

LAJFKOUČING

trening za život

TERMIN *LIFECOACHING* JE NEMOGUĆE PREVESTI, A DA ZVUČI IOLE OZBILJNO I PROFESIONALNO. IAKO FAKTIČKI JESTE TRENING ZA ŽIVOT, LAJFKOUČING NIJE SPORT, NI NAUKA, NIJE RAZVOJNA TEHNIKA, NI MENTORSTVO, NIJE PSIHOTERAPIJA, A NIJE NI LEČENJE NI ANALIZA. NEKI KAŽU DA ČAK NIJE NI PROFESIJA, VEĆ NAČIN ŽIVOTA. ISTRAŽUJUĆI OVU POPULARNU TEHNIKU, SAZNAJEMO DA LI REČI MOGU MENJATI STVARNOST

Tekst: Marija Ratković; Fotografije: Shutterstock

NAJOPŠTIJA DEFINICIJA KAŽE DA JE LAJFKOUČING TEHNIKA PODRŠKE ILI PODUČAVANJA KLIJENATA KAKO DA DOSTIGNU SPECIFIČNI ŽIVOTNI CILJ. Međutim, lajfkoučing nije precizno omeđen tehnikama, ni metodama, kvalifikacijama trenera, niti se ograničava na jedan aspekt života – ljubav, zdravlje ili posao. Na skali alatki za život lajfkoučing je pozicioniran negde iznad gledanja u šolju i horoskopa, za koje povremeno izdvojimo malo novca, a ispod kompleksnog i dugog puta psihoanalitičkih sesija na kauču, za koje većina nije spremna, ali koje jesu najzahtevniji i najpotpuniji oblici rada na sebi. Rubna polja sporta, kao što su joga ili borilačke veštine, gurkaju se uz lajfkoučing sa jedne strane, dok se sa druge naslanjaju *theta healing*, neurolingvističko programiranje (NLP), meditacija, kognitivno-bihejvioralna terapija, REBT i, naravno, ideologija i religija. Medicina, biologija i savremene tehnologije obitavaju bezbedno negde izvan tog kruga. Ali kada se suočimo sa smrću, bolešću, otkazom, ljubavnim bolom ili teškim životnim odlukama, prestaje da bude važno koliko je naučno zasnovana neka disciplina jer više nismo sigurni da znamo kako funkcionise vakcina, zašto u 21. veku još postoji karijes i gde je dovraga najavljivana kontraceptivna pilula za muškarce? Da bismo istražili i predstavili mogućnosti životnog razvoja, raspršili smo fokus na različite lajfkoučing tehnike, upoređivali ih, ali istovremeno i probali da otkrijemo gde je njihovo mesto u našem društvu, kako stvari funkcionišu ako ste lajfkouč ili lajfkoučerka, ili ako ste neko ko traži koučing, kako su raspoređena prava ili obaveze u procesu lajfkoučinga, i na koncu – kako se snaći u svemu tome. Kontaktirali smo sa onima koji se u našem okruženju bave “treningom za život” i pitali ih ono što nas je najviše zanimalo – kako se postaje lajfkouč,

