



Foto PRAVO – Petr Horník

Koučka ANITA CRKALOVÁ

Pomáhá lidem řídit vlastní život

Stála u samých kořenů koučování v Česku. Životními změnami provází Anita Crkalová své klienty už tři desetiletí. V její pracovně se míjejí manažeři korporací se studenty a mezi nimi narůstá počet lidí, kteří od ní chtějí pomoct najít rovnováhu mezi prací a osobním životem. Poslední dobou přicházejí i s dosud nevídanou zkušeností: nejdříve se o svém životě radili s umělou inteligencí.

Eva Vejdělková

Na stole jsou rozložené koučovací obrazové karty. Na polici hoří svíčka s nápisem Breathe neboli dýchat. Pracovna v činžáku na pražských Vinohradech je tichá, přestože za rohem cinkají tramva-

je. Usadím se na pohovku pod oknem, kde jsem vystřídala klienta z Brna, a koučka Anita Crkalová si vybere jedno ze dvou křesel naproti.

„Lidé mi často říkají, jak se na tu dlou-

hou cestu za mnou těší. Udělají si během ní čas jen sami pro sebe, odříznou se na chvíli od svého každodenního života a už během cesty si promýšlejí, o čem se mnou budou chtít mluvit a co všechno dí-

ky našim sezením zvládl,“ vysvětlí mi, když se nad několikahodinovou cestou svého předchůdce trochu podívám. Poněkud unáhleně.

Anita Crkalová už třicet let koučuje ve velkých firmách, na univerzitách nebo v úřadech a cestování po celé zemi je běžnou součástí jejího života. Není proto divu, když její firemní klienti projeví zájem ještě o individuální spolupráci a rádi jezdí také oni za ní.

Držet kormidlo pevněji

Můj pohled přitáhne fotografické obrazy na zdech. Oči se mi nejčastěji vracejí k jemně zamlženému lesu naproti, poblíž mě se zase vzdouvá moře. Na polici pod ním se tyčí malý keramický maják. „Koučování ráda připodobňuji k plavbě. Kouč totiž vede klienta k tomu, aby dokázal držet kormidlo pevně ve svých rukou, svůj život si zvládl řídit sám a nenechal do toho příliš zasahovat ostatní,“ vysvětlí mi, když si všimne, jak se rozhlížím v neznámé místnosti.

Téma plavby není u Anity Crkalové žádná náhoda. Vodu má v genech. Pochází z proslulého vorařského rodu Husů z Hladné u Albrechtic nad Vltavou, zabývá se historií vorařství, je členkou spolku Vltavan, dokonce absolvovala rekvalifikační kurz pro stavitele vorů a udělala si i kapitánské zkoušky. „Na plavbě potřebujete vědět, kde jsou majáky, a musíte umět zakotvit, když se unavíte. A to všechno při koučování společně s klientem objevujeme,“ zůstává ještě chvíli u své metafory.

V její pracovně se často mluví o tom, co lidem jejich životní energii dobývá a vybíjí. To druhé umí většina z nich popsat přesněji. Některým klientům se však lépe přemýšlí v pohybu nebo prostě jen venku, a tak jim nabízí i koučovací procházky – většinou v nedalekých Riegrových sadech.

Koučuje i umělá inteligence

Koučování je dnes módní slovo, a tak ho přirozeně provází i riziko, že si ho s chutí přivlastní kdokoli. Jakmile člověk otevře internet a sociální sítě, narazí na až neuvěřitelné nabídky a reklamy.

„Za kouče se dnes prohlásí skutečně kdekoliv. Koučování není vázaná profese, a tak si na vizitku může slovo kouč napsat i člověk bez výcviku a supervize,“ podotkne Anita Crkalová. O to víc se sama snaží přispět ke kultivování oboru.

Byla členkou etické platformy sdružující české profesní asociace koučů, která prosadila, aby její členové spolupracovali na etických tématech. Dnes sama vzdělává další generaci koučů, působí jako akreditovaná koučka, mentorka i supervizorka pod EMCC (European Mentoring and Coaching Council), což je významná mezinárodní profesní organizace.

Už třicet let koučuje ve velkých firmách a cestování je běžnou součástí jejího života

Do hry však vedle sociálních sítí aktuálně vstupuje ještě jeden nový hráč: umělá inteligence, v hovoru nejčastěji zmiňovaná pod anglickou zkratkou AI (artificial intelligence). Koučovací aplikace se množí, mnohé slibují personalizované koučování kdykoliv a kdekoliv.

Pro část zájemců o koučink proto dnes představuje první zkušenost právě umělá inteligence, a ne člověk. Hlavně u mladších klientů, kteří si už zvykli používat AI jako pracovního asistenta i jakéhosi všeznála, který poradí prakticky s čímkoli, co dokáže v hlubinách internetu vyšmejdit.

