

UNIwersYTET RZESZOWSKI

INSTITUT FILOZOFII
KOLEGIUM NAUK HUMANISTYCZNYCH



PRACA
DOKTORSKA

Hubert Styliński

Filozoficzna analiza coachingu jako sposobu transformacji „Ja”

Praca napisana pod kierunkiem
dra hab. prof. UR Przemysława Paczkowskiego

Rzeszów, 15.05.2022

Filozoficzna analiza coachingu jako sposobu transformacji „Ja”

spis treści

Wstęp.....	4
1. Wprowadzenie teoretyczne w zagadnienie coachingu.....	15
1.1. Historyczne źródła coachingu.....	19
1.2. Definicje i proces coachingowy.....	22
1.3. Sens relacji coachingowej – pozytywny charakter celu.....	31
1.4. Wybrane modele i techniki coachingowe.....	35
1.5. Spiritus movens w coachingu – osoba coacha.....	49
1.6. Etyka w procesie coachingowym.....	57
2. Humanistyczne koncepcje determinujące rozwój coachee.....	66
2.1. Teorie osobowości – przegląd koncepcji i typów osobowości.....	66
2.2. <i>Flow</i> jako stan euforii, satysfakcji i szczęścia.....	79
2.3. Motywacja warunkiem koniecznym na drodze do przemiany.....	94
2.4. Istota samorealizacji.....	99
3. <i>Self-coaching</i> jako transformacja osobowości.....	104
3.1. <i>Self-coaching</i> odmianą coachingu w rozwoju osobistym.....	104
3.2. Ja w terażniejszości a samorealizacja - wybrane koncepcje.....	106
3.3. Znaczenie <i>Mindfulness</i> w kształtowaniu osobowości.....	116
3.4. Wpływ transgresji i synergii na relacje z samym sobą.....	125
3.5. Postawa propozycjonalna: być czy mieć?.....	135
3.6. Lekcja praktycznego działania w ujęciu ks. Józefa Tischnera.....	143

4. Coaching transpersonalny w rozwoju człowieka.....	148
4.1. Poznanie i rozwój poprzez inteligencję duchową.....	148
4.2. Budowanie własnego <i>life style'u</i>	161
4.3. Sens życia w relacji umysł - nastrój.....	167
4.4. Znaczenie komunikacji intra- i interpersonalnej w budowaniu relacji.....	171
Zakończenie.....	182
Bibliografia.....	187

Wstęp

Każdy człowiek, bez względu na wiek, ma potrzebę poczucia bezpieczeństwa i więzi emocjonalnej, dlatego jednym z głównych problemów rozwoju człowieka we współczesnym świecie jest próba zaspokojenia potrzeb własnego ego. Realizacja potrzeb wynikających z popędów ego, zwłaszcza tych nieuświadomionych, odcina nas od zharmonizowanego procesu życia, prowadzi do kumulacji stresu, ponieważ człowiek, będąc wrażliwym na krytykę i brak akceptacji innych, w wielu przypadkach nie posiada umiejętności radzenia sobie z negatywnymi zjawiskami. Dążąc do urzeczywistnienia ambicji, jednostka niejako odrywa się od terażniejszości, co może spowodować utratę poczucia sensu życia tu i teraz, i upatrywanie owego sensu wyłącznie w przyszłych efektach naszej pracy. Myśl zorientowana na przyszłość traci jednak intensywność odczuwania świata zewnętrznego, a co za tym idzie - radość egzystowania w chwili aktualnej. Jeśli dotychczasowe życie człowieka przepełnione jest poczuciem pustki, odczuwa on potrzebę dokonania jakiejś istotnej zmiany. Warunkiem tej zmiany jest skupiona świadomość, otwarta na oba światy - wewnętrzny i zewnętrzny. Życie jako ekspresja, której podstawą jest otwartość na „świeżość inicjatyw, spontaniczność reakcji oraz bycie elastycznym”¹, wymaga poszukiwania nowych rozwiązań, nowych form. Proces stawania się, rozwoju jaźni, bierze swój początek w osobistych poszukiwaniach, które za pomocą metody rozwoju osobistego - coachingu - skorelują poczucie realizowania zadań odległych w czasie z aktywnym doznaniem bycia teraz. Celem przemiany jest znalezienie odpowiedzi na zasadnicze pytania: Kim jestem? Dokąd zmierzam? Dlaczego? Co chcę osiągnąć? Jakie mam możliwości i jak mogę je wykorzystać? Ten stan wyciszenia, refleksji, zatrzymania czy przebudzenia jest niezwykle istotny, ponieważ powinien doprowadzić do konkretnych rozwiązań i podjęcia decyzji.

Coachingiem zajmuje się coraz więcej dyscyplin, ale jego pierwowzór sięga jeszcze filozofów greckich i technika duchowego doskonalenia bardzo długo funkcjonowała wyłącznie na gruncie filozoficznym. Pierwsze definicje próbujące usystematyzować zasięg metody coachingowej pojawiły się na początku XX wieku i były elementem wiedzy pedagogicznej, wykorzystywanej w sporcie. Pionierami tej wiedzy byli Coleman Griffit i Timothy Gallwey. W połowie XX wieku coachingiem zainteresowało się wiele innych nauk szczegółowych, takich jak psychologia czy ekonomia; w tej ostatniej możliwość adaptacji

¹ J. Gara, *Filozofia dialogu i jej implikacje pedagogiczne*, „Pedagogika Christiana” 1/25 (2010) s. 147.

zasad coachingu dostrzeżono w ogólnie pojętym zarządzaniu. Współcześnie istnieje wiele definicji oraz opracowań opisujących proces coachingu, zostaną one przedstawione w rozdziale pierwszym. Niektóre z nich podchodzą do tematu kompleksowo, inne skupiają się na wyróżnieniu jednego elementu, najbardziej istotnego dla procesu. Przykładowo, dla Perry Zeusa, Suzanne Skiffington czy Julie Starr, najważniejszym czynnikiem wpływającym na coaching i zespalającym go jest motywująca siła dialogu, którego celem jest ogólny rozwój jednostki. Sara Thrope i Jackie Clifford postrzegają coaching jako metodę, która niesie pomoc w przemianie jednostki w drodze do jej rozwoju. Inni, jak np. Eric Parsloe, podkreślają wpływ tutoringów oraz udzielania instrukcji; John Withmore z kolei wskazał, że coaching jest bardziej procesem samouczenia się niż pracy z coachem. Dla Jenny Rogers coaching to proces, w którym najważniejszy jest cel, tj. rozwinięcie przez coachee całego swojego potencjału, a co za tym idzie, zwiększenie efektywności w życiu osobistym i zawodowym. Zdaniem Johna Whitmore'a coaching stanowi potencjał w budowaniu relacji międzyludzkich oraz sposobie komunikowania się na polu prywatnym czy zawodowym. Robert Dilts, autor piramidy poziomów neurologicznych, traktuje coaching jako narzędzie, dzięki któremu człowiek wydobędzie z siebie mocne aspekty, niwelując słabości i wzmacniając własny potencjał w działaniach grupowych. Praktyczne rozwiązywanie problemów będzie odbywało się dzięki stosowaniu nowatorskich lecz rozważnych rozwiązań.

Polscy coachowie starają się definiować coaching korzystając z osiągnięć zagranicznych autorów. Przykładowo, według Agnieszki Piotrowskiej coaching to mentalna podróż². Bolesław Kuc natomiast, uznał coaching za motywowanie podopiecznych do podejmowania osobistych decyzji, kształtujących ich przyszłe losy³. Julia Podwysocka uważa, iż coaching jest jedną z form edukacji, prowadzącą do głębszego poznania wewnętrznego i zewnętrznego systemu jednostki⁴. Aleksandra Grotowska dostrzega, że coaching sprawdza się jako metoda interwencji w systemie rodzinnym⁵.

Każda jednostka ma wewnętrzne zasoby, wiedzę, umiejętności, ale często są one uśpione. Coaching daje konkretne narzędzia rozwoju osobistego, perspektywa filozoficzna

² A. Piotrowska, <https://agnieszkapiotrowska.pl/28-dniowy-program-soul-coachingu-uwolnij-tworego-ducha/>

³ B. Kuc, *Strategiczne wymiary doskonałości w zarządzaniu*, [w]: *Współczesne paradygmaty nauk o zarządzaniu*, red. W. Kowalczewski, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008, s. 90.

⁴ J. Podwysocka, *Journey into Your Self – permanentna edukacja w podróży do wnętrza Twojego systemu*, „Coaching Review” 1/2018, Centrum Coachingu Akademii Leona Koźmińskiego, Warszawa, s. 322.

⁵ A. Grotowska, *Coaching życiowy jako metoda interwencji w system rodzinny. Studium przypadku*, „Coaching Review” 1/2018, Centrum Coachingu Akademii Leona Koźmińskiego, Warszawa, s. 334.

natomiast poszerza horyzonty możliwości i doświadczeń. Połączenie tych dwóch sfer optymalizuje przemianę i rozwój jednostki.

Z biegiem lat coaching stał się bardzo popularnym procesem rozwoju świadomości człowieka, jednak sam termin „coaching” jest dziś nieostry. Wymyka się jednoznacznej definicji oraz interpretacji, ponieważ możliwości rozwoju potencjału człowieka nie podlegają ani kategoryzacji, ani klasyfikacji. Coraz częściej spotkać się można z nadużywaniem tego pojęcia zarówno w literaturze fachowej, naukowej, jak i w praktyce życia codziennego. Coaching najczęściej utożsamiany jest z rozwojem osobistym. Niewątpliwie jednym z konstytutywnych elementów procesu coachingu jest mentalna przemiana w stronę autentycznej relacji coach - coachee, ponieważ „nie ma autentycznego spotkania tam, gdzie likwiduje się inność”⁶. W autentyczności odnajdziemy konieczność otwarcia się na wychowanka, które „wyraża się w gotowości, by podopieczny stawiał mi pytanie, wyrażał wątpliwości, formułował opinie”⁷. Ich dialog powinien być formą uczestnictwa pozbawionego automatyzmu, podczas której buduje się przestrzeń koegzystencji nastawioną na chęć dawania i przyjmowania. Efektem tego współlistnienia jest wartość poznawcza. Przeprowadzenie coachingu to również konieczność udzielania pomocy, która nakazuje „stać czynnie przy drugim człowieku - stać tak blisko, aby własne działanie było wsparciem dla jego działania, (...) nie pozostawiać w jego byciu i działaniu samemu sobie”⁸. Podczas prowadzenia sesji coachingowej coach powinien uświadamiać podopiecznym, iż „Samorealizacja nie jest możliwa, kiedy jest bezpośrednim celem. (...) Jest możliwa tylko jako niezamierzona konsekwencja transcendentnej intencjonalności życia. Możliwe jest wprawdzie osiągnięcie samorealizacji jako konsekwencji, ale wtedy, gdy człowiek dąży w życiu do celu, który jest wyższy od niego, który nie identyfikuje się z jego bezpośrednimi celami, gdy dąży do elementu transcendentnego. Taka droga człowieka jest realna i prawdziwa, nakazuje wychodzić z samego siebie, dążyć do czegoś, co jest wyższe od człowieka, co pochodzi z wysoka”⁹. W ten sposób zbudowana przestrzeń posiada moc

⁶ A. Walczak, *Spotkanie w perspektywie filozofii dialogu*, „Biuletyn Pedagogiki Filozoficznej” 2008/2009, Uniwersytet Łódzki, Łódź, s. 105.

⁷ J. Gara, *Filozofia dialogu...*, dz. cyt., s.147.

⁸ K. Barth, *Podstawowa forma człowieczeństwa*, [w]: *Filozofia dialogu*, red. B. Baran, ZNAK, Kraków 1991, s. 158.

⁹ I. Grochowska, *Filozofia dialogu jako jeden z aspektów zrównoważonego rozwoju*, „Problemy ekorozwoju” nr 3 (2008), s. 72.

„przemieniania zderzających się w akcie spotkania dwóch odrębnych, niesprowadzalnych do siebie Inności”¹⁰.

Każda rozmowa zaczyna się od słowa, ponieważ to właśnie słowo „rodzi relację dialogu i dzięki niemu człowiek staje naprzeciw człowiekowi, przełamane zostaje wyobcowanie”¹¹. Słowo jest konstytutywną, a zarazem funkcjonalną częścią zachowania społecznego i stanowi podstawę w organizacji większości procesów. Jest nie tylko podstawą doświadczeń jednostki, ale jako mechanizm gestu wokalnego stanowi impuls oraz otwiera drogę do najgłębszych relacji międzyludzkich.

Proces coachingowy stanowi osobistą i intymną relację między podmiotami. Jak łatwo dostrzec, jest ona bliska filozofii dialogu - filozofii spotkania, „dialogika postrzega bowiem człowieka jako tego, który jest bytem samym w sobie, ale jednocześnie też jako tego, który jest bytem skierowanym ku innym”¹². Coaching powinien czerpać z metafizyczno-filozoficznych osiągnięć filozofii spotkania, nie tylko w przypadku relacji z innymi, ale również podczas opisu świata zewnętrznego. Tym, co w największym stopniu łączy coaching i filozofię dialogu, jest chęć poznania, zrozumienia i zaakceptowania świata innych. Umiejętność obiektywnego opisywania rzeczywistości jest warunkiem koniecznym do budowania przestrzeni, która powinna cechować się odpowiednim „stosunkiem sytuacji pytania i odpowiedzi”¹³.

Spotkanie coachingowe - podobnie jak w koncepcjach formułowanych przez przedstawicieli dialogiki - jest spotkaniem z bezpośrednim obrazem siebie i swojej rzeczywistości. Podczas treningu mentalnego istotne znaczenie mają takie wartości, jak uważność, obecność, samorealizacja oraz odpowiedzialność, która „potwierdza moją tożsamość, moją rolę dźwigającego wszechświat”¹⁴. To właśnie doświadczenie odpowiedzialności za innego, za jego wybór wartości stanowi istotę współdziałania, „sedno ludzkiej wolności, jego tożsamości i niezastępowalności, ethos niezastępowanego wiąże się z odpowiedzialnością: tożsamość Ja albo siebie samego”¹⁵. W dialogice, jak i w coachingu, akcentuje się odmiennność drugiego, stąd nasuwa się refleksja, iż przestrzeń międzypoleczna

¹⁰ M. Theunissen, *Transcendentalny projekt ontologii społecznej a filozofia dialogu*, w: *Filozofia dialogu*, red. B. Baran, dz. cyt., s.160-167.

¹¹ T. Gadacz, *Prawda w „nowym myśleniu” Franza Rosenzweiga*, [w]: B. Baran, T. Gadacz, J. Tischner (red.), *Rozum i słowo. Eseje dialogiczne*, Kraków 1987, s. 92.

¹² J. Gara, *Filozofia dialogu...*, dz. cyt., s.138.

¹³ Tamże, s.139.

¹⁴ E. Levinas, *Ślad innego* [w]: *Filozofia dialogu*, red. B. Baran, dz. cyt., s. 222-223.

¹⁵ Tamże, s. 255.

poszerza jaźń, a relacje skonstruowane są nie tylko przez podobieństwa, ale również różnice. Przenikające się różne tożsamości, osobowości, muszą prowadzić do stworzenia atmosfery wzajemnego szacunku i zrozumienia. Stosunek do konkretnych wartości, a zwłaszcza odpowiedzialności za drugiego, wypełnia się w dialogicznej relacji pytającego i zapytanego w filozofii Józefa Tischnera. Dla katolickiego fenomenologa centralny punkt rozważań stanowi wizja człowieka dialogicznego - człowieka umieszczonego w horyzoncie dobra. Dlatego również w tym przypadku dochodzi do intymnej formy dialogu¹⁶, dzięki której osoba staje przed wyjątkową szansą „otworzenia się”. Odpowiedzialność za drugiego, za jego wybór, stanowi podstawę do tworzenia relacji, na bazie której powstaje wspólna przestrzeń do rozmyślań i poszukiwania, podczas którego każdy ma możliwość poznać siebie samego.

Jak wspominałem, coaching powinien być inspirowany osiągnięciami dialogiki, uwzględniając przede wszystkim namysł nad problemami, jakie stawia wychowanie, tj. konieczności przeniesienia relacji o charakterze zadaniowym na grunt współbycia z sensem¹⁷. W trakcie sesji coachingowej istotne jest odkrywanie autentyczności i sensu istnienia. Dlatego też ważne jest, aby coach miał świadomość, iż doświadczanie drugiego człowieka wiąże się z poznaniem kogoś nadrzędnego względem siebie; kogoś, kto wymaga słuchania i odpowiadania; kogoś, kto oczekuje wzajemnej przemiany i (...) otwiera człowieka na transcendencję¹⁸. Wynika z tego, iż wychowanie jest takim działaniem, które może zostać opisane przez dwie kategorie: odkrywania potencjału, czyli tego, co ukryte; i doskonalenia umiejętności, poszerzającego jego możliwości poznawcze. Należy również pamiętać, iż spotkanie z drugim to spotkanie dwóch różnych osób, przy czym jedna z nich jest wychowawcą - który staje się nim dopiero w momencie, gdy świadomie zobowiązuje się do bycia nim z jakichś konkretnych powodów, a druga - wychowankiem, który świadomie zgadza się i w pełni akceptuje swój status i daną relację.

Pewne inspiracje dla coachingu można odnaleźć także w dialogice Emmanuela Lévinasa. Zgodnie z nią, człowiek prezentuje się jako integralna całość, poznająca podmiotowość jednostkowego i konkretnego bytu, który:

- zderza się z codziennością,
- bywa w różnych sytuacjach,
- podejmuje autonomiczne decyzje,

¹⁶ Tamże, s. 12.

