekoj zajednici, da imamo dobru saradnju sa nama dragim osobama, da se smejemo i šalimo sa prijateljima, da nas naši bližnji podržavaju, da nam pomognu kada nam je teško, a i mi njima, itd.

Nažalost, često su neke naše osnovne duševne potrebe nezadovoljene duže vreme, a ponekad i zauvek. Na primer, tokom rada klijent može postati svestan koliko mu je zapravo bilo teško kada je u detinjstvu izgubio dedu ili babu, a tada to nije osetio. Ili, klijent može konačno postati svestan svoje patnje kada je u bolnici bio odvojen od svojih roditelja nekoliko dana. Tada se pravio da mu nije teško i da je „hrabar“, ali nije bio svestan koliko je bio uplašen i bespomoćan. Ili, klijent može odjednom shvatiti koliko pati što već godinama ne govori sa svojom sestrom ili bratom, a nekada su bili nerazdvojni, itd. Ove bolne istine se moraju konačno doživeti da bi se prevazišle i integrisale.

Rezultat integrativnog emocionalnog koučinga je povećanje osetljivosti i osećajnosti prema bližnjima, a i ljudima uopšte, te povećanje kapaciteta za saradnju sa njima i postavljanje tih odnosa na nove konstruktivne osnove. Doživljavanjem bolnih istina koje su godinama krili od sebe, klijenti konačno postaju pošteni prema svojoj prošlosti, a time i prema sebi i svom životu. Emotivnim proživljavanjem nezadovoljenih potreba, oni konačno u potpunosti postaju njih svesni, daleko više i

dublje nego kada samo o tome pričaju. Razrešavanjem sukoba i gubitaka u našim odnosima na bližnjima, klijenti automatski postaju svesni uticaja tih dugo godina potiskivanih emocija na različite sfere njihovog života i odnose i sa drugim ljudima. U najkraćem, konačnim doživljavanjem realnosti naših odnosa sa bližnjima (koja je često bila bolna), klijenti postaju realniji u svom sadašnjem životu.

Čitav proces integrativnog emocionalnog koučinga se odvija kroz tri osnovna principa psihološke promene: katarzu, uvid i učenje.

(Opširnije o teoriji i ovom pristupu videti u mojoj knjizi „Ljubav i bol“)

Uloga integrativnog emocionalnog kouča

Koučing može ponuditi psihološke uslove za ublažavanje životnog nezadovoljstva i nastavak ličnog razvoja. Kako ono to čini?

Najpre, tako što kouč pažljivo sluša klijenta i pomaže mu da artikuliše svoja osećanja i misli. Takođe, on mu daje ljudsku podršku dok se susreće sa bolnim doživljajima koji mu dolaze iz sećanja. Kouč pomaže klijentu da izgradi ili dovrši mrežu uvida kako bi imao bolju predstavu i kontrolu u vezi onoga što mu se dogodilo u životu. Ovi uvidi se uglavnom tiču međuljudskih odnosa u koje je klijent do tada bio uključen. Posao kouča je i da pomaže klijentu da izrazi svoj bol, dovrši nedovršene poslove iz prošlosti, ali i da ne zaboravi svoj sadašnji život, svoje sadašnje doživljaje i potrebe, lepotu postojanja u ovde-i- sada, kao i snove o sutrašnjici. Konačno, ali ne manje važno, posao kouča je da stvara atmosferu poverenja, stabilnosti, potrage za istinom, saradnje i partnerstva u ovom pomagačkom odnosu.

Drugim rečima, kouč bi trebalo da nudi klijentu reparativni i korektivni doživljaj, jednu posebnu vrstu ljubavi, čiji cilj nije da popunjava praznine od psiholoških povreda i zanemarivanja, već samo da podseća klijenta na ljubav koju je trebalo da doživi u svom životu. Koučing nudi inspiraciju klijentu da dovršava sliku onoga što mu je trebalo u životu. Koučing ne može da nudi klijentu celu tu sliku kao na tanjiru. Štaviše, kouč to ne bi smeo da čini. On ne sme da se pravi da je savršen, da zna sve, da je srećniji od klijenta. Umesto toga, on samo mora biti u stanju da nudi pažnju, strpljenje, toleranciju, stabilnost, odanost, smirenost, saradnju i partnerstvo klijentu na njegovom putu ka sebi. Prema tome, ono što kouč nudi je jedna specifična forma ljubavi. Najvažnije je da kouč i klijent zajedno stvaraju atmosferu jedne specifične, isceljujuće ljubavi koja je snažnija od klijentovog bola. Samo pod tim psihološkim uslovima će se klijentov bol pojavljivati i razrešavati u ovoj ljubavi na način na koji će klijent biti u stanju da ga oseti i integriše. U suprotnom, probuđeni bol može samo ponovo povrediti klijenta, re-traumatizovati ga. Dakle, stvorena ljubav (u klijent-kouč odnosu) mora biti jača od bola koji se u klijentu budi. Ovo je sine qua non (uslov bez koga se ne može) u emocionalnom koučingu.