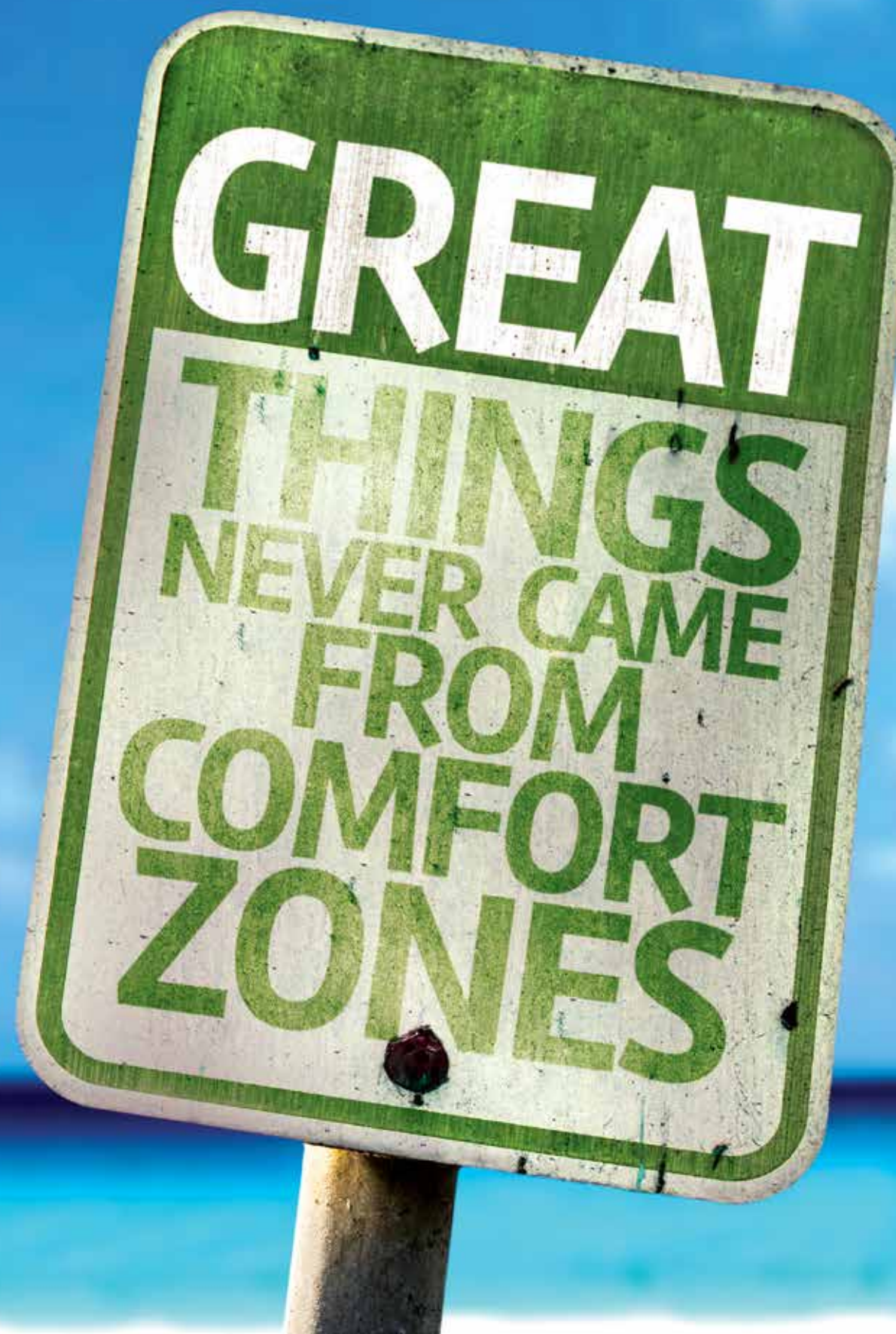
ko se i kada obraća lajfkouču, te kakva je odgovornost lajfkouča u odnosu na život, vrednosti i odluke drugih.

KO JE LAJFKOUČ, NA KOJI NAČIN SE OBRAZUJE I KAKO SE ZVANIČNO REGISTRUJE?

Danas svako može da bude lajfkouč. Da, kao što svako može da bude fotograf, muzičar, programer ili pisac, što, naravno, ne znači da svi to i jesu. Osim nedostatka formalnog obrazovanja, recimo fakulteta specijalno određenog za lajfkoučing, treningom za život bave se ljudi koji dolaze iz različitih oblasti i koji su iz različitih razloga odlučili da jedan značajan deo svog vremena posvete procesima životnog razvoja drugih ljudi i time se bave iz dana u dan, nekada godinama, naravno, uz određenu nadoknadu za to.

Lajfkouč ili trener u ličnom razvoju pretpostavlja osobu koja je već prešla veliki deo puta svog vlastitog razvoja, naglašava **Sri Hari** i dodaje da razvoj podrazumeva razne veštine, a u idealnom slučaju i spiritualnu osvešćenost. Edukacija za lajfkoučing obavlja se u skladu s prirodom tehnike i pravnom regulativom koja se razlikuje od države do države. U svojoj praksi Hari primjenjuje *Soul Work* integrativnu tehniku, koja objedinjuje metode NLP-a, geštalt terapije, konstelacija i još nekoliko drugih.