¹⁷ A. Walczak, *Spotkanie w perspektywie filozofii dialogu*, dz. cyt., s. 96.

¹⁸ Tamże.

- zajmuje określone stanowiska wobec wielości zdarzeń,
- świadomie i odpowiedzialnie wdraża w życie wybrane przez siebie wartości¹⁹.

W filozofii Lévinasa nietrudno dostrzec elementy stanowiące podstawę coachingowego procesu, zwłaszcza towarzyszące uczestnictwo w samodzielnie podejmowanych przez klienta decyzjach, rejestrowanie dokonywanych przez klienta wyborów aksjologicznych²⁰.

Również personalistyczna myśl Karola Wojtyły ma ogromny wkład w rozwój dialogu, który jest gruntem dla rozwoju moralnego człowieka. Bez przedstawienia podmiotowości Osoby, nie można w pełni ująć znaczenia dialogu. Niezmiernie ważne jest przedstawienie człowieka jako bytu duchowego, „bo tylko na kanwie duchowości daje się pojąć świadomość, zwłaszcza zaś samoświadomość i wolność”²¹. Pielęgnacja bytu duchowego jest warunkiem autentycznego rozwoju, przy czym osobę należy ujmować dwubiegunowo, w „aspekcie wnętrza i zewnętrżności”²². Do aspektu wewnętrznego należy świadomość, doświadczenia wewnętrzne, podmiotowe; natomiast aspekt zewnętrzny zawiera doświadczenia zewnętrzne, zobiektywizowane i przedmiotowe. Dlatego możliwość poznania w relacji Ja - Ty należy rozpatrywać przede wszystkim jako „operari, czyli rozumiany całościowo dynamizm człowieka”²³, który nie tylko działa, ale i też coś dzieje się w nim; a zatem poznajemy Ja i Ty nie tylko na podstawie zewnętrznych czynów, ale również w formie wewnętrznych doznań i przeżyć, „podmiotu przeżywającego swoją (...) podmiotowość”²⁴.

Jak wspomniałem, ujęcie specyfiki istnienia Osoby w koncepcji Wojtyły jest nierozdzielne z intelektualnym pojęciem dynamizmu, który w świadomym i konsekwentnym działaniu ukierunkowany jest na cel - współistnienie z Bogiem. Istotą kształtującej się świadomości, ulegającej ciągłemu ruchowi, jest ukonstytuowanie podmiotowe jako Ja indywidualne i niepowtarzalne, zdolne do tworzenia. Poprzez dynamizm, którego efektem jest tworzenie, otwiera się świat wartości. Jest on w pełnej formie dany tylko Bogu, ale „człowiek, działając siłą faktu, ujawnia co krok doskonałość Stwórcy”²⁵. Wybór wartości, kształtujący Ja, jest możliwy dzięki nabytym zdolnościom ludzkim w akcie rozumowania

¹⁹ K. Wiczorek, *Levinas a problem metafizyki*, Katowice 1992, s. 96.

²⁰ A. A. Musioł, *Wybrane aspekty filozofii w coachingu: refleksje nad wiedzą humanistyczną a coachingowa praktyka*, Katowice 2020, s. 10.

²¹ K. Wojtyła, *Rozważania o istocie człowieka*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2000, s. 96.

²² K. Wojtyła, *Osoba i czyn*, Polskie Towarzystwo Teologiczne, Kraków 1985, s. 25.

²³ K. Wojtyła, *Osoba: podmiot i wspólnota*, „Roczniki Filozoficzne”, 1976, t. 24, z. 2, s. 9.

²⁴ K. Wojtyła, *Podmiotowość i „to, co nieredukowalne” w człowieku*, „Ethos” 1988, nr 2-3, s. 24.

²⁵ K. Wojtyła, *Elementarz etyczny*, Wrocław 1991, wyd. III, s. 80.

i wolnej woli, a ze względu na odpowiednie hierarchizowanie wartości, człowiek, w drodze do osiągnięcia pełni bytowej, ma poczucie spełniania się²⁶.

Osoba, jako moralny byt egzystujący pośród innych bytów, bierze odpowiedzialność za swój czyn i jest świadoma konsekwencji przejawów uczestnictwa²⁷ we wspólnocie. Poprzez partycypowanie zbliża się i poznaje Boga we „właściwym, nadprzyrodzonym, Bożym świetle”²⁸. Najważniejszym przejawem tego uczestnictwa jest zachodząca na drodze dialogu wymiana darów²⁹, która umożliwia poszerzanie kręgu wspólnotowego, otwiera drogę do poznania najważniejszych wartości w życiu człowieka, wyraża religijny wymiar egzystencji ludzkiej.

Dialog, na każdym etapie, ma na celu doprowadzić człowieka do osobistego spotkania z Bogiem, dzięki czemu umożliwia uzyskanie pełni w doskonałości bytowej. W efekcie, dialog jest drogą do spełnienia osoby, która za najwyższe wartości przyjmie dobro i prawdę obiektywną - ujętą w ramach personalizmu oraz wolność i godność ludzką. Dialog, jako fundament wymiany darów, jest przejawem duchowym dwóch osób, posiadającym dwa wymiary - wymiar pionowy w którym zachodzi wymiana między Bogiem a człowiekiem oraz wymiar poziomy, który zachodzi między ludźmi.

Zauważmy, w kontekście przywołanej wyżej koncepcji Karola Wojtyły, że coaching również jest szczególnym rodzajem spotkania, rozmowy, międzyosobowej relacji, w której coach nadzoruje i wspomaga postępowanie podopiecznego. Istnieje jednak inny sposób rozwoju, wymagający jeszcze większej dyscypliny i samokontroli - jest nim self-coaching. Intencją tej formy coachingu jest wypracowanie nawyków, dzięki którym człowiek posiada umiejętność lepszego poznania siebie. Poznawanie samego siebie, pokonywanie własnych ograniczeń, dyscyplina oraz self-coaching mogą stanowić klucz do sukcesu. Podobnie jak w przypadku coachingu, nie ma jednej obowiązującej definicji self-coachingu. Na gruncie polskim proces ten próbują definiować Paweł Smółka³⁰ oraz Bożena Wujec³¹. W kontekście self-coachingu można się też odwołać do prac Pierre’a Hadota i antycznej idei ćwiczeń

²⁶ K. Wojtyła, *Osoba i czyn*, dz. cyt., s. 195.

²⁷ Tamże, s. 304.

²⁸ K. Wojtyła, *Rozważania o istocie...*, dz. cyt., s. 122.

²⁹ K. Wojtyła, *Rodzina jako „communio personarum”*, „Ateneum Kapłańskie” 66 (1974), t. 83 z. 3, s. 361.

³⁰ P. Smółka, *Coaching umiejętności personalnych: podejście oparte na dowodach*, „Coaching Review” 2/2010, Centrum Coachingu Akademii Leona Koźmińskiego, Warszawa, s. 61.

³¹ B. Wójec, *Geneza i definicje coachingu*, „Coaching Review” 1/2012, Centrum Coachingu Akademii Leona Koźmińskiego, Warszawa, s. 22.

duchowych jako rozwinięcia ćwiczenia myśli³². Ten francuski filozof utożsamiał filozofię antyczną z filozofią praktyczną. Dzieła filozoficzne nie miały, według niego, celu informacyjnego, ale zmuszały czytelnika do myślenia, do obecności, refleksji, zadumy i zmiany sposobu myślenia czy nastawienia do świata.

Proces self-coachingu przebiega w podobny sposób, jak w tradycyjnym coachingu. Zakłada on doprowadzenie się do zadowalającego stanu emocjonalnego, intelektualnego i fizycznego. Następnie należy określić cele oraz sposób ich realizacji, zasoby i przeszkody. Kolejnym etapem jest zbudowanie motywacji i siły do realizacji celów. Ostatnim elementem jest monitorowanie działań. Występuje tutaj również dialog wewnętrzny. Rozmowa z samym sobą o pragnieniach, sukcesach, porażkach, życiu, pozwala na refleksję, na wnioski, na oczyszczenie, przebudzenie. Zrewidowanie dotychczasowych osiągnięć, zmiana schematu postępowania, przeprogramowanie sposobu myślenia, są niewątpliwie procesem skomplikowanym, ale niezbędnym. Pomóc może nam np. praktyka *Mindfulness*, rozwijanie naszej inteligencji duchowej czy koncentrowanie się na Ja - tu i teraz. W zmianie sposobu naszego myślenia ważne jest przesunięcie doświadczenia z „mieć” na „być”. Pomocna w transformacji osobowości w stronę pozyskiwania pozytywnych wrażeń jest również, zaprezentowana w rozprawie, koncepcja *flow*, autorstwa Mihály Csíkszentmihály. Według autora, każdy w ciągu swojego życia doświadcza *flow*, tj. przepływu - chwili pełnego zaangażowania, satysfakcji i pełnej kontroli nad procesem tworzenia. Teoria przepływu Csíkszentmihály’ego przedstawia warunki, jakie muszą być spełnione, by pobudzić własne możliwości, dzięki którym człowiek będzie w stanie optymalnie doświadczać podczas realizacji swoich pasji, zainteresowań, zarówno na gruncie aktywnego wypoczynku, jak i pracy.

Sesje coachingowe z samym sobą są procesem mającym na celu ukonstytuowanie nowego Ja, będącego źródłem nowych doświadczeń. W trakcie ich przebiegu coachee pracuje nad własną świadomością. Uwzględniając dotychczasowe przeżycia, człowiek ma możliwość spojrzenia na problem z innej perspektywy. Jednym z głównych hamulców rozwoju są wyobrażenia jednostki, a nie rzeczywisty problem. Nasze projekcje doświadczeń skutecznie obciążają umysł, powodując blokadę dla rozwoju oraz dostrzeżenia innej perspektywy. W procesie coachingowym, zarówno przy udziale trenera, jak i w tzw. self-coachingu, musi istnieć korelacja między wiedzą i doświadczeniem a rozwojem.

³² Zob. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Wydawnictwo Aletheia, Warszawa, 2003.

*

Rozprawa stanowi teoretyczne rozważania nad istotą procesu samorozwoju jednostki w kontekście połączenia metod coachingu z filozofią. Celem jest określenie:

- ✓ Jakie czynniki determinują rozwój jednostki?
- ✓ Jak osobiste możliwości psychofizyczne jednostki wpływają na jej przemianę?
- ✓ Jakie znaczenie ma koncepcja „Tu i Teraz” oraz „Mieć czy Być” w procesie samorealizacji?
- ✓ Jaka jest korelacja między self-coachingiem a praktykami stosowanymi w coachingu?
- ✓ Jak perspektywa filozoficzna zmienia postrzeganie Ja w coachingu transpersonalnym?

Układ pracy odzwierciedla przedstawiony powyżej sposób ujęcia problemów badawczych. Rozprawa podzielona jest na cztery rozdziały.

Rozdział pierwszy stanowi wprowadzenie teoretyczne w zagadnienie coachingu. Dla osiągnięcia celu rozprawy zasadnym jest wyjaśnienie istotnych pojęć oraz nakreślenie tła historycznego i źródeł coachingu. Zaprezentowałem w nim przegląd definicji, jak również omówiłem proces coachingu z perspektywy zagranicznych i krajowych autorów. Omówiłem główne elementy charakterystyczne dla tego procesu, takie jak: krótkoterminowość, kierunek rozwoju oraz zorientowanie na cel. Przeanalizowałem następujące techniki i metody: Asocjacja i dysocjacja, Wizualizacja, Zmiana Perspektywy, Burza mózgów, Pierwszy krok, Analiza SWOT, Koło życia i pracy, Socjogram relacji, Koło SMEK, Model poziomów logicznych Diltsa, Model GROW, Model Odporności Psychiczej i kwestionariusz MTO48, Model OSCAR, Model LEADS, Techniki skoncentrowane na sobie, Techniki metodą Gestalt, Praca z dwoma krzesłami. Jeden podrozdział poświęciłem osobie coacha, jego umiejętnościom i kompetencjom. Rozdział pierwszy zamyka omówienie zagadnienia związanego z etyką w sesjach coachingowych. Ściśle określone kompetencje coacha zawierają się w coachingowym kodeksie etycznym: EMCC European Mentoring & Coaching Council i International Coach Federation. Zaprezentowałem również ogólne rozważania z zakresu etyki, z odwołaniem do takich autorów, jak Immanuel Kant, Tadeusz Kotarbiński, Lawrence Kohlberg czy Kenneth Boulding.

Rozdział drugi, zatytułowany *Humanistyczne koncepcje dotyczące rozwoju coachee*, koncentruje się na problemach związanych z coachee, osoby będącej podmiotem procesu coachingu. Odwołałem się w nim do humanistycznych koncepcji rozwoju jednostki i skupiłem na zagadnieniach najistotniejszych, tj. na teoriach osobowości. Dokonałem nie tylko przeglądu tych teorii, ale również wynikających z nich typów osobowości, zaproponowanych przez przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych: od Hipokratesa poprzez Alfreda Adlera, Burrhusa Frederica Skinnera, Georga Meada. Zaprezentowałem też teorię osobowości Carla Rogersa, podkreślającą zjawisko tworzenia w umyśle jednostki własnego Ja. Omówiłem osobowość autoteliczną oraz typ osobowości, jaką zanalizował 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. W tematyce dobrostanu przeanalizowałem zagadnienie z perspektywy tzw. cebulowej teorii szczęścia autorstwa Janusza Czapińskiego. W temacie motywacji skupiłem się na Dialogu Motywującym Williama Millera i Stephana Rollnica. Ostatnim zagadnieniem, który poruszyłem w tym rozdziale, jest samorealizacja jednostki jako istotna zmienna procesu przeobrażania się w zakresie osobistych możliwości psychofizycznych jednostki.

Rozdział trzeci związany jest z kwestiami dotyczącymi bycia swoim własnym coachem, doskonaleniem umiejętności związanych ze spojrzeniem w głąb własnych emocji oraz przemyśleń. W rozdziale tym omówiłem ścieżkę duchową według Pierre'a Hadota. Skupiłem się również na zagadnieniu koncepcji Tu i Teraz Eckharta Tolle, jak również omówiłem założenia postulatów rencytywistycznych Józefa Bańki. Tu i teraz przeanalizowałem także z perspektywy życia poza terażniejszością i „przebudzenia się” Anthony'ego De Mello. Praktyce *Mindfulness*, tj. uważności, poświęciłem kolejny podrozdział. Uwzględniłem tutaj założenia oparte na badaniach empirycznych Tomasza Jankowskiego, a na gruncie zagranicznym - Thomasa Robertsa. W tym rozdziale omówiłem również wpływ transgresji i synergii na proces stawania się. Przedstawiłem metodę pomiaru zachowań transgresyjnych, jaką jest kwestionariusz Listy Zachowań (LiZa), autorstwa Sławomira Śląskiego, stworzony na bazie koncepcji J. Kozielskiego „sfer przekraczania własnych możliwości”.

Rozdział czwarty omawia zagadnienia z zakresu coachingu transpersonalnego oraz inteligencji duchowej, które zanalizowałem głównie w odniesieniu do koncepcji

psychosyntezy i modelu gwiazdy Roberta Assagioliniego. Dokonałem analizy ścieżki duchowego rozwoju Danaha Zohara i Iana Marshalla. W rozdziale zwróciłem uwagę na zagadnienie budowania własnego wizerunku, tworzenie tożsamości i budowanie własnego *life style`u*. W kontekście dialogu w rozdziale czwartym poruszyłem także zagadnienia komunikacji interpersonalnej jako koniecznej do budowania poprawnych relacji.

W zakończeniu natomiast podkreślam fakt, iż w obecnej rzeczywistości nie jest łatwo podążać drogą optymalnego rozwoju. W relacji między postawą *mieć* a *być*, postawa *mieć* jest znacznie bardziej promowana przez współczesne trendy. Przed tą trudnością stają zarówno coachowie, jak i coachee w trakcie definiowania celów na drodze do kształtowania własnego Ja.

Bibliografia uwzględnia wyłącznie opracowania przywoływane i cytowane w pracy. Bogactwo opracowań na temat coachingu uniemożliwia w zasadzie pełne odniesienie się nie tylko do wszystkich, ale nawet - do wszystkich najważniejszych dzieł dotyczących tej tematyki, jednak najistotniejsze elementy definiujące coaching z pewnością zostały ujęte. Badacze coachingu od początku lat 90. koncentrowali się na analizie i opisie tej metody, stąd w literaturze istnieje całe bogactwo podziałów i typów, poświęcono również wiele miejsca na porównanie coachingu z innymi interwencjami, jak *consueling*, *mentoring*, *tutoring*, *terapia*.

Szeroki zakres tematyczny coachingu uniemożliwił mi podjęcie wszystkich obecnie popularnych zagadnień, jak np. *superwizja*, metody dążenia do doskonałości w *biznes coachingu* i *executive coachingu* (menadżerów wyższego szczebla), aspekty dotyczące coachingu kariery, występujących tam potrzeb i dylematów; *coaching sportowy*. Zwłaszcza w ostatnich latach bardzo popularny jest *performance coaching*, mający na celu rozwój tych kompetencji menadżera, które pomogą mu w osiągnięciu lepszych wyników, zrozumieniu oczekiwań związanych z jego obecnym lub przyszłym stanowiskiem oraz przygotowują do dalszego rozwoju zawodowego.

Chciałbym podkreślić również fakt, iż coaching nie jest metodą skończoną. Oznacza to, że proces coachingowi, jak i jego zakres teoretyczny, podlega zmianom, adekwatnie do rozwoju nauki. Coaching musi też być aktywnie nastawiony na adaptację do postępów *neuronauki*, *myśli humanistycznej* i *społecznej*, w przeciwnym wypadku straci na swojej aktualności i zostanie uznany za metodę archaiczną.

