

Filozoficzna analiza coachingu jako sposobu transformacji „Ja”

streszczenie

Coaching na tle innych metod rozwoju osobistego jest w gruncie rzeczy młodą, ale bardzo popularną formą treningu pomagającego w rozwoju osoby (czasem grupy, na przykład pracowników jednej firmy), w kształtowaniu własnego Ja. Coaching ma zarówno wielu zwolenników, jak i przeciwników; wynika to między innymi z faktu, iż nie jest w pełni ukształtowaną dyscypliną. A ponieważ coaching jest przedmiotem zainteresowania coraz większej grupy ludzi, w rozwijaniu tej metody uczestniczą również osoby, które nie posiadają odpowiedniego przygotowania merytorycznego, co ma ten skutek, że nie wszyscy „coachowie” są odpowiednio przygotowani do wykonywania swego zawodu - pomocy ludziom w rozwiązaniu ich problemów, wynikających z aktywności osobistej i zawodowej. Rozwijaniem i analizą coachingu zajmuje się jednak wiele ośrodków *stricte* naukowych, reprezentujących zarówno nauki ścisłe, jak i humanistyczne, co przyczynia się ostatecznie do teoretycznego i praktycznego wzbogacenia tej dyscypliny i stopniowego eliminowania z niej wiedzy potocznej oraz elementów pseudo-naukowych. Wypracowane na gruncie nauk społecznych i humanistycznych, takich jak psychologia, socjologia, filozofia, teorie osobowości, zachowań społecznych, wartości, przeniesione na grunt coachingu - mogą stać się wsparciem dla osób szukających skutecznej metody działania i rozwoju, a także szukających nowego podejścia do nieustannie powracających problemów. Coach pracujący taką metodą pomaga coachee stymulować zmiany, podejmować nowe inicjatywy, klarować cele, a także uświadamiać niepożądane automatyzmy.

Coaching jest metodą, dzięki której można wydajniej pracować nad rozwojem własnej osobowości, kształtując swój oryginalny *life style*. Ten swoisty proces „stawania się” ma zazwyczaj początek w osobistych poszukiwaniach, podczas których wola jednostki przeradza się w akt, niosący zmiany i likwidujący poczucie pustki. Ze względu na wymagania, jakie stawia przed nami obecna rzeczywistość, coachowie coraz częściej zajmują się rozwojem duchowym swych podopiecznych, koncentrując się na poczuciu integracji i synergii. Fundamentem tych działań jest teza, iż myśli zorientowane na przyszłości stanowią

przeszkodę w intensywnym odczuwaniu świata zewnętrznego, a co za tym idzie - w odczuciu radości egzystowania w chwili aktualnej. Prowadząc tego typu sesję, coach stara się, aby coachee wypracował spostrzeżenia zgodne z własną hierarchią wartości, strukturami umysłu świadomego, doprowadził do uporządkowania swoich przekonań i reakcji, oddzielił się od zewnętrznych dystraktorów. Ponadto, jeśli jest to konieczne, coach ma też za zadanie uświadomić coachee, że wiele problemów stanowi wyłącznie jego własne wyobrażenie, co jest jednym z głównych hamulców rozwoju. Coaching ma zatem również umożliwić zwiększenie efektywności w życiu codziennym i doskonalić zależność między działaniem a rezultatem, przy czym rezultat ma polegać na wzmacnianiu nowej, w pełni samodzielnie utworzonej perspektywy, opartej na szerokim i złożonym zrozumieniu problemu. Wynika z tego, że zadania stojące przed coachami są coraz trudniejsze, wymagają szerszego zaplecza naukowego.

Niniejsza praca została podzielona na cztery rozdziały. Rozdział pierwszy (*Wprowadzenie teoretyczne w zagadnienie coachingu*) stanowi wprowadzenie teoretyczne w dziedzinę coachingu, zawarte w nim informacje obejmują podstawową i niezbędną wiedzę dotyczącą coachingu w ogóle. Zaczynam od omówienia zagadnień teoretyczno-praktycznych metody coachingowej. Następnie analizuję rozmaite i liczne definicje coachingu, pojęcia stosowane w tej dyscyplinie oraz wykorzystywane w niej narzędzia. W trzech kolejnych rozdziałach przedstawiam istotne koncepcje i teorie związane z rozwojem potencjału własnego Ja, zarówno coacha jak i coachee. Wybrałem bardzo popularne i interesujące zagadnienia dotyczące rozwoju własnego potencjału, których treść może mieć istotny wpływ na budowanie nowej rzeczywistości i własnego *life style'u*.