Kouč po pravilu pušta klijenta da prvi počne i ako je to ovom teško, istražuje zašto.

Kada se tokom rada pojave osećanja, klijentu se navlaže oči, kouč začuti, ili – ako se klijent brani od toga time što nastavlja da priča – skreće pažnju klijentu na pojavu osećanja. U principu, kouč ne podstiče pojačavanje bola i plakanja, već istražuje zajedno sa klijentom šta klijenta zaustavlja u izražavanju bola i plakanju. (Ekspresivne terapije)

Ako klijent mnogo kritikuje sebe, prekoreva, zamera, prigovara sebi, kouč mu/joj skreće pažnju na ovu osobinu i istražuje odakle potiče, ko je prema klijentu bio prestrog. (Podržava klijentov ego, štiti ga od preteranih unutrašnjih i spoljnih zahteva, što je vid pružanja nežnosti klijentu.)

Kouč skreće pažnju klijentu na neke njegove dobre osobine, pogotovu one koje imaju veze sa procesom terapije, kao što je radoznalost u vezi sebe, istraživački duh, hrabrost, redovnost, poštenje (krenuo je u menjanju sveta od sebe), upornost, saradnja sa koučem, gajenje timskog duha, prevazilaženje teškoća i prepreka. Ovo je još jedan način na koji kouč podseća klijenta na ljubav, na ono što je trebalo da dobije od roditelja.

Kouč ima stav da „nikada neće prvi napustiti klijenta“, osim u slučaju više sile. Još jedan način podsećanja na večnost odnosa, kakav treba da bude i sa bližnjima.

Kouč može nekad izraziti i veru u svog klijenta u smislu da veruje da će on naći svoj put, način života koji mu odgovara i izlaz iz bilo kog privremenog ili dugotrajnog problema. Još jedna podrška za „verovanje u“ osobu, koju je klijent trebalo da doživi od roditelja, a većina nikada nije.

Kouč takođe obraća pažnju i na preteranu usmerenost klijenta na postignuće, uspeh, dobit, cilj, i uči ga da najpre bude srećan što postoji, da živi u sada-i- ovde, da uživa u samom procesu rada na nečemu, u tome „kako“ nešto radi, a ne misli samo na cilj, da bude svestan najpre radosti postojanja sebe i svega drugog. (Duhovna učenja).

Povremeno, kada klijent ispriča nešto što mu se dogodilo, kouč može pitati „Šta ste iz toga naučili?“ što je u duhu Teorije učenja i predstavlja jednu od osnovnih čovekovih potreba, a to je da iskoristi svoje iskustvo za dalji život.

Povezivanjem neobjašnjivih osećanja prema ljudima, kolegama, kouču, sa ranijim osećanjima prema bližnjima, dakle povezivanjem sadašnjih odnosa sa ranijim odnosima, kouč redovno pomaže klijentu da pravi vezu između sada-i-ovde i onda-i-tamo. (Ovo je uticaj psihodinamskih teorija.)

Redovnim posećivanjem kouča većina klijenata zadovoljava veliku ljudsku potrebu da svoju „muku podeli s nekim“. Po pravilu, kouč ume pažljivo da sluša, prati priču klijenta, ukazuje mu na kontradiktornosti u njoj, i strpljivo mu pomaže da ne izostavi neku važnu temu, da izvuče suštinu iz svoje priče i pojasni je i samom sebi.

Postepeno klijent stiče veće poverenje u svoja osećanja i sud, jer ga kouč stalno ohrabruje da izražava svoja osećanja ma kakva ona bila i da se za procene o ljudima i životu sve više oslanja na svoje procene, umesto na tuđe.

Kroz koučing ljudi imaju odličnu priliku da upoznaju sebe, svoje osobine, jake i slabe strane, obrasce ponašanja koji su se pokazali lošim, itd. Bolje poznavanje sebe pomaže ljudima da imaju jasniju sliku o sebi i vide šta žele da menjaju.

U nekim tačkama koučing je slično religijskom ispovedanju i pokajanju u vezi loših stvari koje smo mi činili drugima. Otkrivanjem, priznanjem i prihvatanjem svojih grehova, kao i ličnih ograničenja, klijent u koučingu doživljava značajno olakšanje i rasterećenje, verovatno zbog prihvatajućeg i razumevajućeg stava terapeuta, što je slično dobijanju oprostaja od Boga, posredstvom sveštenika.