Rozdział 1

Wprowadzenie teoretyczne w zagadnienie coachingu

Ludzie z różnych powodów obawiają się poszukiwania sposobów rozwiązywania osobistych problemów. Bardzo często związane jest to z wystąpieniem psychicznej kolizji z dotychczasowo ugruntowanym mniemaniem o świecie, obecną sytuacją życiową, znanym systemem społecznym, relacjami w grupie, ponieważ każda zmiana w tym obszarze doprowadzić może do wyjścia poza tzw. „strefę komfortu” i rewizji własnych, ugruntowanych osądów. Sesje coachingowe mają pomóc coachee przygotować się psychicznie do pokonania osobistych słabości, które blokują możliwość rozwoju. W trakcie procesu, coachee będzie pracował nad własną świadomością, dzięki czemu będzie miał możliwość spojrzenia na problemy w zupełnie nowy sposób, uwzględniający wieloaspektowość i relatywność dotychczasowych doświadczeń. Ostatecznie proces coachingowy może ukonstytuować zupełnie nową jakość własnego Ja oraz następnych doświadczeń.

Proces coachingowy, jako specyficzny rodzaj doradztwa, służy mentalnemu rozwojowi człowieka, ukazując wielowątkowość i horyzontalność omawianych problemów. Prowadząc sesję, coach stara się, aby coachee wypracował spostrzeżenia zgodne z własną hierarchią wartości, strukturami umysłu świadomego oraz podświadomości, docierając do uporządkowania przekonań i reakcji, oddalonych od zewnętrznych, hipnotyzujących dystraktorów. Ponadto coach ma za zadanie uświadomić coachee, jeśli jest to konieczne, że wiele problemów stanowi wyłącznie jego własne wyobrażenie, a nie rzeczywisty problem, co jest jednym z głównych hamulców rozwoju. Coaching ma zatem umożliwić również 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 problemu³³. Korelacja między własną nauką a rozwojem ułatwi rezygnację z dotychczasowych, nieskutecznych rozwiązań i określi własne Ja w zupełnie nowy, zsubiektywizowany sposób.

Obecnie funkcjonuje wiele rodzajów coachingu. Bez względu na ich różnorodność, pewne elementy są wspólne. Są nimi: interaktywność, zaangażowanie, współpraca, linearność, personalizacja. Podczas sesji coach prowadzi specyficzny rodzaju dialogu

³³ M. Sidor-Rządowska, *Coaching, teoria, praktyka, studia przypadku*, Oficyna Wolters Kluwer Business, Kraków 2009, s. 28-29.

z coachee, w którym istotne są trafne, a zarazem błyskotliwe pytania ze strony coacha, motywujące do poszukiwania odpowiedzi przez coachee. Umiejętność zadawania odpowiednich pytań jest niezbędna, ponieważ to właśnie pytanie wyznacza kierunek poszukiwań, horyzont sensowności procesu. Bez postawienia pytania nie zostałby uruchomiony proces tworzenia własnej tożsamości i zrozumienia *kim jestem?, dokąd zmierzam?, dlaczego?*, eliminujący przy tym przyjmowanie postaw lub poglądów innych ludzi, pozwalający tworzyć własne konstrukty i teorie osobowościowe.

Grunt teoretyczny dla coachingu pojawił się już w starożytności. Antyczny nauczyciel, starając się poszerzyć perspektywy myślowe, wykorzystywał przede wszystkim narzędzia werbalne. Filozofowie, chcąc poszerzyć horyzonty postrzegania świata, pracowali ze swoimi uczniami, prowadząc żywe dialogi i tworząc ich literackie *mimesis* (naśladownictwa). Zwykle polegało to na przedstawieniu koncepcji, a następnie zmaganiu się z wynikającymi z niej aporiami. Uczniowie, badając zagadnienia poprzez stawianie odpowiednich pytań, weryfikowali wadliwe założenia, następnie wyciągali bardziej wartościowe wnioski. Pozwalało to na głębsze zrozumienie problemu, co umożliwiało podążanie drogą, prowadzącą do prawdziwego ujęcia i skutecznego postępowania. Za najbardziej zbliżoną do współczesnego coachingu można chyba uznać działalność filozoficzną Sokratesa³⁴. Antyczne źródła coachingu stanowią odrębne i dość dobrze opracowane zagadnienie³⁵; zasadne wydaje się upatrywanie dalekich źródeł coachingu w praktykach wychowawczych starożytnych filozofów. Wspomniane praktyki zaspakajały potrzebę dociekania sensu istnienia, celowości w życiu, w sposób „metodyczny i świadomy swych podstaw działalności doradczej”³⁶. Za jednego z najważniejszych nauczycieli tamtych czasów, którego wyjątkowy model filozofowania jest naśladowany i popularyzowany we współczesnych opracowaniach coachingowych, uznaje się Sokratesa. Jego postawa, nakierowana na życie zgodne z własnymi przekonaniem, osiągnięcie harmonii między *logos* a *ergon*, jest dla wielu szkół coachingowych i doradczych inspiracją. Ponadto, pewne elementy działalności Sokratesa i coachingu są wręcz identyczne - aktywizacja podopiecznego, troska o poprawny kierunek rozwoju, wsparcie ze strony mentora, poparte, co bardzo istotne, dialogicznym charakterem

³⁴ Por. D. Olesiński, *Terapeutyczna moc Sokratejskiej dialektyki*, [w]: A. Woszczyk, D. Olesiński, *Filozofia jako sztuka życia. Teorie, modele i wzorce dla doradztwa filozoficznego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013, s. 13-28.

³⁵ Zob. na przykład: *Heart and Soul: The Therapeutic Face of Philosophy*, ed. Ch. Mace, Routledge, London 1999.

³⁶ H. Krämer, *Etyka integralna*, przeł. M. Poręba, Wydawnictwo Rolewski, Nowa Wieś 2004, s. 325.

rozmowy i właściwą relacją wychowawcy i wychowanka³⁷. Również przedmiot dyskusji Sokratesa³⁸ i coachów jest ten sam - zagadnienia etyczne, które koncentrują się na problemie rozwoju mentalnego, poprawie jakości życia, przyjęciu określonego sposobu bycia. Uznanie jednak Sokratesa za pierwszego coacha, jak sugerują niektóre artykuły, jest pewnego rodzaju nadużyciem i anachronizmem³⁹.

Sokrates, jako jeden z pierwszych, w sposób systematyczny rozpoczął refleksję nad zagadnieniami etycznymi, postanowił uczynić je przedmiotem intelektualnych dyskusji z napotkanymi na swojej drodze osobami. Podobnie jak współczesny coach, starał się, aby rozmówca zawiesił przekonanie o posiadaniu bezdyskusyjnej prawdy, podjął krytyczną refleksję, dzięki czemu mógł Sokrates wprowadzić rozmówcę w filozoficzny świat rozważań i dociekań. Nie stawiał się jednak w roli eksperta, miał świadomość własnej niewiedzy. Jako osoba, która nieustannie się uczy, w podjętych rozmowach widział również osobiste korzyści, ponieważ „w obecności innego człowieka można się odnaleźć i nauczyć się poznawać samego siebie; w obecności, a właściwie we współobecności”⁴⁰. Jednym z głównych założeń Sokratesa było życie zgodne z prawdą, to ona nadawała sens jego egzystencji, stanowiła stabilny grunt dla rozwoju i była zarazem pożyteczna społecznie. Jego dyskusje nie były tendencyjną rozmową, były natomiast intelektualnym wysiłkiem, mającym na celu wydobycie prawdy; można rzec, że miały charakter terapeutyczny. Jeśli bowiem ktoś nie znał celu życia, nie wiedział, czym jest życie dobre i cnotliwe, to miał, w jego przekonaniu, tylko praktyczne umiejętności (*technai*), a nie prawdziwą wiedzę (*scil.* wiedzę moralną)⁴¹. Nietrudno dostrzec w tym analogię do praktyk coachingowych; Sokrates, podobnie jak dzisiejszy coach, nie przedstawiał rozmówcy gotowych rozwiązań, wspierał go jedynie na drodze odkrywania przezeń mądrości, dotyczącej dobrego życia. Podkreślając znaczenie dbałości o duszę, jako istotnego komponentu człowieka, starał się uświadamiać konieczność wejścia na drogę poszukiwań, weryfikacji posiadanej wiedzy. Choć filozof nie pozostawił po sobie pism, a jego nauka znana jest tylko z przekazów uczniów⁴², przyjmuje się, iż ukształtował dwie metody o charakterze edukacyjnym, podczas których dawał możliwość samodzielnego dochodzenia do prawdy. Były to: metoda elenktyczna i majeutyczna. Metody

³⁷ J. J. Dillon, *Teaching Psychology and the Socratic Method: Real Knowledge in a Virtual Age*, Palgrave Macmillan, New York 2016, s. 19-20.

³⁸ Przynajmniej tych, które znamy z „sokratycznych” (tzn. wczesnych) dialogów Platona.

³⁹ „Wychowawca” - a nie „trener” - to określenie właściwe dla Sokratesa.

⁴⁰ J. Brun, *Sokrates*, Prószyński i s-ka, Warszawa 1999, s. 45.

⁴¹ I. Krońska, *Sokrates*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1989, s. 82.

⁴² Co wywołuje tzw. kwestię sokratejską; por. C. Bradatan, *Dying for ideas: The Dangerous Lives of the Philosophers*, Bloomsbury, Sydney 2015, s. 9.

te miały charakter dialogiczny, ponieważ tylko taka forma prowadzenia rozmowy umożliwiała pełne zaangażowanie rozmówcy w proces wydobywania wiedzy. Podstawowym założeniem Sokratesa było przekonanie, iż każdy posiada odpowiedni zasób wiedzy i potencjał, aby samodzielnie dotrzeć do prawdy. Sokrates prowadził dialog w taki sposób, aby zachęcić podopiecznego do otworzenia nowych horyzontów myślenia, determinujących nowe kierunki działania. Jako nauczyciel, zmuszał ucznia, by ten przejął odpowiedzialność za swój aktualny stan wiedzy i zdobył chęć poszerzania swojej wiedzy samodzielnie.

Nietrudno dostrzec związek sokratejskiej metody z coachingiem. Zaangażowany dialog, w którym podopieczny jest pełnoprawnym uczestnikiem rozmowy, wzmacnia przekonanie o własnych możliwościach sprawczych i konstruktywnych, projektowaniu nowych humanistycznych wartości. Każdy rodzaj osobowości ulega wpływowi wielu czynników społeczno-kulturowych, dlatego istotne jest, aby podopieczny poszukiwał odpowiednich dla siebie technik sprawnego myślenia i działania; tylko on wie, co jest dla niego najlepsze. Mentor pełni funkcję pomocniczą, ale w efekcie ma zaprowadzić podopiecznego do uświadomienia, jak ważne jest twórcze a zarazem krytyczne podejście do życia. Niewątpliwie tego typu relacja Mistrz - Uczeń ułatwia przewycięzanie trudów w sprawach codziennych i związanych z dalszą przyszłością, motywując do podjęcia działań i realizacji zamierzonych celów.

Tabela 1. Zestawienie niektórych cech charakterystycznych dla coachingu i dialektyki sokratejskiej.

Cecha	Coaching	Dialektyka Sokratesa
Obszar pracy	cel podopiecznego	dylematy, przekonania, prawda o sobie samym
Specjalizacja	założenie, iż coach nie musi być specjalistą względem profesji podopiecznego	„wiem, że nic nie wiem” – jako zaproszenie do dyskusji
Narzędzia	pytania, informacja zwrotna, narzędzia komunikacji: odzwierciedlenie, parafraza	pytania w dialogu; metoda elenktyczna i majeutyczna

(Opracowanie własne)

Pewne formy doradztwa, rozwijane przez wieki, zostały zaadaptowane przez humanistyczne dyscypliny badawcze. Niektóre nauki, jak filozofia, psychologia, pedagogika,

a obecnie nawet ekonomia, z entuzjazmem poszerzały tego rodzaju formę indywidualnego rozwoju. Jak zauważyła Agnieszka Woszczyk: „U podstaw działalności coachingowej stoją pewne założenia i wartości, które można zidentyfikować (również) jako filozoficzne. Przede wszystkim przeświadczenie, że człowiek ma wewnętrzny potencjał rozwojowy, jest wyposażony w siły i umiejętności, które pozwalają twórczo odpowiedzieć na wyzwania stawiane przez świat”⁴³. Wobec takiej sytuacji, filozofia, jako prekursorka wszelkiej krytycznej i wnikliwej analizy, nie może pominąć oceny etycznej, umożliwiającej postęp człowieka. Akcentując problematykę celowości ludzkiej egzystencji, hierarchię wartości, wzorców osobowych, coachee ma możliwość dokonania transgresji dotychczasowych ram. Kreując nową tożsamość, ma możliwość podążania w stronę *transcendesu* i stworzenia osobistej, wyjątkowej a zarazem oryginalnej prakseologii.

*

Jedno z podstawowych pytań związanych z dziedziną coachingu dotyczy terminologii, która została dość nieudolnie przeniesiona na polski grunt z języka angielskiego. Pojawia się też wiele kontrowersji i niespójności w samym definiowaniu coachingu; niekiedy zarzuca się mu pseudonaukowość. Można odnieść wrażenie, że pominięto krytyczną refleksję na temat samej esencji coachingu, przez co zabrakło analizy istotnych elementów. Pewne pojęcia zaczerpnięte z anglojęzycznych publikacji, jak np. *client* (pol. klient), nie są trafne, ale problem stanowią nawet same terminy *coaching* oraz *coach*. Wielokrotnie próbowano znaleźć adekwatne polskie terminy, jednak próby te kończyły się fiaskiem, chociażby z tego względu, iż coaching próbowano wpisywać w kategorię pojęć pochodzących od zawodu trenera - *Tao coaching* (Tao szkolenia), *Coaching and Mentoring* (Trener i mentor). Są też duże wątpliwości związane ze spolszczeniem pojęcia coachee. W Polsce, jak wspomniałem, synonimicznie stosuje się określenie „klient”. Jednak *client*, osoba traktowana w sposób indywidualny, humanistyczny, posiada w języku angielskim swoje przeciwieństwo, jakim jest *customer*, czyli osoba traktowana w sposób zbiorowy, ekonomiczny. W polskojęzycznych publikacjach związanych z rozwojem osobistym napotkałem niejednorodną terminologię dotyczącą osoby zaangażowanej w tego typu proces. Spośród tych pojęć można wymienić przykładowo następujące: podopieczny, reflektant, pacjent, klient. Oryginalny termin coachee pociąga za sobą, przynajmniej moim zdaniem, najmniejszą ilość budzących problemy konotacji.

⁴³ A. Woszczyk, *Doradztwo filozoficzne a coaching. Adaptacja wybranych modeli do roli modeli i narzędzi pracy z podopiecznym*, [w]: A. Woszczyk, D. Olesiński, *Filozofia jako sztuka życia...*, dz. cyt., s. 128-129.

1.1. Historyczne źródła coachingu

Historia coachingu nie jest jednomyślnie uznawana, ponieważ definicje nie są wystarczająco wąskie, aby móc jednoznacznie stwierdzić, czym właściwie coaching jest obecnie i jakie są jego prawdziwe źródła. Samo słowo *coaching* w swej etymologii sięga XV-to wiecznych Węgier, a dokładnie - małego miasteczka Kocs (wym. *Koczi*), w którym zaczęto produkcję pojazdów kołowych (*sic!*). Zyskały one sławę dzięki swej budowie i mechanizmowi, przez co stały się popularne w całej Europie. Każde z państw tworzyło własną, adekwatną do lokalizacji, nazwę tego czterokołowego, amortyzowanego pojazdu. W Anglii przyjęto termin *coach*, w Niemczech *Kutsche*, natomiast we Francji *coache*, a samą usługę przewożenia nazwano „coachingiem”, do czego często nawiązują przedstawiciele i propagatorzy *coachingu*. Podczas podróży *coachem* przewoźnik siedział w wozie za pasażerem, nie zasłaniając mu drogi, wyznaczał kierunek jazdy. Droga ta dla pasażera stanowiła nie tylko ekscytację, ale i wyzwanie, ze względu na napotykaną przeszkodę. Stąd też analogia do dzisiejszego coachingu - transportu w sferze psychicznej, rozwoju własnych umiejętności poprzez dostrzeżenie nowych wyzwań i eliminację przeszkód. Niezbędne jest tu pojęcie „transportu” jako permanentnego ruchu, drogi w wytyczonym kierunku, aktywizującej wszelkie możliwe zasoby. Dlatego też podróż coachingowa nie tylko ma doprowadzić do celu, lecz przede wszystkim - wpłynąć na osobisty i synergiczny rozwój.

W wieku XIX pracę podobną do pracy współczesnego coacha wykonywał *tutor* (opiekun), osoba starająca się rozwinąć potencjał swoich uczniów, motywująca ich do samodzielnej pracy, dzięki której poszerzą wiedzę umożliwiającą im zdanie wszystkich uczelnianych egzaminów, a kończąca swoje zaangażowanie na ustaleniach związanych z przyszłością podopiecznego. W tym też czasie coachami nazwano trenerów uniwersyteckich drużyn sportowych opiekujących się sportowcami. Zawodnicy korzystający z ich wiedzy i umiejętności przygotowywali się do startów w zawodach. Trenerzy, poprzez umiejętny wpływ na determinację i zaangażowanie swoich podopiecznych, zarówno przed zawodami jak i w trakcie nich, wzmacniali ich percepcję, eliminowali słabości w celu poprawienia ich osiągnięć.