I tak: w rozdziale drugim (*Humanistyczne koncepcje determinujące rozwój coachee*) omówiłem problemy z jakimi mierzy się coachee - osoba będąca głównym podmiotem procesu coachingowego. W tym rozdziale odwołałem się do humanistycznych koncepcji rozwoju jednostki, bazujących na wybranych teoriach osobowości. Zaprezentowałem teorię osobowości Carla Rogersa, podkreślającą zjawisko tworzenia w umyśle jednostki własnego Ja. Omówiłem osobowość autoteliczną oraz typ osobowości, jaką zaprezentował Alex Inkeles, tj. osobowość nowoczesną. Następnie opisałem założenia koncepcji *flow* autorstwa Mihály Csíkszentmihály'ego oraz schemat zależności między poziomem trudności a poziomem posiadanych umiejętności według teorii przepływu tegoż autora. Dodatkowo poruszyłem ogólne zagadnienia dotyczące szczęścia i dobrostanu.

Rozdział trzeci (*Self-coaching jako transformacja osobowości*) omawia kwestie dotyczące bycia swoim własnym coachem, doskonalenia umiejętności związanych ze spojrzeniem w głąb własnych emocji oraz spostrzeżeń, wyników praktyki kontemplacyjnej. W rozdziale tym opisałem ścieżkę rozwoju poprzez praktykę ćwiczeń duchowych według koncepcji Pierre'a Hadota. Przedstawiłem kategorię „teraz” ujętą w subiektywnym oraz pozatemporalnym doświadczeniu fenomenologii Husserla. Skupiłem się również na zagadnieniu koncepcji „Tu i Teraz” dwóch przewodników duchowych: Eckharta Tolle i Anthony'ego de Mello, oraz nauczyciela filozofii: Józefa Bańki. Ponadto opisałem praktykę *Mindfulness*, tj. uważności. W tym rozdziale przedstawiłem również wpływ transgresji i synergii na proces stawania się.

W rozdziale czwartym (*Coaching transpersonalny w rozwoju człowieka*) prezentuję zagadnienia z zakresu coachingu transpersonalnego, inteligencji duchowej oraz poznania intuicyjnego, jako władzy umysłu w bezpośredniej relacji z napotkanym zjawiskiem w filozofii Henri Bergsona. W tym rozdziale dokonałem także analizy inteligencji duchowej według teorii Danaha Zohara i Iana Marshalla, którzy podkreślają związek inteligencji emocjonalnej z potrzebą poczucia sensu i wartości, kreując tym samym nowy model jaźni. Uwzględniłem również Mistrzów życia duchowego – Św. Jana od Krzyża i Św. Teresy z Avila. Ich lekcje wskazują drogę do oświecenia człowieka i pełnego rozwoju duchowości. Ponadto, zanalizowałem koncepcję psychosyntezy i modelu gwiazdy Roberta Assagioliniego.

W zakończeniu poddaję w wątpliwość konieczność rozwoju człowieka według powszechnych standardów coachingowych, to jest konieczność tak zwanego „przekraczania siebie” lub wychodzenia poza „strefę komfortu”. Rozwój człowieka jest nieodłącznym elementem życia, jednak należy zastanowić się, jaki jest odpowiedni i właściwy sposób rozwoju, kierując się wyłącznie realnymi potrzebami naszego Ja. Przedstawione koncepcje sugerują możliwość i potrzebę optymalnego rozwoju własnego potencjału, przy jednoczesnym pozostawaniu w tzw. „miejscu bezpiecznym”, w którym jednostka egzystuje w sposób harmonijny w relacji Ja – rzeczywistość, rezygnując niekiedy z drogi rewolucyjnej, ale zarazem stresogennej, jaką jest postawa *mieć*.