Značajna dobit od koučinga je konačno razdvajanje prošlosti od sadašnjosti. Naime, po svemu sudeći veliki broj ljudi pati jer nesvesno nastavlja da reaguje na traume iz prošlosti, kao da su one i dalje prisutne. Npr. osoba se može bojati ljudi zato što je imala surove roditelje. Ona kao da je nesvesno povezala: roditelji = ljudi i prošlost = sadašnjost. U koučingu se vrši specifikovanje

traume, tj. osveščivanje o vremenu, mestu, osobi i okolnostima njenog nastanka, tako da se ona može ostaviti iza sebe i ne generalizovati.

Jedna od najvećih blagodeti koučinga je mogućnost da se konačno dožive potisnuta osećanja. Ljudi tu uče da je plakanje u vezi doživljenih bolova iz prošlosti normalna ljudska reakcija i to im donosi velika rasterećenja. Plakanje je prirodni lek za jad.

Klijenti u kouču imaju jakog saveznika i nekog ko im može dati podršku za mnoge njihove zdrave akcije. Ljudima je ponekad potreban neko ko će ih podržati kad su nesigurni, kada izgube veru i nadu, neko ko će ih podsetiti na njihove uspehe i postignuća, na srećne doživljaje u životu, neko ko će ih pohvaliti onda kada su to zaslužili. Kouč im to može pružiti, onda kada smatra da je to primereno celoj situaciji.

Uopšte, koučing iskustvo je korisno, nezavisno od teorijskog pristupa i svesne namere kouča, i to iz više razloga: pre svega, svojim stavom poštovanja koučevi blagotvorno deluju na klijentovo samopoštovanje (koje je često ugroženo zbog tegoba sa kojima se klijent već neko vreme bori), a tokom koučing procesa klijenti imaju priliku da mnogo nauče o saosećanju, savezništvu, interakciji i granicama u odnosima među ljudima, o prihvatanju pomoći, poštovanju dogovora, odgovornosti, upornosti, itd.

Fokus interesovanja kouča je na odnosima klijenta sa bližnjima (majkom, ocem, bratom, sestrom, sinom, ćerkom, i dr.), a cilj je korekcija odnosa sa bližnjima u smeru poštovanja sledećih principa:

- uzajamnog poštovanja sa bližnjima
- korišćenja korektnog rečnika bez grubosti, ironije i uvreda
- uzajamne podrške, ohrabrenja, isticanja pozitivnog, davanja pozitivnih sugestija
- korišćenja primerenog fizičkog kontakta u izražavanju naklonosti
- neizbegavanja traženja oprostaja i nuđenje izvinjenja
- neizbegavanja dirljivih situacija koje izražavaju uzajamnu nežnost i ljubav
- uvažavanja osećanja, izražavanja osećanja, bolnih osećanja, suza.

Istorijat nastanka ovog modaliteta koučinga

Integrativno emocionalni koučing je rezultat integracije nekoliko humanističkih pristupa psihološkoj pomoći tokom 15 godina praktičnog profesionalnog iskustva i oko 25 godina teorijskog rada autora kursa. Reč je o primalnoj teoriji, nedirektivnom pristupu, psihodinamskom pristupu, geštalt terapiji, kao i nekim oblicima kognitivno-bihevioralnih pristupa.

Još u svom Diplomskom radu „Koncept bola u etiologiji psihičkih poremećaja“ autor se bavi prirodom traume, vrstama bolnih iskustava i kritički preispituje primalnu teoriju Artura Džanova.

U svojim stručnim radovima sredinom 80-tih godina, objavljenim u „Naučnom podmlatku“, stručnom časopisu Univerziteta u Nišu, on u članku o „emocionalnoj terapiji“ predstavlja prvu verziju svog sadašnjeg teorijskog i praktičnog pristupa.

Iskustva iz Londona stečena tokom studiranja psihološkog savetovanja pri *Centralnoj školi za savetovanje i terapiju*, dvogodišnje lične terapije pri *Londonskom udruženju primalnih psihoterapeuta*, kao i na kursovima savetovanja u procesu žaljenja (*Camden Bereavement Service*), hipnoze (*Londonski koledž za kliničku hipnozu*) i masaže (*London koledž za masažu*), autor postepeno integriše u svoj način rada sa klijentima, koji primenjuje tokom dvogodišnjeg rada sa osobama u

procesu žaljenja u *Hunter Street Health Service*-u i kasnije u svojoj privatnoj praksi u Nišu (1996-2002) i *Trauma Centru u Valjevu* (2000).