Duży wpływ na obecną definicję coachingu mieli Amerykanie. W 1926 roku psycholog sportu Coleman Griffith posłużył się tym pojęciem w swojej pracy *The Psychology of coaching: A study of coaching methods from the point of psychology*, dowodząc, iż zawodnicy osiągają swoje sukcesy nie tylko dzięki treningom fizycznym, lecz również

psychicznym, siebie określając przy tym jako nauczyciela, „który kształtuje charakter i osobowość”⁴⁴. Jego zdaniem, sukces można osiągnąć poprzez wzmacnianie wytrwałości na drodze gloryfikacji celu i wiary w założony efekt. Jednym z pierwszych praktyków coachingu zbliżonego do dzisiejszego procesu rozwojowego był trener drużyny futbolowej, Vince Lombardii. Twierdził on, że „coaching to najprawdziwszy sens w przekazywaniu odpowiedzialności, aby pomóc im [zawodnikom - H. S.] sformułować ich własne odpowiedzi”⁴⁵. Niewiele lat później, również trener sportowy, Timothy Gallwey, opublikował książkę o fundamentalnym dla coachingu znaczeniu - *The Inner Game of Tennis*. Dostrzegł, że istotny dla każdego sportowca - aby ten mógł osiągać wyjątkowe i komplementarne wyniki sportowe - jest psychiczno-fizyczno-duchowo-społeczny, a więc synergiczny, rozwój osobowościowy. Podkreślał, że bariery w osiągnięciu sukcesu nie zależą jedynie od sprawności fizycznej, ale i psychicznej, która odpowiada za lęki, brak determinacji i wiary w sukces. Osoba, aby zwyciężyć w najważniejszej grze życia, musi być gotowa do tego celu przede wszystkim psychicznie, aby podołać wszelkim dyskomfortom. Gallwey, zadając odpowiednie pytania, rozwijał strategię zachowań oraz utrzymania równowagi psychicznej. Niedługo później okazało się, iż te same metody i narzędzia mają zastosowanie w działalności biznesowej, której nieodzownym elementem jest pokonywanie własnych słabości. Niedługo potem pozytywne aspekty coachowania zostały dostrzeżone w życiu osobistym⁴⁶.

Jak wskazują źródła, coaching wyrósł nie tylko na psychologii sportu, lecz także counselingu i wiedzy ściśle związanej z zarządzaniem⁴⁷. Pierwszy tekst o coachingu we współczesnym ujęciu napisał C.B. Groby - *Everyone gets a share of the profits*, opublikowany w 1937 roku. W 1950 roku nauki o zarządzaniu skorzystały z dotychczasowych osiągnięć poprzedników, dzięki czemu w sprzedaży pojawiły się publikacje dotyczące doskonalenia umiejętności kadry zarządzającej i rozwoju zawodowego pracowników, co zainspirowało jedną z ważniejszych gałęzi coachingu: *executive coaching* (coaching kadry menedżerskiej). Myles M. Mace, który jest pionierem wykorzystania coachingu w naukach dotyczących rozwoju kadry w zarządzaniu, podkreślał, że coaching nie musi być relacją symetrycznie usytuowanych względem siebie dwóch osób, choć nie eliminuje to relacji partnerskich. Jego zdaniem, dobrze prosperująca instytucja musi dać

⁴⁴ C. Griffith, *Getting Ready to Coach*, [w]: D. Smith, M. Bar-Eli, *Essentials Readings in Sport and Exercise Psychology*, Champaign: Human Kinetics, 2007, s. 24.

⁴⁵ T. Dowling, *Coach, A Season with Lombardi*, W.W. Norton & Company, London 1970, s. 11.

⁴⁶ M. Wilczyńska, M. Nowak, J. Kućka, J. Sawicka, K. Sztajerwald, *Moc coachingu. Poznaj narzędzia rozwijające umiejętności i kompetencje osobiste*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2013, s. 19-22.

⁴⁷ M. Zemelka, <http://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/viewFile/439/300>, dostęp 22.10.2018.

pracownikom możliwość rozwoju, przełożony powinien służyć swoim podwładnym pomocą, budować poczucie wspólnej odpowiedzialności oraz motywować do wspólnego osiągnięcia celu⁴⁸. Tą drogą poszli jego kontynuatorzy, którzy posunęli się do stwierdzenia, że najlepsze zarządzanie odbywa się na drodze ustalania celów, bowiem jednoczy cały zespół pracowniczy, nadając mu jeden kierunek. Wspólna odpowiedzialność za wizję poprawia komunikację i generuje korzystne impulsy oraz zaangażowanie zorientowane na sukces. Obecnie, zdaniem wielu, proces coachingowy ma nie tylko za zadanie inspirować coachee, lecz również wychowywać, budować wartościowe postawy, zachowania, wskazywać drogę do osiągnięcia własnych celów, wykorzystując jego potencjał, okoliczności i zewnętrzne zasoby; a prowokując do niezbędnej determinacji, ma poprowadzić do pokonania problemów i osiągnięcia satysfakcji w związku z samorozwojem.

W połowie wieku XX. pojawienie się myślenia systemowego zdeterminowało postrzeganie człowieka i jego sytuacji w sposób komplementarny, uwzględniając również kontekst społeczny. Poradnie counselingowe służyły i służą do dziś osobom, które potrzebują pomocy podczas rozwoju własnych karier. Koncentrują się na precyzowaniu zainteresowań klienta, odkrywaniu i wykorzystywaniu silnych cech osobowości i dopasowaniu ich do odpowiedniego zawodu. Istotnym elementem tych poszukiwań jest znajomość siebie i rzeczywistego celu, w kierunku którego klient chce podążać. Jednym z uczniów wydziału counselingowego Uniwersytetu Ohio był Carl Rogers, psychoterapeuta i coach. Twierdził on, że atrybutem człowieka jest jego twórczy charakter, dlatego też propagował podejście pozbawione dyrektyw oraz skoncentrowane na kliencie. Jego zdaniem, doradca powinien być pozbawiony cech eksperta, a jego głównym zadaniem ma być towarzyszenie podopiecznemu podczas próby zrozumienia samego siebie oraz problemów związanych z rzeczywistością zewnętrzną. Spotkanie nastawione na akceptację, w formie autentycznego i w pełni empatycznego dialogu, pozwoli drugiej osobie uzyskać doświadczenie siebie, „największy krok naprzód udaje się zrobić, jeżeli nie odchodzi się od tego, co klient przeżywa w danym momencie”⁴⁹.

1.2. Definicje i proces coachingowy

Zarówno polscy, jak i zagraniczni badacze naukowcy, jednogłośnie twierdzą, że znalezienie trafnego synonimu tego angielskiego pojęcia w innych językach jest niemożliwe.

⁴⁸ M. Mace, *The Growth and Development of Executives*, Literary Licensing, Whitefish, 1950, s. 107.

⁴⁹ C. Rogers, *Terapia nastawiona na klienta: grupy spotkaniowe*, The-saurus Press, Wrocław 1991, s. 14.

Nieporozumienia wynikają głównie z powodu istnienia wielu podobnych do coachingu interwencji, jak szkolenie, mentoring lub doradztwo. Nieudane próby przekładania pojęcia *coach* na *trener* pokazują zasadność takiego stanowiska. W zawiązku z faktem, że termin *coaching* w literaturze niesie ze sobą wiele znaczeń, warto zwrócić uwagę na jego wielowiekową semantyczną ewolucję. Zaczynając od pierwowzoru, którym był *środek transportu* służący przemieszczaniu się w przestrzeni fizycznej, po proces przemieszczania się w przestrzeni psychologicznej: tak jak *coach* (powóz) pomaga komfortowo przewozić pasażerów od początkowego punktu podróży do miejsca przeznaczenia, tak *coach* (osoba) wspiera swoich *coachee* psychicznie w osiągnięciu założonego celu. Metaforyczna podróż jest próbą transgresji: zawiera w sobie określenie punktu wyjścia i miejsca docelowego, a także potencjalnych przeszkód na drodze do celu. Funkcją powozu jest komfortowo i bezpiecznie pokonać odległość geograficzną; rolą coacha jest sprawić, aby wewnętrzna podróż *coachee* była łatwa i przyjemna.

Wracając do przestrzeni psychologicznej - coaching można podzielić na dwa główne nurty: coaching biznesowy, w ramach którego można wyodrębnić *professional coaching*, *leadership coaching*, *executive coaching* etc., oraz osobisty, z możliwościami rozwoju w stronę *life coachingu*, *personal coachingu*, *diet coachingu*. Podział ten prowadzi do multiplikacji definicji, których obecnie, jak wspomniałem, jest ogromna liczba. W zasadzie coaching w Polsce jest dopiero kształtującą się dyscypliną, której fundament pojęciowy nie ma wyraźnie zakreślonych granic. Dostrzegamy w nim wpływy psychologii behawioralnej, psychoanalizy, zindywidualizowanych potencjałów zaczerpniętych z psychologii, ale również koncepcji wychowawczych zaczerpniętych z pedagogiki oraz inspiracje dotyczące relacji interpersonalnych i szerokich kontekstów społecznych, które są adaptowane z socjologii. W kształtowaniu definicji coachingu udzielają się również inne dziedziny naukowe, których nie sposób wyliczyć. Z pewnością istotne jest, kto definicję formułuje i komu ona ma służyć. Właściwości coachingu bardzo trafnie oddały Perry Zeus i Suzanne Skiffington. Ich zdaniem, jest to „konwersacja, dialog, poprzez który strony wchodzi w interakcję, w dynamiczną wymianę, aby zrealizować cele, usprawnić działanie i osiągnąć postęp”⁵⁰; ponadto należy dodać, że coaching jest „procesem wzmacniającym indywidualny, stały i kompleksowy rozwój kompetencji człowieka”⁵¹.

⁵⁰ P. Zeus, S. Skiffington, *The Complete Guide to Coaching at Work Toolkit: A Complete Guide to techniques and Practices*, McGraw-Hill Professional, Columbus 2002, s. 14.

⁵¹ M. Wilczyńska i in., *Moc coachingu...*, dz. cyt., s. 19.

Wróćmy do prekursorów coachingu. Jednym z pierwszych autorów usiłujących zdefiniować coaching był Eric Parsloe, który podkreślał wpływ tutoringów oraz udzielania instrukcji. Natomiast John Withmore wskazał, że coaching jest bardziej procesem samouczenia się i osobistego rozwiązywania aporii - „odblokowanie potencjału osoby w celu maksymalizacji jej dokonań i działań”⁵². Jak wskazywała zaś Carol Wilson, „coaching jest procesem, dzięki któremu człowiek odnajduje i wdraża rozwiązania najbardziej zgodne ze swoim światopoglądem i adekwatne dla niego samego. Osiąga się to dzięki dialogowi, który pomaga coachowanemu dojrzeć nowe perspektywy i lepiej zrozumieć własne myśli, emocje i działania, jak również zrozumieć ludzi i sytuacje dziejące się wokół”⁵³. Dla Toma Landry’ego, zawodnika i trenera, coaching to proces, w którym coachee osiąga założone cele, korzystając z własnych wewnętrznych zasobów⁵⁴. Jenny Rogers z kolei definiuje istotę coachingu jako pracę z klientami, „aby dzięki ukierunkowanemu szkoleniu szybko, znacząco i trwale poprawili swoją efektywność w życiu osobistym i zawodowym. Jedynym celem coacha jest praca nad tym, aby klient rozwinął cały swój potencjał - tak, jak go sam zdefiniuje”⁵⁵. Uzupełnieniem powyższych definicji jest dookreślenie celu coachingu, rozumianego jako „zwiększenie świadomości i odpowiedzialności osoby poddawanej coachingowi, co w gruncie rzeczy sprowadza się do asystowania przy jej postępach, produktywności i wydajności”⁵⁶. Jeff Fisher, amerykański coach drużyny futbolowej, uważa, iż proces coachingowy umożliwia koncentrację na sobie, a co za tym idzie - na własnych potrzebach, co prowadzi do ogólnej poprawy jakości życia⁵⁷. Aby wzmocnić relacje międzyludzkie, które nie tylko są istotne w sprawach zawodowych, ale i prywatnych, należy dodać, że „coaching stanowi jeden z najbardziej skutecznych sposobów komunikacji. Prowadzony odpowiednio i skutecznie, pozwala na zwiększenie świadomości; przypomina laser, który przebija się przez wszystkie zakłócenia w twoim myśleniu i pozwala na dotarcie do sedna”⁵⁸. Zdaniem Julie Starr, coaching to „rozmowa lub seria rozmów jednej osoby

⁵² J. Whitmore, *Coaching for performance*, NB, Boston 2002, s. 11.

⁵³ C. Wilson, *Coaching biznesowy. Praktyczny podręcznik dla coachów, menedżerów i specjalistów HR*, tłum. M. Lisek-Derek, Wydawnictwo MT Biznes Ltd., 2010, s. 29.

⁵⁴ P. Summerall, M. Levin, *Giants, What I learned about life from Vince Lombardi and Tom Landry*, John Wiley and Sons Inc., Hoboken 2010, s. 15.

⁵⁵ J. Rogers, *Coaching*, tłum. K. Konarowska, D. Porązka, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o., Sopot 2009, s. 14.

⁵⁶ S. Neale, L. Spencer-Arnell, L. Wilson, *Coaching inteligencji emocjonalnej*, tłum. M. Werbanowska, Warszawa, Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o., 2010, s. 51.

⁵⁷ W.T. O’Donohue, J.E. Fisher, *Cognitive Behavior Therapy, Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice*, J. Wiley & Son, Hoboken, New Jersey 2008, s. 8.

⁵⁸ Tamże, s. 51.

z drugą. Osoba występująca w roli trenera zmierza do ukształtowania rozmowy, która przyniesie korzyści drugiej osobie w sposób nawiązujący do jej procesów uczenia się i rozwoju”⁵⁹. Ponadto Starr wskazała, że jeśli rozmowa skupia się wokół jednej osoby i jej sytuacji, przynosi korzyści w myśleniu i postępowaniu, i jeśli brak tej rozmowy nie przyniósłby podobnych efektów, wówczas można stwierdzić, że właśnie odbył się coaching⁶⁰. Zatem wiele dyskusji z przyjaciółmi, mających charakter wspierający podczas pokonywania problemów, wyjaśniania możliwości rozwoju, fachowego doradztwa, szkolenia itp., można zasadnie nazywać coachingiem⁶¹. Podobnie rzecz ujmują Sara Thrope i Jackie Clifford. Proponują uznać coaching za „pomoc danej osobie w przemianie i udoskonaleniu działania poprzez refleksję nad tym, jak stosuje konkretną umiejętność i/lub wiedzę”⁶². Zdaniem Johna Whitmore’a coaching to również „sposób bycia, styl zarządzania, styl odnoszenia się do ludzi, sposób myślenia. Kiedyś nadejdzie taki dzień, gdy wyraz „coaching” zniknie ze słownika i będziemy go używać normalnie, stanie się sposobem, w jaki będziemy odnosić się do siebie, do ludzi, ludzi w pracy. Coaching koncentruje się na przyszłych możliwościach, a nie na minionych błędach”⁶³. Autor podkreśla ponadto, że coaching w niedalekiej przyszłości stanie się rozwiązaniem w relacjach między ludźmi, ich sposobie komunikowania się na polu prywatnym czy zawodowym. Narzędzia coachingowe mają być wsparciem w samorozwoju - tak dla coacha, jak dla klienta. Jednocześnie mają być zachętą do tego, by w drodze do celu towarzyszył nam postęp, dynamika i świadomość. „Coaching, jako alternatywny sposób zwiększania świadomości, wydobywa i uwypukla unikalne cechy ciała i umysłu każdej osoby, jednocześnie budując umiejętność oraz pewność poprawy, bez wskazówek osób trzecich. Buduje on samodzielność, wiarę we własne siły oraz pewność i odpowiedzialność jednostkową. Funkcja eksperta w zakresie coachingu, polegająca na zwiększeniu świadomości, jest niezastąpiona, przynajmniej do czasu, kiedy nie zostaną rozwinięte umiejętności autocoachingowe, które otwierają drzwi do ciągłego samorozwoju i odkrywania samego siebie. Świadomość w procesie coachingowym jest istotna, gdyż oznacza wiedzę o tym, co się wokół nas dzieje, oznacza także zrozumienie tego, co się doświadcza. Wysoki poziom świadomości jest niezbędny do osiągnięcia wysokich wyników”⁶⁴. Niestety, natura

⁵⁹ J. Starr, *Coaching*, przekł. G. Łuczkiwicz, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2005, s. 10.

⁶⁰ Tamże, s. 11.

⁶¹ Tamże.

⁶² S. Thrope, J. Clifford, *Podręcznik coachingu*, tłum. Anna Sawicka-Chrapkiewicz, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2013, s.17.

⁶³ J. Whitmore, *Coaching. Trening efektywności. Rozwój ludzkiego potencjału w oparciu o model grow. Zasady oraz praktyka coachingu i przywództwa*, tłum. Małgorzata Sobczak/Skan OCR Chsklika, red. Małgorzata Szarkowska, Poznań 2009, s. 26.

⁶⁴ Tamże, 47-49.

ludzka obdarzona jest mechanizmami, które sukcesywnie usiłują obniżyć naszą świadomość, pozbawiając motywacji do rozwoju.