Dugogodišnja lajfkoučerka **Dragana Bačanek** razlikuje ono što se naziva profesionalni kouč, odnosno neko ko je završio obuke i ima diplomu ili sertifikat za ono što radi, od samozvanog kouča, koji je uspeo da primeni nešto na sebi i oseća da je njegova misija da pomaže ljudima. Iako svoj put razvoja vezuje za krija jogu, Dragana pripada drugoj grupi koučeva jer je njeno lično životno iskustvo neodvojivo od profesionalnog. Kada je pre više od deset godina različitim tehnikama pomoći, lečenja i snagom duha uspela da prevaziđe traumatičnu ▶



Lajfkoučing je pozicioniran negde iznad gledanja u šolju i horoskopa, a ispod kompleksnog i dugog puta psihoanalitičkih sesija za koje većina nije spremna

Koučing nije davanje saveta. Kouč vodi kroz proces u kome klijent sam otkriva šta želi, kako će to ostvariti, zašto mu je to važno i kako će znati da je to postigao

i gotovo bezizlaznu životnu situaciju, počela je spontano da pruža podršku i drugim ljudima kojima se činilo da nemaju snage ili da ne znaju kako dalje. U svom radu ne primenjuje isključivo nijednu od tehnika koje danas postoje na sceni ličnog razvoja i smatra da je njen lični uspeh i rad na sebi postao neka vrsta tehnike koja se kroz razgovore prelijeva na druge.

Kao što u srpskom jeziku ne postoji odgovarajući prevod za lajfkoučing, u Srbiji ne postoji dovoljno precizna regulativa koja se bavi lajfkoučingom, ali ni mnogim oblicima psihoterapije, kao ni procesima dugoročnog učenja, što nas je iznenadilo i podstaklo da istražimo kako se registruju oni koji žele da se bave lajfkoučingom ili edukacijom u toj oblasti. Kursevi, edukacije, akademije, instituti ili škole za koučing kod nas postoje kao pravna lica najčešće registrovana u formi društva sa ograničenom odgovornošću s pretežnom namenom "ostalog obrazovanja". Saznali smo da se svi oblici podrške ličnom razvoju registruju kao preduzetničke radnje, privredna društva ili udruženja, a najčešće ih legitimise odnosno akredituje međusobna saradnja ili članstvo u lokalnim ili međunarodnim profesionalnim ili strukovnim udruženjima.

Vesna Danilovac ističe da koučingom profesionalno mogu da se bave svi koji to žele jer nema definisanih preduslova niti ograničenja. Uobičajeno je da se lajfkoučing pravno registruje kao usluga konsaltinga, a svaki kouč edukuje se i usavršava u pravcu u kojem želi da radi i da se razvija. Vesna je lekarka koja je kroz višegodišnje koučing edukacije stekla veštine za rad sa preko šezdeset metoda, koje uključuju NLP, *wingwave*, reiki, kvantnu harmonizaciju, *magic words* i *theta healing*. Iako sledi integrativni pristup, u kome kombinuje NLP, life i helt koučing, reiki i *theta healing*, **Dragana Jovanović**, lajfkoučerka i osnivačica *Lajf centra*, ističe kako je joga promenila način na koji posmatra život i povelu ju je na put do onoga što definiše kao "život sa smislom". Lajfkoučing vidi kao praksu koja pomaže ljudima da otkriju šta ih sprečava da budu "najbolja verzija sebe", da otkriju unutrašnju snagu, da se povežu sa onim što ih inspiriše i da im energiju da istraju. Sa druge strane, kao instruktorka joge i pilatesa, Dragana ističe značaj kretanja i zdrave ishrane jer bez fizičke snage i zdravlja nije moguće istrajati na putu ostvarivanja sreće i uspeha.

Dušan Srdić, jedan od najmlađih lajfkoučeva u Srbiji, za ovu profesiju opredelio se u toku studija stomatologije, kada je tragajući za ključem uspeha pohađao seminare iz neurolingvističkog programiranja (NLP). Ubrzo je počeo da praktikuje rad sa ljudima, koji se isprva sastojao od razgovora sa kolegama studentima, da bi, kako se usavršavao i ovladao tehnikama i alatima koučinga, profesionalizovao svoju praksu i pronašao sopstvene metode.