„Jednu věc musím na umělé inteligenci pochválit. Jako kouč postupuje v zásadě správně. Shrne, co bylo řečeno, podpo-

ří vás... Živý kouč má ale za úkol rozvíjet dvě dimenze – nejen podporovat, ale taky challengeovat, provokovat,“ zdůrazní.

Jinými slovy, AI vám nejspíš potvrdí, co si myslíte. Člověk vás však dokáže zastavit, nabídnout jinou perspektivu nebo vás pomocí otázek a rozmanitých koučovacích metod přivést k tomu, abyste si ji objevili sami.

Umělá inteligence sice dovede do jisté míry simulovat lidský dialog včetně empatie, ale nemá úsudek, i když to tak někdy může vypadat. A už vůbec nemůže na rozdíl od člověka vnímat neverbální signály nebo uplatnit intuici. „Je to jazykový model, který vyhledává a tvoří statisticky nejpravděpodobnější odpovědi, a takové průměrné odpovědi se nemusí hodit pro každého. Jako úplně prvotní orientace v tématu ale posloužit může,“ dodává zkušená koučka. Lidskost a vztah jsou proto v jejím oboru dnes ještě mnohem důležitější než kdy dřív.

Kdo jsem, kam chci jít?

Když se v devadesátých letech začala Anita Crkalová zabývat vzděláváním dospělých, vzdělávací trh se v Česku teprve probouzel a koučování tu ještě nikdo neznal. Nejčastěji se pořádaly kurzy pro obchodníky, učily se manažerské dovednosti, řízení času. K tomu se pak přidala i další témata jako sebepoznání a zvládání stresu.



Anita Crkalová umí vor řídit, a dokonce by ho uměla i postavit.

Foto archiv Anity Crkalové



S maminkou Annou Husovou na besedě o vorařství v Českých Budějovicích.



Za spolek Vltavan se zúčastnila Vltavské štafety projektu Vltava slavná & splavná.

„Koučink přišel až teprve kolem roku 2000. Byl ale jiný, než jak ho dnes většina lidí chápe. Víc jsme se zaměřovali na konkrétní dovednosti – pracovali jsme s obchodními reprezentanty, jezdili s nimi i do terénu,“ líčí. Tehdy lidem šlo hlavně o výkon a měřitelné výsledky. Časem se ukázalo, že jenom dovednosti ke spokojenému životu nestačí. Za otázkou „jak na to“ se skrývá další, hlubší: „Kdo vlastně jsem a kam chci jít“. Mladí lidé dnes přicházejí ke koučům s otázkami, které jejich rodiče formulo-

vali až po padesátce, anebo vůbec ne. Už při studiu se zaměřují na svoje životní hodnoty a podle toho si potom řídí i pracovní kariéru. Vedle nich se na kouče obracejí padesátníci, kteří právě opustili korporát, poprvé za třicet let před sebou nemají jasný úkol a přemýšlejí, jestli mají jít na volnou nohu a zda ten krok vůbec zvládnou. V posledních letech nabírá na síle hlavně téma rovnováhy v životě. Lidé zájímá, jak mají co nejlíp vybalancovat práci, rodinu a vztahy. „Poměrně často při-

cházejí taky lidé po vyhoření. To je velký problém a stále bude,“ dodává.

Orientace na budoucnost

„Vy byste mi tedy neporadila, jak na to?“ chci se ujistit, jestli opravdu chápu její roli správně. „Ne, kouč neradí,“ opáčí. Podobné otázky ji provázejí celou kariéru. Pro radu nebo návod se ale klient může obrátit jinam. Mentor mu bude předávat svoje zkušenosti a know-how. Lektor a trenér ho budou učit konkrétním dovednostem. S pomocí kouče bude hledat svoji vlastní cestu sám.

„Koučování je hodně zaměřené na nacházení řešení a možností. Kouč není člověk, který ví všechno líp. Nepomáhá z pozice experta, ale je průvodcem,“ vysvětluje. Klient obvykle přijde s tématem, z něhož vznikne takzvaná zakázka – a pak se s tímto tématem dál pracuje. Jak přesně to bude probíhat, závisí na každém člověku.

Autopilot je pohodlný, ale veze vás tam, kam jste si nastavili cíl před lety

„Podobně by postupoval i psychoterapeut, ale ten na rozdíl od kouče léčí a jeho pozornost se kvůli tomu mnohem více zaměřuje do minulosti. Koučování se výrazně orientuje na budoucnost,“ upřesňuje.

Koučink vzápětí připodobní k přepnutí z autopilotu na vědomý přístup k životu: „Autopilot je pohodlný. Funguje. Ale veze vás tam, kam jste si nastavili cíl před lety – nebo tam, kam vás kdysi nasměroval někdo jiný.“

Aby mi svoji roli objasnila co nejlíp, nabídne mi sadu obrazových karet, která leží na stole před mnou. Rychle projdu celý štos a vyberu dvě, které mě osloví. V tu chvíli ani moc netuším proč. Na jedné se stáčí cesta lesem, na druhé je kolibřík v letu. „Obrázek otevírá v mysli jiné procesy než slova. Díky němu začneme pracovat i s nevědomím a emocemi,“ naznačí koučka.