Sandy Maynard podała „akademicką” definicję coachingu. Jej zdaniem, jest to „zaprojektowany alians pomiędzy coachem a studentem w celu przysposobienia umiejętności osiągnięcia sukcesu w środowisku edukacyjnym. Jest to proces zindywidualizowany, który ułatwia wyjaśnianie i osiągnięcie celów. Celem coachingu jest stymulacja i motywacja studentów w kierunku ich celów poprzez dostarczanie struktury, wsparcia i feedbacku”⁶⁵. Robert Dilts, znany ze swojej piramidy poziomów neurologicznych, traktuje coaching jako narzędzie, dzięki któremu człowiek wydobędzie z siebie mocne aspekty, niwelując własne słabości i wzmacniając własny potencjał w działaniach grupowych. Praktyczne rozwiązywanie problemów będzie odbywało się dzięki stosowaniu nowatorskich lecz rozważnych rozwiązań⁶⁶.

Joseph Campbell, jako pierwszy, w swojej książce *Bohater o tysiącu twarzy*, użył pojęcia coachingu jako metafory podróży, ukazując, że miała ona bardzo podobne znaczenie zarówno w starożytnych mitach, jak i obecnie. Otóż bohater, aby nim zostać, musi wyjść z bezpiecznego, przyjaznego miejsca, wyruszając w nieznaną świat i nieznaną przygodę. W trakcie wyprawy spotyka na swojej drodze mentora, dzięki któremu nabywa niezbędne atrybuty, aby pójść jeszcze dalej niż wydawało mu się wcześniej możliwe. Dzięki jego lekcjom ostatnia przeszkoda, zwykle najtrudniejsza, zostaje pokonana. Osiąga cel i wraca jako bohater.

Polscy coachowie starają się definiować coaching, korzystając z osiągnięć zagranicznych autorów. Maciej Bennewicz, podobnie jak J. Whitmore, podkreśla charakterystyczną dla coachingu istotę: przyszłość. Zwraca uwagę, że coaching nie jest terapią, ponieważ zadaniem coachingu jest wsparcie klienta przez coacha, wydobywanie drzemiących w nim zasobów i wzmacnianie ich w drodze procesu, koncentrującego się na wyobrażeniu przyszłości. Powroty do przeszłości, ponowne odkrywanie czy wręcz przysłowiowe rozgrzebywanie starych problemów u coachee, nie leżą w gestii coachingu lecz psychoterapii. Proces jest zorientowany na rozwój jednostki, właściwe ukierunkowanie osoby na drodze do realizacji wytyczonego celu i wsparcie w trakcie trwającego procesu transformacji. Ponadto Bennewicz dostrzega niepowtarzalny charakter relacji, jaka powstaje

⁶⁵ S. L. Maynard, *ADD Coaching, Catalyst for Success*, „The ADD/ADHD Gazette”, March 1999 r. s. 15.

⁶⁶ R. Dilts, *From Coach to Awakener*, Meta Publication, Capitola 2003.

w procesie coachingowym: „coaching jest jednym z najlepszych sposobów motywowania do zmiany, której kierunku i natężenia nie sposób do końca przewidzieć. Dla klienta w coachingu pewne jest tylko osiągnięcie celu, nie zawsze to musi oznaczać zmianę klienta. Klient tylko chce wytrwać w swoich postanowieniach, spełniać je, być świadomym swoich celów, czasem potrzebuje wsparcia w nieświadomej tęsknocie, a wtedy możliwe jest wszystko. Klient sam wie, jakiej zmiany potrzebuje, coach ma się jedynie do niego przyłączyć i wykorzystać to, co Drugi Człowiek przynosi ze sobą”⁶⁷. Coach musi się wsłuchać w jego świat, wykorzystać to, co mówi o swoich sprawach, docenić to, jak mówi i w jaki sposób się zachowuje⁶⁸.

Według Macieja Bennewicza coaching to świadomy, dobrowolny trening prowadzący do zmiany na lepsze⁶⁹. Sesja coachingowa, jak każda podróż, odbywa się w czasie, z punktu A do B. Punkt A zaczyna się zawsze w miejscu, w którym coachee psychicznie się znajduje, rzadko wraca do dalekich przeszłych wydarzeń. Odległość do punktu B sam sobie wyznacza. Od coachee zależy, w jaki sposób tę podróż przebędzie i czy zostanie ona uwieńczona sukcesem. Od niego również zależy, czy w trakcie podróży zmieni plany i wyznaczy sobie inny cel. Zadaniem coacha w tej podróży jest ponoszenie odpowiedzialności za jej prawidłowy przebieg, zapewnienie, aby wybory, których dokonuje coachee, były jego własnymi wyborami, zgodnymi z tym, kim chce być, kim jest oraz jaki jest. Ostatecznie coach bierze odpowiedzialność za to, żeby zainicjowane zmiany trwały. Zdarza się, że punkt B zostanie przesunięty. Redefinicja celu w trakcie sesji coachingowej zdarza się często, co jest spowodowane powstaniem nowych wizji. Podstawowym warunkiem odpowiedniego procesu coachingowego jest chęć jego podjęcia przez coachee. To on musi być przekonany, że chce w taką podróż wyruszyć, on sam musi chcieć podjąć to wyzwanie.

Bolesław Kuc, w książce zatytułowanej *Strategiczne wymiary doskonałości w zarządzaniu*, uznał coaching za motywowanie podopiecznych do podejmowania osobistych decyzji, kształtujących ich przyszłe losy⁷⁰. Omawiając specyfikację coachingu oraz zadanie jakie pełni, należy również wspomnieć o definicji coachingu prezentowanej przez *International Coach Federation* Polska: „Coaching jest interaktywnym procesem, który

⁶⁷ M. Bennewicz, *Coaching czyli Restauracja Osobowości*, red. Małgorzata Grudnik-Zwolińska, Wyd. G+J książki, Warszawa 2008, s. 12-13.

⁶⁸ Tamże, s. 14.

⁶⁹ M. Bennewicz, *Coaching. Złote zasady*, red. Barbara Gancarz-Wójcicka, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2018, s.13.

⁷⁰ B. Kuc, *Strategiczne wymiary doskonałości w zarządzaniu*, w: *Współczesne paradygmaty nauk o zarządzaniu*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008, s. 90.

pomaga pojedynczym osobom lub organizacjom w przyspieszeniu tempa rozwoju i polepszeniu efektów działania. Coachowie pracują z klientami w zakresach związanych z biznesem, rozwojem kariery, finansami, zdrowiem i relacjami interpersonalnymi. Dzięki coachingowi klienci ustalają konkretniejsze cele, optymalizują swoje działania, podejmują trafniejsze decyzje i pełniej korzystają ze swoich naturalnych umiejętności”⁷¹.

Mimo tak wielu, często bardzo ogólnych definicji, można wyszczególnić pewne elementy, które dla coachingu są nader istotne. Są nimi: krótkoterminowość, niedyrektywna forma pozbawiająca granic i kierunek rozwoju - zorientowanie na cel.

Przebieg sesji coachingowej, a zarazem jej etapowość, ma ogromne znaczenie dla całościowego sukcesu, jest formą kreatywnej terapii. Kreatywny coach postrzega adepta w sposób całościowy - granice jego elastyczności, granice jego otwartości, granice jego tolerancji. Otwarcie tego procesu stanowi początek nowego sposobu funkcjonowania, burzący nieuzasadnione ograniczenia. Proces ten, aby przebiegał prawidłowo i zgodnie z założeniami coachingu, musi być przede wszystkim zorientowany na cel. Zazwyczaj jego ustalenie odbywa się na tak zwanej sesji zerowej lub sesji pierwszej. Jeśli coachee nie potrafi konkretnie zdefiniować celu lub ma problemy z jego dokładnym wyartykułowaniem, coach powinien naprowadzić coachee na właściwy tor myślenia. Istotne jest, aby cel nie był zbyt łatwy - cel ambitny działa motywująco, ponieważ „dobra sesja jest połączeniem zarówno motywowania, jak i pomocy w wypracowaniu nowego punktu widzenia”⁷².

Występują sytuacje, w których klient przychodzi na sesje coachingowe z wcześniej ustalonym celem. Jest przeświadczony o tym, co chce osiągnąć, potrzebuje jedynie motywacji, ustalenia planu realizacji i narzędzi, dzięki którym zrealizuje to, co zamierza. Istotne jest, aby coach wiedział, dlaczego coachee uznał za sukces realizację założonego planu. Nie chodzi bynajmniej o podważanie wartości celu coachee, bywa jednak, że cel, z którym klient przychodzi, nie jest tym, którego właściwie coachee potrzebuje. Na pierwszej sesji może okazać się, że podopieczny pragnie czegoś zupełnie innego niż początkowo deklarował. Cel, z którym przyszedł, może być pragnieniem spełnienia czyichś oczekiwań. Zdarza się także, że coachee rezygnuje z realizacji marzeń na rzecz celów, które realizują osoby z jego otoczenia. Pytanie coacha o wartości klienta może być kluczem do odpowiedzi na pytanie o prawdziwe pragnienia i marzenia coachee.

⁷¹ International Coach Federation, dostęp online: <http://icf.org.pl/coaching/>.

⁷² C. Wilson, *Coaching...* dz. cyt., s. 92.

Zazwyczaj jednak coachee nie ma określonego kierunku pracy nad sobą, nie wie, co chciałby osiągnąć korzystając z coachingu, nie ma nawet skonkretyzowanego problemu, „coachowani często twierdzą, że mają wewnętrzne poczucie jakiegoś celu w życiu lub misji życiowej, (...) jednak nie potrafią jej dokładnie zidentyfikować. Nie boją się ciężkiej pracy i poświęcenia, lecz nie mając pewności, dokąd zmierzają, nie są w stanie zebrać się w sobie i zaangażować na tyle, by tam dotrzeć”⁷³. Podopieczny może również mieć poczucie, że w zasadzie nie ma powodów, by czuć się nieszczęśliwym, ale jednocześnie nie czerpie radości z obecnej sytuacji życiowej. Zwykle jest to problem związany z motywacją do podjęcia decyzji. Coach ma za zadanie pomóc klientowi wyznaczyć odpowiednie cele do zrealizowania, a w skrajnych przypadkach - pomóc ukształtować nowy system wartości. Niepewność, brak konkretnego planu, zbyt wiele przeszkód, które podopieczny dostrzega w drodze do celu i wiele innych aspektów, mogą doprowadzić do zniechęcenia. Poczucie „to nie dla mnie”, obawy przed opinią otoczenia i niepowodzeniami, które mogą się pojawić w trakcie realizacji, prowadzą do porzucenia marzenia już na samym początku.

*

Istotne dla sesji coachingowej jest to, aby przebiegała ona w sposób profesjonalny, czyli taki, w którym reflektant nie czuje się zaniedbany, ignorowany czy też nieusatysfakcjonowany. Dlatego należy wprowadzić program coachingowy, który będzie przedstawiał schemat działania zawierający ilość sesji, długość trwania procesu coachingowego, terminy spotkań. Podczas trwania procesu coachingowego można wyróżnić cztery etapy działania. Co prawda, nie wszyscy autorzy publikacji są tu zgodni, ale można pominąć tę różnicę zdań, skondensować je i przedstawić w czterech następujących punktach:

1. Ustalenie tematu i celu coachingu.
2. Zrozumienie potrzeb i opracowanie planu.
3. Realizacja i weryfikacja postępowania.
4. Ugruntowanie nowych kompetencji i zakończenie coachingu.

Ustalenie tematu i celu coachingu wiąże się z akceptacją, że coaching jest skuteczną metodą służącą do wprowadzenia zmiany w ustalonym temacie, a konieczność jego przeprowadzenia wynika z potrzeby rozwojowej i postawionego celu. Ponadto reflektant na tym etapie musi zrozumieć i zaakceptować formę prowadzenia sesji. Na etapie *Zrozumienia potrzeb i akceptacji planu* należy nawiązać dobre relacje z reflektantem, umożliwią one

⁷³ Tamże, s. 93.

szczerą rozmowę i chęć współpracy. Jest to niezbędne do ustalenia szczegółowych potrzeb rozwojowych w sposób jasny i oczywisty wraz z poznaniem możliwości podopiecznego i kierunku dążeń. Podczas *Realizacji i weryfikacji postępowania* należy wniknąć w przebieg postępowania coachee oraz sposób jego dążenia do założonego celu. Dobrze przygotowany coach koncentruje się na efektywności pracy podopiecznego, odnotowuje wszelkie jego sukcesy i porażki, wspólnie poszukując odpowiednich, produktywnych rozwiązań. Natomiast *Ugruntowanie nowych kompetencji i zakończenie coachingu* wiąże się z przekonaniem obu stron, iż droga, którą podąża reflektant i jego *life style* są zgodne z jego rzeczywistymi przekonaniem, pragnieniami i potrzebami. Pozwoli to zaakceptować nowe umiejętności, które są niezbędne do tworzenia nowej tożsamości. Ostatni etap obejmuje nie tylko refleksję, ale i dyskusję dotyczącą całej przebytej psychofizycznej drogi⁷⁴.

Efektywne w coachingu jest zachęcanie do konfrontacji z własnymi wizjami i oceny ich realizmu. Niestety, jakiegokolwiek sugestie ze strony coacha mogą spowodować, że reflektant przestanie kontrolować własne wizje, rozpatrując sugestie coacha. Głośne zwerbalizowanie własnych myśli ułatwi poruszanie się w obszarze, który wymaga rewizji przez coachee, zadaniem coacha jest wówczas pomoc w dokonaniu skutecznej oceny i wymiany potrzeb. Odpowiednie pytania ułatwiają dalszą eksplorację rzeczywistości, dlatego zadawanie otwartych pytań podczas sesji jest wyjątkowo istotne. Jak się okazuje, pytanie „dlaczego” niekoniecznie jest odpowiednie, ponieważ może sugerować popełnienie jakiegoś błędu i chęć poszukiwania usprawiedliwienia, natomiast pytanie „jak” może prowadzić do poszerzenia horyzontu postrzegania danej sprawy. Pytanie „dlaczego” należy stosować dopiero w sprawach dotyczących przyszłości: „Dlaczego chcesz osiągnąć sukces w ten sposób?”. Najbardziej pożyteczne w sesji coachingowej są pytania otwarte. To one stymulują zainteresowanie omawianym tematem oraz determinują do rzetelnej analizy. Głęboka refleksja na „jakby oczywistą sprawę” może przynieść zupełnie nowe spojrzenie. Naturalną sprawą wówczas jest wychodzenie poza dotychczasowe schematy, staranie, aby omówić sytuację z różnych perspektyw. Ponadto, budując nową wizję poprzez zadawanie otwartych pytań, reflektant w całości bierze odpowiedzialność za sposób i przygotowanie się do działania, wyruszenia w tzw. „podróż”. Często też coachee rezygnuje z dotychczasowych

⁷⁴ S. Thorpe, J. Clifford, *Podręcznik...*, dz. cyt., s. 47-69.

standardów i wskazówek udzielanych przez swoich znajomych. Realizację wizji dokonuje dzięki własnym zasobom⁷⁵.

1.3. Sens relacji coachingowej - pozytywny charakter celu

Osobliwość coachingu najlepiej oddają relacje coachingowe, które tworzą się podczas trwania procesu. Relacje te można uznać za szczególny rodzaj więzi między coachem a coachee, związane z obopólnym zaufaniem i wiarą w prawidłowe postępowanie. Na wstępie należy podkreślić, iż istotne jest, aby coach posiadał wysoko rozwinięte miękkie umiejętności oraz wziął odpowiedzialność za podopiecznego i jego postępy. Jeśli coachee nie będzie miał pozytywnego nastawienia do coacha, a odpowiedzialność nie będzie poważnie traktowana, wówczas żaden etap nie będzie wartościowo przeprowadzony. Dlatego też jednym z podstawowych zadań coacha jest wywołanie u podopiecznego entuzjazmu, chęci pracy i poczucia osobistych korzyści podczas wychodzenia poza dotychczasowe bariery⁷⁶. Obopólna satysfakcja uzależniona jest od umiejętności bycia elastycznym.

Sesja coachingowa ma często dynamiczny charakter, podczas jednego spotkania nastroj podopiecznego może wielokrotnie ulec zmianie. Coach powinien umieć to dostrzec i dostrajać się do aktualnie panującej atmosfery. Jeśli na przykład coachee przez dłuższą chwilę milczy, warto tę ciszę zachować. Kiedy opowiada o czymś, angażując w swoją opowieść emocje, coach powinien wysłuchać historii do końca. W relacjach między coachee a coachem nie może zabraknąć zaufania, które niesie ze sobą partnerstwo, odpowiedzialność i autentyczność.

Zaangażowanie coacha w przebieg sesji jest zazwyczaj wynikiem zainteresowania, jakie budzi w nim drugi człowiek. Coach znużony, przyjmujący postawę obojętną lub z wysiłkiem angażujący się w przebieg spotkania, postępuje nieprofesjonalnie. Jest to zasadniczy powód załamania się dostrojenia podczas spotkania i tym samym sesja przestaje być efektywna. Coach powinien pamiętać, że jego zadaniem jest towarzyszenie klientowi w coachingowej podróży, podążanie za zmianami, jakich coachowany doświadcza w porządku transformacji.

Niepowtarzalność relacji coachingowej nie opiera się wyłącznie na stosowanych metodach coachingowych, właściwie określonym celu podczas sesji, efektywności samego

⁷⁵ M. Atkinson, R.T. Chois, *Coaching, Krok po kroku*, tłum. Anna Niedzielska, Wyd. New Dawn, Warszawa 2010, s.70-75.