Znanje i iskustvo stečeno tokom četvorogodišnje edukacije iz Geštalt terapije pri *Geštalt Studiju Beograd* od 2003, kao i iskustva iz *Primalnog Centra Artura Džanova*, autor takođe uključuje u svoje Integrativno emocionalni pristup, onako kako ga primenjuje danas i kako je ono teorijski predstavljeno na ovom mestu.

U okviru Kurasa proučavaće se bar još dva druga teorijska modela koučinga uz pomoć dva kompetentna i iskusna predavača.

Proučavanje kulturnih razlika i osetljivosti za te razlike

Ovim kursom predviđena je i tema kulturnih razlika i osetljivosti na te razlike. S obzirom na to da je Srbija multinacionalna zajednica, neophodno je da kouč ima i razvija svest o međukulturnim i međuetničkim razlikama, te da svoju praksu prilagodi konkretnom klijentu sa kojim radi. Ukoliko dođe do sukoba između teorije koje se kouč drži i nekih stavova klijenta koji su deo kulturnog nasleđa kome on pripada, kouč svoj pristup mora prilagođavati potrebama klijenta: da li klijent želi da menja svoje stavove pošto ih smatra neodrživim ili želi da ostane veran kulturnom nasleđu zajednice iz koje je potekao. Iako se u praksi relativno retko sreće ova vrsta problema, neophodno je da kouč bude pripremljen da se adekvatno postavi i reaguje.

Konkretno, kada je reč o integrativnom emocionalnom koučingu, možemo zamisliti situaciju u kojoj klijent smatra da bi ga doživljavanje bolnih i dirljivih osećanja učinilo slabim i ranjivim, a on razvoj svoje ličnosti bazira na neprestanom izbegavanju neprijatnih osećanja i doživljavanju samo pozitivnih osećanja uspeha i ponosa, onda kouč nema pravo da insistira da klijent odbaci svoju životnu filozofiju i prihvati njegove teorijske stavove. Ono što kouč nudi mora uvek biti samo na nivou ponude, nikako nametanja. Isto se odnosi i na druge filozofske, religijske i kulturne stavove. Pitanjima kao što su: Da li postoji život posle smrti?, Da li postoji Bog ili ne?, Da li je abortus moralno prihvatljiv ili ne?, Da li je krvna osveta opravdana ili ne?... mora se pristupati krajnje osetljivo i fleksibilno, s obzirom na verske, filozofske i kulturne razlike među različitim zajednicama u Srbiji iz kojih klijenti potiču.

Etička pitanja integrativnog emocionalnog koučinga

Podrška i frustracija u psihološkom koučingu

Prateći idejne tokove u savremenom koučingu, možemo primetiti dva, međusobno često suprotstavljena stava: jedan, da koučing treba više da se koristi podrškom i drugi, da koučing treba više da se koristi frustracijom u pomoći klijentu.

Široke su lepeze i podrške i frustracije koje se koriste u koučingu, koje postoje između određenih ekstrema. Na primer, pod podrškom u koučingu se može smatrati samo aktivno, zainteresovano slušanje klijenta (C. Rogers), preko pohvale za neki uspeh u životu (Bihevioralno-kognitivni pristupi), pa sve do otvorenog izražavanja ličnih pozitivnih osećanja prema konkretnom klijentu (S. Ferenzi). S druge strane, frustracija u koučingu može biti završavanje sastanka tačno u minut iako je klijent tek započeo neku misao (ortodoksni psihoanalitičari), preko upozorenja njemu da krši neko dogovoreno pravilo (Transakciona analiza, Geštalt), pa sve do provokativne primedbe na ivici uvrede.

Podrška u koučingu ima svog opravdanja samo ukoliko *više otkriva i oslobađa klijentova osećanja nego što ih prekriva i uspavljuje*. S druge strane, frustracija ima smisla samo ako *više podstiče i mobilise klijenta ka promeni nego što ga povređuje i obeshrabruje*. Da objasnimo detaljnije:

Kad god kouč na bilo koji način ohrabri i podrži klijenta – od toga što ga pažljivo sluša do toga da ga zagrlji – toj intervenciji se može prigovoriti da gratifikuje neku klijentovu neispunjenu želju i time zavodi klijenta na pogrešan put da se rešenje njegovih problema krije u tome da kouč (ili neko drugi) zadovoljava njegove nezadovoljene potrebe. Svakako da se koučing ne sme oslanjati na ovu tezu i ne sme imati taj cilj. Laž je da kouč može ispuniti klijentove potrebe.