KO SU LJUDI KOJI TRAŽE PODRŠKU U ŽIVOTU, NA KAKVE IZAZOVE ODGOVARAJU ZAJEDNO SA LAJFKOUČOM

Kako je lajfkoučing vezan za ideju o prevazilaženju svakodnevnih problema i izazova, kao što su ljubavni jadi, nevolje na poslu, zastoji u komunikaciji ili različite vrste blokada ličnog razvoja, nemoguće je specifično odrediti ko su oni koji se obrate lajfkouču. Naravno, klasna pozicija i društveni status dosta određuju da li će se neko odlučiti na proces životnog treninga, pa tako **Dušan Srdić** ističe kako su video-seminarima i besplatnim oblicima savetovanja uglavnom najčešće okreću studenti ili nezaposleni, knjige i priručnike čitaju svi društveni slojevi, dok su individualne seanse ili specifični treninzi rezervisani najčešće za poslovne ljude ili kompanije. Proces lajfkoučinga Dušan poredi sa kretanjem po prostranoj gredi, a uloga lajfkouča je da interveniše samo u slučajevima kada se približimo ivicama.

Dragana Bačanek veruje da se lajfkouču obraćaju ljudi koji, najčešće intuitivno, oseće da im ovaj vid strukturiranog razgovora može pomoći jer se svi suočavamo sa nekom vrstom problema, u čijoj je osnovi vrlo često odsustvo smisla. Iako je odgovore na pitanja o smislu života moguće pronaći svuda, lajfkoučing često štedi vreme i trud. Na svom putu traganja za smislom ljudi istražuju, probaju različite vrste podrške i pomoći, a vrlo je bitno biti otvoren za promene i usmeren ka sticanju novih znanja. Od toga zavisi i pozicija lajfkouča, koji je u odnosu na klijenta manje ili

Lajfkoučing postavlja u fokus **razvojni proces** i pristup isključuje bilo kakve savete, sugestije ili mišljene kouča, koji je emocionalno distanciran, ali **prati sve promene** koje se dešavaju uz veoma razvijenu fleksibilnost

Razlika između koučinga i psihoterapije leži u tome što predstavlja proces podrške klijentu na putu ostvarenja jasno definisanih životnih ciljeva

više aktivan. Dragana ističe da je nekad moguće naučiti puno i od koučeva koji su potpuno pasivni, i da se u lajfkoučingu radi na procesu preuzimanja odgovornosti za sopstveni život, osvajanju samostalnosti i da se stoga kod kouča ne treba zadržavati dugo jer sve funkcioniše po principu: odglaviš se i ideš dalje.

U višegodišnjoj praksi lajfkoučinga **Vesna Danilovac** radila je sa više hiljada ljudi svih uzrasta, kojima je zajednička potreba za ličnim rastom i razvojem, ali i spremnost da se odluče na ovaj vid rada na sebi. Ona razlikuje koučing od psihoterapije i savetovanja po tome što predstavlja "proces podrške klijentu na putu ostvarenja jasno definisanih životnih ciljeva", pri čemu kouč vodi klijenta koji samostalno pronalazi najoptimalnije ponašanje i strategije za postizanje željenog rezultata.

Sri Hari smatra da je lajfkoučing izvorno zamišljen da donese "višu dinamiku funkcionalnosti" i zato može da bude čudesno putovanje koje donosi super interesantna iskustva i uvide klijentu, ali i kouču. Kako praktikuje skoro sve vrste koučinga i koristi tehniku izuzetne dubine, odnosno dubokog i prisnog odnosa, upoznao je neverovatno raznolik milje ljudi širom sveta.

Iz perspektive klijenta, **Dragana Jovanović** vidi lajfkoučing kao način da bolje razumemo sebe, uz kouča koji nas raznim tehnikama motiviše da istrajemo, daje nam drugu perspektivu ili nas pitanjima koja postavlja suočava sa predrasudama koje nas ograničavaju da ostvarimo ono što nam je nekad nadohvat ruke. Naravno da svest o mogućnosti izbora ne može da se primeni na svaki problem sa kojim se susrećemo, ali podrška često može biti značajan deo rešenja mnogih ozbiljnih životnih situacija koje deluju bezizlazno.