⁷⁶ E. Parsole, *Coaching i mentoring*, wyd. Petit, Warszawa 1998, s. 22-23.

procesu - „dobry kontakt, dostrojenie i empatia nie są technikami. Są sposobem bycia z klientem”⁷⁷. Dopasowanie obu stron odbywa się na wielu płaszczyznach. Znaczący jest niewerbalny zespół komunikatów, obejmujący pozę ciała i gesty, sposób mówienia. Dostrojenie obejmuje ton głosu, tempo rozmowy, a nawet rytm oddechu. Znaczenie ma także umiejętność przebywania w ciszy z klientem. Zadaniem coacha podczas sesji jest bycie „tu i teraz”, towarzyszenie klientowi w tym szczególnym procesie zmian.

Punktem wyjścia dla właściwego zbudowania relacji jest całkowite wsparcie klienta. Coach musi akceptować sposób bycia podopiecznego, jego zachowanie, sposób mówienia, a nawet gesty i ułożenie ciała, jakie przyjmuje on podczas sesji. Bardzo ważne dla właściwego przebiegu procesu coachingowego jest to, żeby coach nigdy nie oceniał coachowanego, mogłoby to negatywnie wpłynąć na relacje. Podopieczny, który ma zaufanie w stosunku do coacha, chętniej odkrywa przed nim swoje wady i zalety, jest wobec niego szczery. Coachee, będąc gotowym na odkrywanie w sobie potencjału, jest ciekawy możliwości, jakie się przed nim otwierają w drodze do celu i zmian, jakie będą efektem współpracy z coachem. Podopieczny ufający coachowi chętniej bierze udział w różnego rodzaju ćwiczeniach, łatwiej pozbywa się wstydu i lęku na myśl, że opowiedziane przez niego wspomnienia i obawy mogą spotkać się z niewłaściwym komentarzem ze strony coacha.

W trzech punktach relacje między coachem a coachee opisuje A. Smółka. Wychodzi z założenia, iż na początku ważne jest, aby rozmowę koncentrować na rozwiązaniach, a nie na problemach; wystarczą one do tego, aby znaleźć odpowiednią ścieżkę, którą należy podążać, by odmienić swoje życie. Dlatego też rozmowa zaczyna się od wizji, która rozwiąże dotychczasowe problemy. Kolejnym punktem jest nakłonienie coachee do samodzielnych rozwiązań, bez wskazywania utartych schematów. Każda jednostka jest swoistym indywiduum, które posiada najlepsze dla siebie koncepcje postępowania, zdobyte poprzez doświadczenia. Ostatecznie celem coacha jest poszerzenie horyzontów myślenia, które zwiększy ilość środków niezbędnych do przejścia aporii poprzez wyjście poza dotychczasowe doświadczenia, nabytą wiedzę i umiejętności. Tylko poczucie własnej witalności psychicznej zmotywuje coachee do wdrożenia w życie przygotowanego konceptu. Wsparcie podopiecznego jest istotne dla realizacji ustalonego konceptu w inny niż standardowy sposób, eliminując przy tym dotychczasowo nieskuteczny system⁷⁸.

⁷⁷ J. Rogers, *Coaching ...*, dz. cyt., s. 55.

⁷⁸ P. Smółka, *Coaching. Inspiracje z perspektywy nauki, praktyki i klientów*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2009, s. 53-56.

Sens procesu wydobywa się poprzez wymianę energii panującej między coachem a podopiecznym. Jest ona niezbędna do dokonania zmiany. Bywa, że jest uśpiona lub blokowana przekonaniem. Istotne jest więc zlokalizowanie jej, uwolnienie i poruszenie w stronę kształtowania takiej tożsamości, która będzie z niej korzystała. Oczywiście jest również, że uwolnienie odbywa się poprzez ćwiczenia fizyczne. Zstałe mięśnie wpływają również na ogólne samopoczucie. Twórczy skok i projekcja uwalniają sens, gdy przekształca się swoje hipotezy w akty eksperymentalne, gdy zrywa się z dotychczasowym trwaniem. W odpowiednio przygotowanych warunkach wszelkie próby, nawet jeśli kończą się fiaskiem, poszerzają nasze doświadczenie i zmianę percepcji, pozwalając przy tym zachować to, co jest dla adepta najważniejsze, wierność osobistym wartościom. Odpowiednie warunki przygotowują adepta do podjęcia ryzyka i jego konsekwencji. Zmiana wymaga jednak często łamania zasad, którym się hołubiło. Wraz z pokonywaniem trudności rodzą się nowe, bardziej aktualne, tworzące nową strukturę akceptowalnych wartości.

Na początku sesji coachingowej, podczas ustalania, co klient chciałby zmienić, coach powinien zaproponować podział celu na: krótkoterminowy, długoterminowy, realistyczny i obiektywny. Cel musi być optymalnie dopasowany do możliwości, a w trakcie jego realizacji - stawiać pewne wyzwania. W trakcie ustalania celu, jakim należy zajmować się w trakcie procesu coachingowego, bardzo ważne jest, by miał on pozytywny i inspirujący charakter. Jeśli klient pragnie: nie palić, nie zostawać notorycznie po godzinach w pracy, nie zaniedbywać swojej kondycji fizycznej itd.⁷⁹, cel zaczynający się od słów: „NIE” już na wstępie ma wydźwięk negatywny. Aby ustalony cel miał pozytywny charakter, można go ująć w ten oto sposób:

- Chcę być zdrowy, pozbawiony nałogów, chcę oddychać swobodnie i pełną piersią.
- Chcę więcej czasu poświęcać swojemu życiu osobistemu – rodzinie, przyjaciołom i znajomym. Chcę mieć czas na życie prywatne: rodzinne i towarzyskie. Chcę więcej czasu przeznaczyć na swoje hobby.
- Chcę być wysportowany, silny, zdrowy. Chcę uczęszczać na zajęcia z aerobiku i chodzić na basen. Chcę, aby moje ciało było zdrowe, pełne energii i sił witalnych.

⁷⁹ H. Law, S. Irleand, Z. Hussain, *Psychologia coaching*, przeł. G. Skoczylas, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016, s. 44-46.

Powyższe przykłady są jednymi z wielu, jakie można zastosować. Wyjątkowo ważne jest jednak, by to nie coach określał cel, lecz sam reflektant. Coachee musi mieć pewność, że to on sam ustala charakter celu i będzie go realizował w oparciu o osobiście ustalony plan.

W sytuacji, gdy podopieczny na początkowej sesji porusza kilka aspektów własnego życia, które według niego wymagają zmiany, coach powinien pomóc klientowi w ustaleniu, które z nich są najważniejsze i najbardziej podstawowe. Niektóre cele mogą być proste do zrealizowania, a mimo to coachee nadal będzie zwlekał z ich wykonaniem. Coach musi uszczegółowić trudności, jakie stoją na drodze do ich realizacji. Odpowiedzi mogą dotyczyć braku czasu, lenistwa, braku pomysłu na realizację celu. Zazwyczaj projekt, który jest bardzo prosty w swojej formie, może zostać zrealizowany przez klienta w ciągu zaledwie kilku dni. Są sytuacje, iż „samo nazwanie rzeczy (głośne wypowiedzenie ich), jakie trzeba załatwić, i pisanie ich na kartce wystarczy, by pobudzić do działania”⁸⁰. Jeśli klient podejmie działanie, z pewnością będzie usatysfakcjonowany, że wiele nieskomplikowanych do wykonania czynności udało się wyjątkowo szybko urzeczywistnić. Proste wypowiedzi, cele, osiągnięte na samym początku, motywują coachowanego i dodają mu energii do dalszych działań. Podopieczny nabierze odwagi, chęci i pozytywnie spojrzy w przyszłość, mając w planach realizację kolejnych zadań.

Pozostałe koncepty powinny już przez same dookreślenie oddziaływać na coachowanego. Na tym etapie zakres pomysłów zależy od kreatywności coacha. Komunikacja pomiędzy coachem a klientem nie musi opierać się jedynie na rozmowie. Klient może narysować swoją upragnioną wizję, może wyszukać fotografie, które pomogą mu w wizualizacji. Ważne, by klient potrafił wyobrazić sobie, jak będzie się czuł, kiedy ów cel osiągnie. Czasem kadr z oglądanego filmu, wspomnienie z jakiejś chwili czy usłyszana piosenka pomogą w wyobrażeniu sobie tego, czego coachowany pragnie. Z pewnością, im bardziej atrakcyjny koncept, tym większa motywacja do jego realizacji.

Ustalenie kilku inicjatyw z różnych obszarów życia klienta to bardzo popularne podejście. Istotne jest, aby poszczególne cele pochodziły z kilku różnych obszarów życia coachee. Każdy z nich powinien być realizowany w innym czasie i w oparciu o inny pomysł. Często jest tak, że „coachowany w ciągu kilku tygodni realizuje zamierzone działanie, które wcześniej wydawało się niezwykle trudne do osiągnięcia i o którym myślał, że jego realizacja

⁸⁰ C. Wilson, *Coaching...*, dz. cyt., s. 95.

zajmie mu kilka długich miesięcy”⁸¹. Sprecyzowana deklaracja działa motywująco i inspirująco na podopiecznego. Nabiera on chęci i odwagi do wprowadzania zmian w życiu. Pozbywa się lęku i umacnia się w poczuciu tego, co potrafi, doświadcza możliwości sterowania swoim życiem i nadawania mu sensu, jakiego może wcześniej nie widział.

Podsumowując, ułożony cel powinien być:

- ✓ skonkretyzowany; dokładnie opisany,
- ✓ mierzalny; dać możliwość określenia wyników,
- ✓ akceptowalny; uzgodniony z osobami, które biorą w nim udział,
- ✓ realistyczny; musi być w zasięgu możliwości coachee,
- ✓ terminowy; określony w czasie,
- ✓ możliwy dla rewizji i ewaluacji; poddający się teoretycznemu podsumowaniu⁸².

1.4. Wybrane modele i techniki coachingowe

Modele i techniki coachingowe są to wszelkie formy wspierające myślenie, jak np. koło życia czy burza mózgów. Wybór modelu tudzież techniki coachingowej uzależniony jest głównie od trzech czynników: sytuacji podopiecznego, preferencji coacha oraz profesjonalizmu coacha. Modele są pomocne zwłaszcza w początkowych praktykach, ponieważ pomagają coachowi przeprowadzić rozmowę w sposób ustrukturyzowany, kompletny i ciągły. Wraz z nabywaniem doświadczenia modele przestają być używane w sposób kompletny, coach wybiera elementy, które pasują bezpośrednio do sytuacji i podopiecznego.

Asocjacja i dysocjacja

W coachingu zjawisko asocjacji i dysocjacji nie dotyczy tylko zdarzeń przeszłych, ale również teraźniejszych i przyszłych. Często technika ta kojarzona jest z tzw. wizualizacją (tworzenie obrazów w głowie), która pomaga dokonać analizy przyjętego założenia, nastawić się na działanie w konkretnym kierunku. Osoba korzystająca z techniki asocjacyjnej stara się przywołać w pamięci zdarzenie, które ponownie chce przeanalizować. Otóż, aby dobrze to zdarzenie zasocjować, należy w pamięci przywołać emocje, jakie wówczas mu towarzyszyły. Należy niejako wrzucić się w daną sytuację ponownie, starając się „zobaczyć” i „usłyszeć” jeszcze raz całe zajście, dzięki czemu można dokonać ponownej analizy, „dostrzec” to, co

⁸¹ Tamże.

⁸² H. Law, S. Irleand, Z. Hussain, *Psychologia*, dz. cyt., s. 154.

mogło zostać wcześniej pominięte. Podczas zjawiska asocjacji liczy się pełne zaangażowanie możliwie jak największej liczby zmysłów, koncentracja na „tu i teraz” w czasie przywołanym przez myśli, wszelkie towarzyszące uczucia, otaczające nas środowisko zewnętrzne. Technika asocjacji jest pomocna, jeśli mamy w planach rozwinięcie nowej umiejętności, gdyż pozwala wynieść ze zdobytych doświadczeń elementy istotne dla dalszego rozwoju.

Natomiast aby dokonać dysocjacji, należy za pomocą wyobraźni usytuować siebie w roli zewnętrznego obserwatora danej sytuacji, zdarzenia, będąc odseparowanym od czynników stresogennych, które wówczas występowały. Obserwując siebie samego, będąc zdysocjowanym, analizuje się własne postępowanie, towarzyszące emocje, mimikę twarzy. Łatwiej jest, bez ingerencji emocji, obiektywnie ocenić zaistniałe zdarzenie, skoncentrować się na celu, rezultacie, wynieść konstruktywne wnioski. Technika dysocjacji ułatwia skuteczne działanie a w związku z tym osiągnięcie zamierzonych celów. Zdystansowanie się od emocji umożliwia racjonalną i logiczną strategię, stworzenie planów awaryjnych⁸³.

Umiejętność połączenia obu narzędzi umożliwia rozwój nowego *life style'u*, odpowiedniego reagowania na kolejne doświadczenia, ogranicza decyzyjność determinowaną stresem, a ułatwia - zgodną z naszymi wartościami.

Wizualizacja

Technika wizualizacji polega na aktywizacji zasobów zmysłowych oraz emocjonalnych, aby utwierdzić się w przekonaniu co do słuszności działania. To tworzenie myślowych obrazów i sytuacji, które są pewną jakością w drodze do realizacji celu. Wizualizacja jest wartościowa, gdy zachodzi potrzeba dokonania analizy jakiegoś zadania, właściwego zachowania się w określonej sytuacji, wykreowania wizji przyszłościowej, redukcji stresu, bezpieczeństwa, zrozumienia motywów innych ludzi itd. Świetnie sprawdza się, gdy coachee, oprócz określonego celu i planu dążenia, potrzebuje tzw. wzmocnienia, czyli przekonania się, czy posiada wszelkie środki do jego urzeczywistnienia. Korzystając z wizualizacji należy nastawić się na pracę umysłu w określonym kierunku działania. Technika ta jest bezpośrednio związana z naszą neurologią, co ma wpływ na możliwość kierowania stanem emocjonalnym. Z techniki wizualizacyjnej korzysta niemalże każdy człowiek, który ma potrzebę dokonania analizy własnych pomysłów, stworzenia nowej koncepcji na gruncie zawodowym i prywatnym. Ułatwia ona zorientowanie się, jak realne są nasze zamierzenia. Wizualizacja celu ułatwia jego weryfikację, umożliwia eliminowanie występujących problemów, podjęcie

⁸³ M. Wilczyńska, M. Nowak i in., *Moc coachingu*, Wydawnictwo Helion, Gliwice, 2013, s. 43-46.

odpowiednich kroków. Ostatnim elementem wizualizacji jest wzmocnienie motywacji. Wzrasta ona ze względu na chęć realizacji doskonale zaplanowanego działania.

Praca tą techniką podczas coachingu może odbywać się na zasadzie dialogu, zachęcania coachee do dzielenia się wrażeniami z dostępnych wizualizacji obrazów myślowych. Inną metodą korzystania z wizualizacji jest monolog. Wypowiadane zdania ułatwią koncentrację oraz skonkretyzują myśli. Niezbędny do przeprowadzenia tej techniki jest stan relaksu osoby wizualizującej, następnie zachodzi budowanie wizji, identyfikacji obrazów i stanów emocjonalnych, kończy zaś powrotem myśli do stanu rzeczywistego. W trakcie wizualizacji uruchamiane są procesy podświadome, które są znacznie bardziej twórcze niż świadome myślenie. Podświadomość jest bardziej twórcza, ponieważ nie ma ograniczeń logicznego i racjonalnego myślenia.

Zmiana perspektywy

Technika ta stosowana jest również w psychologii poznawczej i innych dziedzinach mających charakter terapeutyczny. Korzystając z niej, coachee myślami „obserwuje” siebie, innych, sytuację lub zdarzenie z różnych perspektyw. Jedna perspektywa dostarcza tylko fragmentarycznego obrazu całości, uniemożliwia spojrzenie na obserwowany przedmiot lub podmiot w sposób holistyczny. Umiejętność ta pozwala nabrać dystansu do przeżytych doświadczeń, zwłaszcza o charakterze konfliktowym, ale również do przyszłych trudnych rozmów, ułatwiając zrozumienie drugiej osoby bądź nawet systemu. Technika Zmiany perspektywy ułatwia świadome i spójne podejmowanie decyzji. Do najczęściej używanych perspektyw zalicza się: 1/ własną; 2/ innej osoby będącej w tej samej bądź podobnej sytuacji; 3/ metapozycję - niezależnego obserwatora; oraz 4/ systemu. Perspektywa pierwsza jest oczywista, nie wymaga omówienia. Perspektywa druga polega „na wczucie się rolę” drugiej osoby, próbę zrozumienia danej sytuacji jej systemem wartości, doświadczeniem i sposobem interpretacji rzeczywistości. Polega również na próbie zrozumienia oczekiwań drugiej osoby, jej powodów do złości czy frustracji. Dlatego jest to świetna technika, jeśli chce się poprawić relacje z drugą osobą. Ostatecznie umożliwia ona zrozumienie spraw i problemów, których nie można było dostrzec z własnej perspektywy. Perspektywa trzecia polega na spojrzeniu na problem z perspektywy obserwatora, osoby trzeciej, niezaangażowanej w powstały problem. Obserwator jest zdysocjowany, nie ocenia, nie interpretuje, lecz opisuje rzeczy wyłącznie tak, jak je postrzega. Perspektywa czwarta to perspektywa, która pozwala spojrzeć systemowo na problem o charakterze nie tylko przedmiotowym, jak np. idea organizacji, ale również

podmiotowym, jak rodzina. Technika ta sprawdza się z powodzeniem, gdy coachee chce przyjrzeć się sferze podmiotowej lub przedmiotowej holistycznie, gdy potrzebuje do uzasadnienia swoich przekonań większej ilości informacji oraz ma potrzebę przygotowania się do nadchodzących zmian. Narzędzie to można stosować na każdym etapie sesji coachingowej: w trakcie formułowania celu, poszukiwania rozwiązań, poszukiwania odpowiedniej motywacji i niezbędnych do tego osobistych zasobów. Umożliwia pogłębienie świadomości, poszukiwanie kreatywnych rozwiązań, zebranie potrzebnych informacji⁸⁴.