S druge strane, kad god kouč frustrira klijenta na bilo kakav način i u bilo kojoj meri – od nedavanja odgovora na neko pitanje do davanja primedbe na klijentovo ponašanje – moglo bi se reći da on time samo podseća klijenta na sve one različite frustracije i prepreke koje je doživeo dok nije u velikoj meri izgubio poverenje i u druge i u sebe. Otud i humanistička primedba psihoanalitičarima da svojom „hladnoćom“ samo podgrevaju proces klijentovog otuđenja od ljudi.

Na sreću, niti su koučevi toliki ekstremisti, niti su klijenti toliko povodljivi i ranjivi da pojedinačne koučing intervencije imaju uvek dramatične posledice. Uglavnom se radi o manjem ili većem nizu intervencija koje klijent procenjuje u celini pre nego što izvede svoje zaključke i stekne utiske o koučevom stavu i poziciji sa koje deluje. Ipak, to ne umanjuje značaj svake pojedinačne koučing intervencije u celini slike koju klijent stiče o koučevom zadatku i ulozi u tretmanu.

Nema sumnje da se bilo koja psihološka pomoć i koučing ne može sastojati samo i isključivo iz podrške i pozitivnih reakcija na klijenta, niti samo i isključivo iz frustracija (uskraćenja) i primedbi. Svaki koučing je specifična kombinacija podrške i frustracije usmerene ka klijentu. Koučing i koučevi se razlikuju, najpre *po stepenu* podrške i frustracije koji koriste (više podrške - manje uskraćenja i u kojoj meri, ili obrnuto), zatim *po prirodi i oblicima* podrške i uskraćenja koje koriste, i konačno *po specifičnoj kombinaciji* tih različitih oblika podrške i uskraćenja. Za svaki od postojećih oblika koučinga moguće je istraživanjem utvrditi konkretan profil prirode i odnosa podrške i uskraćenja kojim se koristi, ali to mi ovde nećemo raditi, već će autor samo predstaviti svoj model prirode odnosa između podrške i frustracije kojim se rukovodi u svom koučing pristupu.

Podrška i uskraćenje se mogu zamisliti i kao dve ruke kouča u svom pristupu. Obe imaju svoju ulogu i jedna drugoj pomažu ka postizanju istog cilja, pri čemu su obe konstruktivne, a ne destruktivne. Podrška, kad god je kouč daje, treba da ima značenje podrške klijentu za njegov poduhvat, investiciju, upornost i trud. S druge strane, uskraćivanje ne sme da ima značenje zaustavljanja, kočenja ili odbacivanja klijenta, već jedino značenje podsećanja klijenta na cilj zbog koga je tu i dogovorena pravila na putu do tog cilja.

Etički kodeks: Integrativno emocionalni kouč se u svom radu mora pridržavati Etičkog kodeksa prakse Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije.

O autoru kursa:

Marjan Tošić je psiholog, psihološki savetnik i psihoterapeut, obrazovao se u Srbiji i Engleskoj. Ima oko 25 godina radnog iskustva u zdravstvu, socijalnoj zaštiti, privatnoj kliničkoj praksi i različitim projektima. U Londonu je stekao sertifikat iz psihološkog savetovanja pri *Centralnoj školi za savetovanje i terapiju (Central School of Counselling and Therapy)*, radio kao psihološki savetnik u zdravstvenom centru *Hunter Street Health Centre za Camden Bereavement Service* i predavao psihološko savetovanje u školi *London School of Counselling*.

Donosi iskustva iz *Londonske asocijacije primalnih psihoterapeuta*, londonskog *Open entra*, *Healing centra*, *Gestalt Studija Beograd* i *Primalnog centra* Artura Džanova u Kaliforniji. Autor je tri knjige iz oblasti savetovanja i psihoterapije: “Ljubav i bol” (Prosveta, Niš, 2003), “Psihoterapija – šta je to?” (Intelekt, Valjevo, 2008) i “Isceľjuća moć osećanja” (Booking Mascom, 2012, 2016). Osnivač je Psihološkog savetovaništa “Emocentar” i radi u Beogradu i Valjevu. Jedan je od osnivača i sekretar *Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije*. Živi u Valjevu sa porodicom.

Marjan Tošić ima i državnu licencu za obavljenje delatnosti psihologa u oblasti psihološkog savetovanja – Uverenje o položenom stručnom ispitu predviđenim Zakonom o psihološkoj delatnosti, izdatog zajednički od strane Ministarstva za rad i socijalnu politiku i Odeljenja za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Beogradu.