ETIKA, ODGOVORNOST I LAJFKOUČING KAO INTERVENCIJE U ŽIVOTU DRUGIH?

Kao i nivo znanja, etika i profesionalni moral unutar lajfkoučinga takođe su regulisani članstvom u strukovnim udruženjima, među kojima su najpoznatiji ICI – Međunarodno udruženje koučing instituta, koje sertifikatom daje garanciju određenog kvaliteta znanja koučevima, i DVNLP – nemačko udruženje NLP profesionalaca, čije članstvo uključuje obavezu poštovanja etičkog kodeksa organizacije. Šire uzev, pitanje odgovornosti i svih etičkih dilema koje lajfkoučing kroz neposredan rad sa ljudima i upliv u živote drugih može podstaći ipak se najčešće obavlja u domenu ličnih vrednosnih sudova koučeva, koji u okviru razgovora definišu granice i neposredno upućuju svoje klijente na druge vrste pomoći ako za tim postoji potreba, bilo da je to teretana, zdravstvena ustanova ili škola.

Vesna Danilovac navodi da je preduslov za rad to da je osoba koja želi lajfkoučing psihički stabilna. Lajfkoučing postavlja u fokus razvojni proces, a pristup isključuje bilo kakve savete, sugestije ili mišljene kouča, koji je emocionalno distanciran, ali prati sve promene koje se dešavaju uz veoma razvijenu fleksibilnost.

Za **Draganu Bačanek** odgovornost je pitanje životnog stava i odnosi se na sve aspekte života, tako da u okviru svoje prakse odgovornost ne deli na profesionalnu i onu van toga. Iskustvo rada sa klijentima je najznačajnije kod postavljanja granica, odnosno procene "koliko daleko je moguće otići", mada se lična introspekcija lajfkouča

podrazumeva. Prema **Dušanu Srdiću**, u lajfkoučingu, kada je reč o odgovornosti, fokus je skoro u potpunosti prebačen na klijenta, kog lajfkouč stalno podseća na sopstvene vrednosti, insistira na samoevaluaciji, odnosno vrednovanju i procenjivanju sebe, svojih rezultata i građenju volje, istrajnosti i motivacije.

Neutralnost je za **Sri Harija** možda najveći profesionalni izazov jer je za kouča imperativ da ostane svestan sebe i ne upada u emocionalne transfere. Ali dodaje da je divno asistirati na putu sreće ljudima i tako ostvariti doprinos svetu. Iako je česta praksa da nas gurui sa TV ili *YouTube* ekrana ili sa stranica magazina uče kako da živimo, to nije koučing, ističe **Dragana Jovanović**, jer koučing nije davanje saveta. Kouč vodi kroz proces u kojem klijent sam otkriva šta želi, kako će to ostvariti, zašto mu je to važno i kako će znati da je to postigao. Koučing nije ni terapija ni mentorstvo, jer kouč ne utiče na nečiji rad i razvoj kao autoritet dajući informacije i preporuke.

Ako bih težila da do kraja demistifikujem lajfkoučing, definisala bih ga kao seriju razgovora o životnim ciljevima i njihovom postignuću, koji uključuje predan rad i vožnju konkretnih i precizno definisanih životnih etapa, pri kojoj je preterano očekivati rešenja koja su magična, brza i laka. Nemoguće je precizno odrediti trening za život, kada se i život u svojoj kompleksnosti, nepravilnosti opire šablonima u koje pokušavamo da ga uklopimo.

Najvažnije što sam saznala i što ujedno može biti zaključak u kome se svi lajfkoučevi slažu jeste da, i pored puno zakonitosti, metoda, tehnika, ne postoji univerzalni recept za uspešan i ispunjen život koji bi mogao da se primeni na svakoga. Iako je zdravo biti kritičan prema svim novinama, prema tuđim uspešnim ili manje uspešnim iskustvima, svako lično osećanje nezadovoljstva ili tuge, odsustvo motivacije, snage ili volje nepogrešivi su znaci da je potrebna neka vrsta intervencije u životnoj rutini, kojoj se neosetno prepustimo. Životni razvoj, u kome je lajfkoučing samo jedna od brojnih mogućnosti, nikada se u potpunosti ne završava i na kraju – na sreću ili nažalost – mi uvek moramo biti budni. ■