Brains storming - burza mózgów

Autorem metody heurystycznej wywodzącej się z psychologii społecznej, zwanej burzą mózgów, jest Alex Osborn. Burza mózgów w wielu publikacjach uznawana jest zarówno za metodę, jak i technikę. Stosowanie burzy mózgów sprawdza się zwłaszcza, gdy coachee ma wiele pomysłów na rozwiązanie jakiegoś problemu, ale nie może zdecydować się na wybranie najlepszego. Metodę tę stosować można również wtedy, gdy coachee utknął w tzw. martwym punkcie i nie ma pomysłów na wydostanie się z niego. *Brain storming* jest kreatywną dyskusją, polegającą na wypowiedaniu pomysłów, możliwych rozwiązań problemów, nawet jeśli wydawałyby się absurdalne, przez obie strony. W korzystaniu z tej metody istotna jest ilość pomysłów, a nie jakość i trafność. Efektem tego typu działań jest przegląd wszelkich możliwości i wybór najbardziej satysfakcjonujących. Pomysły te mogą być niekonwencjonalne, niewykonalne a nawet szokujące, cechą ich wszystkich jest to, że są w jakiś sposób inspirujące w tworzeniu następnych. Taka forma aktywności psychicznej ma pobudzić coachee do przeszukiwania oraz analizowania z otrzymanych wyników tych rozwiązań, które w jakiś sposób mają wartość. Po przekształceniu nawet tych najbardziej absurdalnych, niektóre mogą wydać się intrygujące i warte dalszej analizy, co przynosi wiarę we własne, twórcze możliwości, przydatne do realizacji założonego celu⁸⁵.

Pierwszy krok

Brak zadowolenia ze stanu, który nie uwalnia możliwości dyspozycji wrodzonych danej osoby powoduje dyskomfort psychiczny. Poczucie niezadowolenia wpływa jednak z faktu, iż należy dokonać zmiany. Nie zawsze jest to łatwe zadanie, ponieważ strach przed zmianą może oznaczać zerwanie z dotychczasowym *life stylem*. Pierwszym etapem zmiany jest selektywne wyodrębnienie negatywnych form, które ułatwią podjęcie wyzwania ku realizacji

⁸⁴ M. Wilczyńska, M. Nowak i in., *Moc coachingu ...*, dz. cyt., s. 55-60.

⁸⁵ Tamże, s. 65-68.

nowej wizji. Aby dokonać zmiany, należy wykonać pierwszy krok, a zatem postawić odpowiednie pytanie. Nie jest to pytanie określone, ponieważ każdy człowiek ma różne problemy. Jednak bez zadania pytania analiza problemu jest niemożliwa.

Analiza SWOT

Założenia SWOT zostały opracowane w latach 50. i 60. XX wieku przez pracowników Harvard Business School. Jest to jedna z bardziej popularnych analitycznych i heurystycznych technik oceny potencjału, służących do poprawienia jakości życia poprzez segregację dostępnych informacji o mocnych i słabych stronach człowieka. Jest to narzędzie, które umożliwia analityczne planowanie i realizację pierwszego etapu rozwoju. Dostarcza bowiem istotnych informacji nie tylko o obecnej sytuacji, ale również posiadanych zasobach, niezbędnych do osiągnięcia zamierzonego celu, lub ich braku. Aby dokonać pożądanej weryfikacji należy przeanalizować cztery zmienne:

S: *strenghts* – mocne strony (czynniki wewnętrzne, atuty)

W: *weaknesses* – słabe strony (kwalifikacje)

O: *opportunities* – szanse (zewnętrzne pozytywne zjawiska, trendy, procesy)

T: *threats* – zagrożenia (zewnętrzne negatywne)

Podstawowy etap analizy SWOT obejmuje określenie celu i przedmiotu. Następnie powinna zostać opracowana lista mocnych i słabych stron, prawdopodobieństwo osiągnięcia celu i przeszkód, jakie mogą pojawić się na drodze. Omówienie i hierarchia wymienionych niuansów, wypracowanie planu i wariantu działania, ułożenie strategii. Pod uwagę brane są zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne.

Mocne strony obejmują obszar wiedzy i atrybutów, zdolności do rozwoju badanego. Słabe strony obejmują obszar kwalifikacji, kompetencji i umiejętności, wymagające rozwinięcia postawy badanego. Szanse obejmują obszar otoczenia będącego ich źródłem. Są to zasoby zewnętrzne, tendencje środowiska społecznego, politycznego, ekonomicznego, prawnego itd. Zagrożenia obejmują zidentyfikowany przez coachee obszar procesów, zjawisk, trendów, które mogą stanowić opór w osiągnięciu celu - słabe punkty strategii. Uzyskane wyniki zostają przeanalizowane, koncentrując uwagę na mocnych stronach. Zadaniem coacha jest motywowanie coachee do odpowiedniego traktowania pozytywnych cech, praca nad ich znaczeniem i ostateczną autoidentyfikacją. Analiza SWOT umożliwia

spojrzenie na cechy i okoliczności z pewną dozą dystansu, które umożliwi dostrzeżenie nowych możliwości i zagrożeń, a także przygotowanie się w odpowiedni sposób do podjęcia działania⁸⁶.

Koło życia i koło pracy

To jedno z najbardziej podstawowych narzędzi wykorzystywanych w coachingu, zwłaszcza w *life coachingu*. Koło to zmusza do refleksji nad hierarchią wartości związaną z podstawowymi a zarazem najbardziej istotnymi dziedzinami życia oraz poczuciem satysfakcji. Każdy z boków segmentu ma wartość od 0 do 10, przy czym 0 zaczyna się w środku koła a 10 znajduje się w na skrajnym końcu. Podopieczny ma za zadanie wyznaczyć, w jakim stopniu jest zaangażowany w każdą z tych dziedzin oraz które z nich przynoszą mu największą satysfakcję. Na kole należy zaznaczyć poprzecznymi liniami poziomymi wynik obu tych dziedzin, dzięki czemu podopieczny będzie miał naoczny wynik. Obszary, w których satysfakcja nie idzie w parze z zaangażowaniem powinny zostać szczególnie wzięte pod uwagę. Wynik ułatwia asumpt do konwersacji na temat potrzebnej zmiany.

Socjogram relacji

Jest to technika socjometryczna, służąca do analizy i identyfikacji relacji interpersonalnych, zwłaszcza, gdy kontakty społeczne przedstawiają się w sposób niezadowolający. Celem tej techniki jest określenie stosunków międzyludzkich, więzi społecznych, zarówno rodzinnych, towarzyskich, jak i zawodowych. Technika ta umożliwia dostrzeżenie relacji członków różnych grup społecznych, nieformalnych liderów, hierarchii.

Aby zrealizować tę technikę podopieczny musi przeanalizować status społeczny najważniejszych dla niego osób, zarówno tych wpływających pozytywnie na jakość życia, jak i tych wpływających negatywnie. Następnie każdej z tych osób oraz sobie przypisuje dostępne, przygotowane wcześniej papierowe figury geometryczne. Rozmieszcza owe figury dookoła swojej i przy pomocy legendy przeprowadza linię z każdej figury w stronę swojej.

Linia podwójna oznaczać będzie bardzo dobre relacje; linia ciągła - dobre relacje; linia przerywana - ambiwalentne relacje; linia ciągła przedzielona - relacje konfliktowe; linia przerywana oznaczać będzie bardzo złe relacje. Następnie coach wraz z podopiecznym

⁸⁶ M. Wilczyńska, M. Nowak i in., *Moc coachingu ...*, dz. cyt., s. 129-128.

analizuje odległości ułożonych figur od własnej, rodzaje linii oraz indywidualne zrozumienie panujących relacji i chęć podjęcia działań w kierunku zmiany⁸⁷.

Koło SMEK

Koło SMEK jest techniką wywodzącą się z terapii poznawczo-behawioralnej oraz racjonalnej techniki zachowania. Technika ta służy podopiecznemu do zmiany przekonań, które mają negatywny wpływ na jego postrzeganie rzeczywistości. Zasadą Racjonalnej Techniki Zachowania jest przekonanie, iż to nie fakty wpływają na samopoczucie, tylko człowiek sam nadaje znaczenie tym faktom. Zadaniem coacha jest praca nad przekonaniem podopiecznego, poszukiwanie alternatywnych rozwiązań, nowego kontekstu. Aby stwierdzić, jaki wpływ mają nasze przekonania, należy odpowiedzieć na 5 pytań:

- Czy pogląd wynika z faktu?
- Czy ten pogląd pozwoli realizować założone cele?
- Czy ten pogląd pozwoli rozwiązywać konflikty lub je rozwiązywać?
- Czy ten pogląd ma znaczny wpływ na moje samopoczucie?
- Czy ten pogląd umożliwi mi ochronę mojego zdrowia i życia oraz szacunku do samego siebie?

Jeśli trzy odpowiedzi spośród tych pytań będą negatywne, wówczas badany pogląd ma ujemny wpływ na nasze życie. Koło SMEK umożliwia nam identyfikację własnych myśli, zwiększa świadomość własnego postępowania, rozróżniania i oraz dystansowania się do własnych przekonań i opinii utrudniających poszerzenie pozytywnych doświadczeń. Stosuje się tę technikę, gdy podopieczny ma wewnętrzną blokadę do podjęcia zamierzonego działania lub gdy reaguje na te działania w sposób agresywny, lękiem bądź ucieczką⁸⁸.

Model poziomów logicznych Diltsa

Model obserwacji systemów myślowych, opracowany przez Roberta Diltsa, można często odnaleźć pod nazwą „Struktura poziomów logicznych”. Model ten próbuje uchwycić funkcjonowanie ludzi w świecie wewnętrznym i społecznym. Wyjściową tego modelu jest prawidłowe założenie, że ludzie modelują własne życie zgodnie z wartościami, które kształtują się wraz z upływem doświadczeń, które to składają się z wychowania, przekonań, relacji z grupami społecznymi, podjętych decyzji. Spójność wartości jest zwykle efektem

⁸⁷ M. Kulesza, J. Surzykiewicz, *Coaching społeczny*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013, s. 103.

⁸⁸ Tamże, s. 104.

pracy intuicji, która podpowiada nam, jak należy postępować. Intuicja doskonale działa przy wyborach krótkoterminowych, jednak może już się nie sprawdzić przy wyborach długoterminowych, dlatego warto wyrobić sobie umiejętność świadomego korzystania z intuicji, zwłaszcza, że decyzje krótkoterminowe mogą mieć wpływ na decyzje długoterminowe.

Zadając odpowiednie pytania podczas korzystania z Modelu poziomów logicznych Diltsa, człowiek ma możliwość uświadomić sobie, jak porządkuje wartości i jakie zachodzą między nimi zależności. Uzyskane rezultaty pomogą dobrać wartości odpowiednie do realizacji określonego celu. Jest to możliwe dzięki prostej konstrukcji pytań, które zadajemy na każdym z poziomów. Uzyskujemy w ten sposób oczywisty i zrozumiały proces postępowania. Zdaniem Roberta Diltsa model ten umożliwia udzielenie odpowiedzi na pytania: Kim jestem? Co jest dla mnie ważne? Co czuję i czego oczekuję? Jakie mam zasoby? Czego muszę się jeszcze nauczyć? Jakie mogę podjąć działania, aby osiągnąć cel? Różne poziomy umożliwiają spoglądanie na problem w sposób wielopłaszczyznowy, a zatem umożliwiają lepiej zrozumieć konkretną sytuację, potrzebę wprowadzenia zmiany i występujące przy tym emocje, co staje się inspirujące i motywujące do podjęcia określonego i efektywnego działania. Narzędzie to umożliwia również zrozumienie pełnienia funkcji w społeczeństwie, wyjaśnienie relacji, zachowań i uświadomienie sobie własnych kompetencji i sposobów wykorzystania własnych zasobów.

Dilts wyróżnił 6 poziomów logicznych:

1. Środowisko społeczne – gdzie, kiedy, z kim? Kto jest wokół mnie?
2. Zachowanie – co? Jakie działania należy podjąć? Co zrobię później? Jak osiągnąć cel?
3. Zdolności – jak mogę to osiągnąć? Jak sobie poradzę? Jak to zrobić? Czego potrzebuję do realizacji celu? Jakie są moje zasoby?
4. Wartości i przekonania – dlaczego to robię? Dlaczego to jest ważne? Jakie korzyści z tego wynikają?
5. Tożsamość – kto? Kim jestem? Kim się stanę? Jakie role przyjmuję? Kim mogę być?
6. Duchowość – kto jeszcze skorzysta? Dla kogo? Dla jakiej idei?

Poziom duchowości związany jest z systemowym ujęciem rzeczywistości, wykraczając poza osobiste cele i korzyści w kierunku rozumienia własnej idei. Tożsamość

wiąże się ze zrozumieniem własnych cech osobowościowych, postaw, które chcemy rozwijać w drodze urzeczywistnienia siebie. Pytania z tego poziomu umożliwiają coachee uświadomienie sobie własnego systemu wartości, z którego wynika wybrany kierunek działania, podążania oraz potrzeby. Umożliwiają również zrozumienie drogi do samorealizacji. Po uzyskaniu większej świadomości coachee ma możliwość rozwijania swojego potencjału zarówno na drodze krótkoterminowej, jak i długoterminowej. Niższy poziom to Zdolności. Na tym etapie coachee ma możliwość opisanie swoich wrodzonych zdolności, zasobów, kompetencji i atrybutów. Przeprowadzenie takiej analizy umożliwia stworzenie strategii działania. Poziom wyjściowy to Środowisko. Bezpośrednio odnosi się do otoczenia, wszystkich zewnętrznych elementów, które mają wpływ na naszą postawę i reakcję, ograniczenia. Najbliższe grupy społeczne mają również wpływ na nasze decyzje i sposób postępowania, dlatego należy również i temu poziomowi poświęcić trochę czasu i dokonać rzetelnej analizy.

Wszystkie postawione pytania zmuszają coachee do zastanowienia się w sposób heurystyczny nad własną egzystencją. Wiele z tych pytań być może pojawi się pierwszy raz, co pozwoli dostrzec niezrozumiałe wcześniej problemy i potencjalne możliwości rozwoju. Poziomy korelują ze sobą, w związku z tym zmiana jednego elementu przyniesie wpływ na zmianę na innych poziomach. Dokonana weryfikacja może na nowo ukształtować własny *life style*⁸⁹.

Model GROW

GROW jest modelem spopularyzowanym przez Georga Withmore'a i jest jednym z popularniejszych a zarazem najstarszych wykorzystywanych w coachingu. Nazwa tego modelu jest akronimem i pochodzi od czterech pierwszych liter postępowania nakierowanego na cel. Sama nazwa GROW (rosnąć) oznacza, iż posługiwanie się tą metodą ma na celu rozwój podopiecznego w kierunku osiągnięcia dojrzałości, a więc gotowości do podejmowania właściwych decyzji. Model ten z pewnością mógłby rozpocząć każdą pierwszą sesję coachingową. Doceniany jest przede wszystkim jako niedyrektywny i holistyczny sposób omówienia obecnej sytuacji zawodowej i prywatnej, wprowadzający obie strony w sytuację problematyczną.

⁸⁹ M. Wilczyńska, M. Nowak i in., *Moc...*, dz. cyt., s. 162-166.

G: *Goal* – główny cel.

Aby zweryfikować ów cel, należy zastanowić się przede wszystkim nad pytaniami:

- jaki jest cel dzisiejszego spotkania;
- dlaczego właśnie ten cel;
- jakie będą korzyści z osiągnięcia celu;
- dlaczego jest to ważne?

R: *Reality* – rzeczywistość.

Aby zweryfikować Rzeczywistość, należy zastanowić się przede wszystkim nad pytaniami:

- w jakiej znajduje się sytuacji;
- jak oceniam obecną sytuację (można wykorzystać skalę 10-cio stopniową);
- jaki wpływ ma najbliższe środowisko społeczne;
- co należy zrobić, aby zmienić obecną sytuację;
- jakie posiadam zalety i wady które będą wspierały lub utrudniały realizację celu;

O: *Options* - opcje

Aby zweryfikować Opcje, należy zastanowić się przede wszystkim nad pytaniami:

- co należy zrobić, żeby osiągnąć cel;
- jakie są zalety i wady poszczególnych możliwości;
- które rozwiązanie sprawi najwięcej satysfakcji/najmniej satysfakcji
- jakie kroki można podjąć;

W: *Will* lub *Way forward* – następne kroki

Aby zweryfikować Następne kroki, należy zastanowić się przede wszystkim nad pytaniami:

- co zdecyduje się zrobić;
- jaki będzie pierwszy krok;
- czy ta decyzja pozwoli osiągnąć cel;
- w jakim czasie zamierzam zdecydować się na podjęcie działania;
- jak bardzo jestem zmotywowany;
- jakie wsparcia mogę użyć do osiągnięcia celu⁹⁰.