Brzy se rozhodnu pro kolibříka, protože z obrazu vnímám víc slunce a hlavně vzduchu. V našem následujícím dialogu se vynoří téma, ze kterého by se mohla stát zakázka. Souvisí s mým dechem

a přes něj se otevírají oblasti, které by bylo možné souhrnně pojmenovat životní styl a životní rovnováha.

Najít zdroje životní energie

„Koučování je řemeslo, ale i umění zároveň. Standardy, techniky a akreditace tvoří základ – ale to nestačí. Umění spočívá i ve vzájemné alchymii. Můžu mít během dne tři klienty se stejným tématem, ale s každým bude mít proces úplně jiný průběh. Popisujeme to jako tanec v daném okamžiku,“ pokračuje.

Kouč, který provází klienty změnami, obvykle i z vlastní zkušenosti dobře ví, jak některé z nich můžou bolet. Anita Crkalová si před lety prošla velkou stresovou zátěží a panickými atakami.

„Teprve tehdy jsem do hloubky pochopila, co to znamená, když klienti mluví o těchto svých zkušenostech. Moje životní krize mě zastavila a pak mi pomohla zaměřit se víc na téma zdrojů životní energie,“ líčí.

Jako spousta dalších žen žila do té doby v přesvědčení, že nejdřív musí být

v pohodě všichni kolem ní a teprve potom je na řadě ona sama. Dnes už se důsledně stará o to, aby na sebe nezapomínala, a začala si také víc hlídat svoje osobní hranice.

Není to vázaná profese, a tak si na vizitku může slovo kouč napsat i člověk bez výcviku a supervize

Ačkoli by to o ní málokdo řekl, odjakživa cítí, že je introvert. Obvykle to znamená, že člověk touží nabrat síly spíš v klidu o samotě než na večírku. „Pomáhá mi třeba koupel ve vaně. Zapálím si svíčky, přinesu si něco k pití a k tomu ještě notes a tužku, protože ve vaně vždycky přicházejí zajímavé nápady,“ usměje se. A protože od mládí miluje tanec, klidně si doma udělá i taneční večírek, jen sama s hudbou.

Energii však dobývá nejvíc v přírodě, a protože ji opravdu potřebuje, najde si ji

i uprostřed Prahy. A jako její velké osobní téma se ukazuje právě voda, která provázela její rod po několik generací.

„Když jsem smutná nebo unavená, pomůže mi jít někam k potoku, řece, jezeru... Nebo si můžu jenom představit moře, pokud u něj zrovna nejsem, a okamžitě se mi uleví. Voda je velmi čistá, pomáhá odplavovat pocity a myšlenky, které už nepotřebujeme.“

Energii, kterou u vody načerpá, pak vrací. Nejen svým klientům, ale i oboru samotnému. Snaží se kultivovat prostředí, aby další generace koučů byly profesionální a koučink se nestal i vlivem sociálních sítí bezbřehým oborem.

Koučování podle ní není výsada pro lidi, kteří mají problém. Je to nástroj pro každého.

„Pro mnoho lidí je to i první příležitost zaměřit se víc na sebe. Uvědomit si, kdo jsem, co potřebuji a jaké mám hodnoty. Ten poklad ale není někde v dálce na ostrově. Tím pokladem je odkrývání našeho potenciálu,“ zdůrazní. Stačí se jen chopit svého kormidla. ■

eva.vejdelkova@pravo.cz

NÍZKÉ CENY KAŽDÝ DEN WWW.AGA24.CZ	Aga Stínící tkanina 90% 1,5x50 m HDPE Šedá Kód: K14606 Původní cena: 1489,- Cena po slevě: 1239,-	Aga SPORT EXCLUSIVE Trampolína 305 cm Černá + ochranná síť + žebřík Kód: K14699 Původní cena: 3879,- Cena po slevě: 3789,-	Aga Zahradní gril na trojnožce s ohništěm BBQ0162 Kód: K20703 Cena po slevě: 1269,-	Aga Zahradní kolečko 100 l Kód: K22266 Původní cena: 1199,- Cena po slevě: 929,-
Aga Vyvýšený záhon 120x80x20 cm Kód: K15630 Cena po slevě: 439,-	Aga Kempingová židlička MR6125 Bílá Kód: K19495 Původní cena: 519,- Cena po slevě: 299,-	Aga Nůžkový stánek PARTY 3x3 m Světle zelený Kód: K14564 Původní cena: 1949,- Cena po slevě: 1559,-	Aga Travel Sada cestovních kufrů MR4682 Černá Kód: K21522 Původní cena: 2849,- Cena po slevě: 2399,-	Objednávejte zde: +420 775 775 794, +420 725 960 369