Model odporności psychicznej i kwestionariusza MTQ48

Model odporności oraz kwestionariusz, stosowane wraz z innymi technikami, pozwalają zrozumieć rozwój jednostki w sposób całościowy, koncentrując się na poprawie każdego

⁹⁰ R. Grzebyk, *Coaching odczarowany. Narzędzia i rozwiązania biznesowe*, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2017, s. 196- 202.

zaniedbanego aspektu z osobna. Podopieczni korzystający z tego rozwiązania zyskują szansę przełamania stresu, dostrzeżenia okazji umożliwiających realizację własnych celów, przechodzenia w sposób łagodny przez zmiany oraz stania się lepszym liderem⁹¹. Proces uczenia się powinien wyglądać następująco: zdefiniowanie osiągniętych wyników; przeprowadzenie analizy własnej odporności psychicznej oraz istotnych cech własnej osobowości; uzyskanie informacji zwrotnych; przeprowadzenie coachingu; przeprowadzenie analizy, z której wynikają korzyści dotychczasowej pracy; ponowna ocena odporności psychicznej i osiągnięć⁹². Model odporności psychicznej umożliwia poznanie i zrozumienie czynników stresogennych, które mają wpływ na podopiecznego. Posiadając taką wiedzę, coach ma możliwość zracjonalizowania reakcji podopiecznego na dane sytuacje oraz dokładnej ich analizy. Większość problemów z jakimi przychodzi podopieczny dotyczy poprawy obecnej sytuacji, własnego rozwoju, relacji z nową grupą społeczną. Wszystkie te czynniki, wraz z ich pochodnymi, są związane ze stresem i reakcją na niego. Dlatego też model ten, wraz z jego podskalami i kwestionariuszem, jest świetnym narzędziem do analizy zachowań. Żeby móc rozwijać odporność psychiczną, należy uświadomić sobie, iż niezbędne jest własne zaangażowanie skoncentrowane na procesie uczenia się, a kończące własną refleksją.

W pierwszej fazie należy omówić z podopiecznym wyniki modelu oraz kwestionariusza, tak aby jego cel i zastosowanie były oczywiste. Następnie coach powinien zaktywizować do współpracy podopiecznego, pobudzić jego efektywność, samoświadomość, ukierunkować w dążeniach.

Odporność psychiczną można wzmocnić, korzystając z szeregu dostępnych modeli. Dla przykładu, w wyżej wymienionym modelu GROW pytania można by było sformułować następująco:

Rzeczywistość:

Kontrola – jak bardzo panujesz nad swoim życiem i emocjami?, czy są jakieś momenty w których tracisz nad sobą kontrolę?

Zaangażowanie – jak bardzo zaangażowałeś się w realizację celów, jak szybko się poddajesz?

⁹¹ D. Strycharczyk, P. Clough, *Odporność psychiczna*, GWP, Sopot 2017, s. 243.

⁹² Tamże, s. 245.

Wyzwanie – jak zwykle reagowałeś na podobne sytuacje? Co cię motywuje? Co utrudnia Ci osiągnąć sukces?

Pewność siebie – Jak bardzo jesteś pewny sukcesu, czy możesz wzmocnić tę pewność? Jak reagujesz na niepowodzenia? Jak współpracujesz z przeciwnikami?

Opcje i Wola:

Kontrola – jaki jest poziom twojego komfortu, gdy zajmujesz się kilkoma sprawami jednocześnie? Jak radzisz sobie ze sprawami których nie kontrolujesz?

Zaangażowanie – jak bardzo jesteś zaangażowany w wyznaczenie celów? Jak radzisz sobie ze sprawami, które idą nie po twojej myśli?

Wyzwanie – Jak bardzo realizacja tych założeń poprawi twoją sytuację? Na ile chcesz to zrobić?

Pewność siebie – czy ta opcja jest dla ciebie najlepsza? Jak będziesz radził sobie z porażką?⁹³

Model OSCAR

Model można uznać za rozwinięcie modelu GROW; został opracowany przez Andrew Gilbera i Karen Whittleworth. Model ten charakteryzuje się przede wszystkim umiejętnością zadawania pytań otwartych. Model ten jest akronimem od słów:

Outcome (wynik) – punkt docelowy; określenie celu działania, sukcesu;

Situation (sytuacja) – punkt początkowy; określenie w jakiej sytuacji znajduje się obecnie, jaki jest cel działań i jakie są pożądane rezultaty;

Choices and Consequences (wybory i konsekwencje) – możliwe ścieżki podążania i ich skutki; kreatywne poszukiwanie możliwości osiągnięcia założonego celu implikując zalety i wady wyboru;

Actions (działanie) – szczegółowy plan; zamierzenia i sposób ich realizacji, poszukiwanie wsparcia i określenie czasu w jakim zamierzam go zrealizować;

Review (przegląd, kontrola) - utrzymanie kontroli nad występującymi sytuacjami, zdarzeniami; rozpoznanie etapu realizacji planu⁹⁴.

⁹³ Tamże, s. 255-260.

⁹⁴ R. Grzebyk, *Coaching...*, dz. cyt., s. 202-204.

Model LEADS

Twórcą modelu LEADS jest Keith Rosen, który chciał skonstruować swój model tak, aby przede wszystkim posiadał formę wspierającą. Jego model zawiera pięć elementów, które można równie dobrze uważać za postulaty, wytyczne postępowania.

Listen – słuchaj;

Evoke – wydobywaj informacje;

Answer – odpowiedz;

Discuss – omów;

Support – wspieraj

Technika racjonalno-emotywna Ellisa

Celem stosowania tej techniki jest „przebudowanie systemu irracjonalnych przekonań pacjenta”⁹⁵ i oceny własnej osoby, w szczególności jej perfekcjonistycznego systemu wartości. Podopieczny, stosując te same irracjonalne sposoby interpretacji doświadczeń, podtrzymuje wpływ dawnych przeżyć. Dialog musi być tak prowadzony, aby uświadomić podopiecznemu, że obecne problemy wynikają z aktualnych przyczyn i nie są konsekwencją przeszłych doświadczeń. Są one zarazem przyczyną fałszywych, dysfunkcyjnych przekonań i uprzedzeń. Prowadząc dialog, coach stara się uświadomić podopiecznemu konsekwencje powielania nieprawdziwych przekonań, zwłaszcza, że efektem są negatywne, a wręcz chorobotwórcze zachowania. Zadaniem coacha jest przekonanie podopiecznego, że sukcesywna analiza i kwestionowanie własnych dokonań są niezbędne w procesie twórczym. Efektem pracy nad tą techniką jest pięć pytań, które ustalił Maultsby: (1) Czy moje myślenie oparte jest na oczywistych faktach? (2) czy moje myślenie najlepiej pomaga mi chronić moje życie i zdrowie? (3) osiągnąć bliższe i dalsze cele? (4) uniknąć moich najbardziej niepożądanych konfliktów? (5) odczuwać takie emocje, jakie chcę odczuwać?⁹⁶

Techniki skoncentrowane na osobie

Cechą charakterystyczną tych technik jest ich niedyrektywny charakter, wynikający z założenia, że integralność podopiecznego, jego zasoby możliwości, rezerwy adaptacyjne są wystarczające i słuszne, aby prawidłowo kierować swoim postępowaniem. Zachowanie

⁹⁵ L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia. Teoria*, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa 2005, s. 491.

⁹⁶ Tamże, s. 492.

jednostki wynika ze swoistej percepcji rzeczywistości, jest ona jednak zniekształcona. Zadanie coacha polega na wyzwoleniu energii podopiecznego, a poprzez odpowiednie zadawanie pytań - zrozumienie decyzji podopiecznego i jego zachowania. Największy problem, jaki ma podopieczny, dotyczy barier emocjonalnych, które hamują jego rozwój. Dlatego też podczas procesu coachingowego głównym zadaniem jest stworzenie takich warunków psychicznych, które umożliwią wyeliminowanie dotychczasowych błędnych przekonań. Do najważniejszych zadań należą: (1) klaryfikacja uczuć – jest to technika, w której dokonuje się synteza emocji, wspólnie omawia się uczucia, odsłaniając czasami nieokreślone dotąd emocje; (2) powtarzanie treści – w tej technice komentarze ze strony coacha mają usystematyzować rozumienie istotnych emocji występujących u podopiecznego; (3) akceptacja i strukturalizacja – w tej technice zachowanie coacha musi charakteryzować się pełną akceptacją wypowiedzi podopiecznego oraz omówieniem ścieżki rozwoju; (4) niedyrektywne wprowadzenie – na tym etapie należy zachęcić podopiecznego do dalszego wyrażania siebie i własnych spostrzeżeń, problemów⁹⁷. Rozmowa opierająca się na tych czterech kategoriach pozwoli podopiecznemu otwarcie mówić o swoich problemach, lepiej zrozumieć i zaakceptować samego siebie, co w efekcie doprowadzi do podejmowania bardziej trafnych decyzji. Coach powinien w taki sposób prowadzić rozmowę, aby zachęcić podopiecznego do szczerej i pełnej wypowiedzi, interpretacji problematycznych sytuacji i ponoszenia odpowiedzialności przy wyborze tematu rozmowy. Sam natomiast powinien wyrażać uznanie i udzielać wsparcia podczas procesu zmiany.

Techniki metodą Gestalt

Techniki te są traktowane jako formy eksperymentalnych poszukiwań, których zadaniem jest uwolnienie pełnej energii, eksponowanej również ruchami własnego ciała, poprzez wejście w pełny kontakt z wyobraźnią. Cechą charakterystyczną tej metody jest sprowadzenie czasu przeszłego lub przyszłego do teraźniejszości, dlatego też rozmowa z podopiecznym sprowadza się do omawiania wszelkich odczuć, jakby wydarzyły się właśnie tu i teraz. Dialog sprowadzony do akcji w teraźniejszości unika rozmowy o wydarzeniach odległych, co pozwala odczuwać wszelkie lęki w danej chwili. Wypowiedzi podopiecznego zawsze muszą być skierowane w stronę konkretnej osoby, eliminując poczucie izolacji czy osamotnienia. Tego typu dialog implikuje również inne istotne poczucie, mianowicie poczucie odpowiedzialności za stawiane tezy, problemy i insynuacje. Ponadto w metodzie tej

⁹⁷ Tamże, s. 495-498.

podopieczny ma za zadanie korzystać nie tylko ze swoich zdolności intelektualnych, ale również sensualnych, dzięki czemu podopieczny ma możliwość ugruntować swoją decyzję, korzystając w pełni z własnych zasobów⁹⁸. Jedną z technik jest:

Praca z dwoma krzesłami

Stosuje się ją, gdy podopieczny ma poczucie rozdarcia wewnętrznego, jakby siedziały w nim dwie sprzeczne osoby, które nie mogą dojść do kompromisu, mają poczucie bezsilności i braku sprawczości. W technice tej osoba prowadzi szczery dialog między stroną pozytywną a negatywną, uzewnętrznia emocje, przeczucia, obawy, cierpienie, chaos, trudności decyzyjne. W tej praktyce może przydać się drugie krzesło, aby podopieczny mógł sobie wizualizować rozmowę z drugą stroną własnej osoby. Przedstawienie argumentów obu osobowości pozwala dojść do kompromisu i lepiej zrozumieć samego siebie, a tym samym - dotrzeć do pierwotnych potrzeb. Prowadzone negocjacje umożliwiają uzyskanie wewnętrznej spójności, zmianę perspektywy a nawet uzupełnienie się⁹⁹.

1.5. Spiritus movens w coachingu – osoba coacha

Umiejętności coacha mają prawdopodobnie najważniejsze znaczenie dla osobistego rozwoju adepta. Dlatego też coach powinien posiadać wiele istotnych cech osobowościowych, bez których nie byłoby możliwości stworzenia odpowiednich relacji między nim a adeptem. Zanim coach będzie mógł wykazać się swoimi zdolnościami intelektualnymi, posiadaną wiedzą, musi wykazać się elementem „ducha poruszającego” (łac. *spiritus movens*), czyli zdolnością nawiązania kontaktu emocjonalnego.

Praktyka coachingowa jest nierozdzielnie związana ze zmianą. Zmianą, w której biorą udział dwie osoby - coach i adept. Proces twórczy, aby był kompletny, musi integrować wszelkie emocje. Tylko miłość do życia i drugiego człowieka nie stawia żadnych ograniczeń rozwojowych, jest pełną radością, akceptacją, zrozumieniem, sprawiedliwością, zachwytem nad unikalnością. Taka miłość doświadcza nasze jestestwo w sposób holistyczny spolaryzowaną energią i tym samym stanowi źródło twórczego aktu, uwolnienia się z ram, jakie narzuca społeczeństwo. Istotnym elementem miłości, który jest niezbędny do szczerego dialogu i przedstawienia własnych projekcji, jest zaufanie. Poruszając nieprzyjemne,

⁹⁸ L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia ...*, dz. cyt., s. 500.

⁹⁹ M. Kulesza, J. Surzykiewicz, *Coaching społeczny*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013, s. 109.

niewygodne tematy, adept musi się czuć komfortowo i mieć pewność, że prowadzona rozmowa jest nastawiona na jego dobro. Uczcie bycia kochanym otwiera drogę do najgłębszych emocji i przełamuje bariery obronne, eksponując to, co stanowi naszą indywidualność, dzięki czemu czujemy się ważni i w pełni akceptowani. Martin Buber podkreśla jednak, że „nie można zmusić się do kochania kogoś, można jednak traktować go w taki sposób, jakby się go kochało”¹⁰⁰.

Coach w sposób świadomy stara się nakłonić adepta do wytworzenia własnej drogi życiowej i czuwa nad sposobem dążenia do jej ukształtowania. Jednakże coach powinien również dążyć do realizowania własnych wizji i poczucia sensu z kreatywnego tworzenia, co również jest inspirujące dla adepta. Jest przepełniony motywacją do wypełnienia pustych lub nieprawidłowych elementów egzystencji. Wykształcony coach posiada zdolności czerpania z zasobów dostarczonych przez dotychczasowy sposób życia, pokonując wyimaginowane lub błędnie rozpoznane problemy. Świadomie dąży do wytworzenia emocjonalnie głębokich i szczerych relacji z ludźmi, którzy go otaczają. Relatywizuje wzorce, akceptując jedynie te szlachetne. Dlatego też transformacja powinna nastąpić w trzech płaszczyznach: umysłowym (poszerzanie wiedzy), praktycznym (świadome stosowanie technik, metod i narzędzi) oraz osobowościowym, polegającym na ciągłym stawianiu się, aktualizacji, autentyczności¹⁰¹. Stąd też niezbędny jest „ciągły rozwój zawodowy i refleksja (...) coachowie będą regularnie prowadzić praktykę refleksji nad pracą swojego klienta i swoją praktyką coachingową czy mentoringową oraz nad swoim zawodowym i osobistym procesem uczenia się i rozwoju”¹⁰².

Wprowadzanie nowych technik i metod powoduje, że coach nie może poprzestać na aktualnie posiadanej wiedzy. Zawód coacha obejmuje refleksję nad procesem rozwoju coachee, natomiast sukcesywna autorefleksja prowadzi do wysokiej samoświadomości coacha. Coaching to dziedzina dynamiczna, podlegająca ciągłej zmianie, dlatego też praktyka obejmuje wprowadzanie coraz nowszych, aktualnych narzędzi. Uczestniczenie w superwizjach, sięganie po literaturę naukową, kontakt z innymi osobami reprezentującymi środowisko coachingu - wszystko to pozwala na rozwój zawodowy i osobisty coacha. Nabywanie nowych kompetencji umożliwia lepszą, bardziej zażyłą komunikację z potencjalnym klientem, rozumienie jego potrzeb oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów.

¹⁰⁰ M. Buber, *Ten Rungs: Hasidic Sayings*, New York, Schocken Books, 1962.

¹⁰¹ P. Smółka, *Coaching...*, dz. cyt., s. 96-97.

¹⁰² Globalny Kodeks Etyczny EMCC [w]: emcccouncil.org/pl/pl/o_emcc_poland. EMCC European Mentoring & Coaching Council. http://emccpoland.org/wp-content/uploads/2016/03/EMCC_Globalny-Kodeks-Etyczny_PL_2016.pdf [dostęp: 02.03.2017].

Temperament coacha powinien zostać przetransportowany do jego świata zawodowego. Szanowany społecznie i kompetentny zawodowo coach musi umieć zsynchronizować własny *life style* z pracą zawodową. W powszechny, wielowymiarowy sposób powinien kierować się zasadami moralnymi, zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak i w życiu osobistym. Nie należy oczywiście całkowicie integrować życia zawodowego z prywatnym, ale mowa tu o specyficznym rodzaju przenikania się obu płaszczyzn. Coach, który pomaga klientom w realizacji planu, motywuje i wspiera w tej szczególnej drodze do celu, nie będzie wiarygodny, jeśli jego życie osobiste będzie tylko iluzorycznym odbiciem życia zawodowego.

Mając na względzie dobro podopiecznego, coach powinien zadbać o swój wizerunek fizyczny i przestrzeń w jakiej pracuje. Mimo, iż coach nie powinien być dla klienta ani autorytetem, ani wzorem do naśladowania, coachee nie może mieć wątpliwości, co do kompetencji coacha. Wygląd fizyczny coacha, zachowanie ładu i porządku w miejscu, w którym coachee zostaje przyjmowany oraz dbałość o materiały dotyczące przebiegu sesji - wszystko to składa się na całkowity obraz kompetencji coacha.

Aby kompetencje coacha były jego atrybutem i wzbudzały autorytet u podopiecznych, powinien on doskonale poruszać się w takich dziedzinach jak relacje interpersonalne, komunikacja, osobowość, samoświadomość, motywacja. Wśród podstawowych umiejętności powinny znaleźć się wyżej wymienione kompetencje miękkie: łatwość w nawiązywaniu kontaktu, zrozumiałe tłumaczenie zagadnień, aktywne słuchanie, zadawanie trafnych pytań, wnikliwa obserwacja reakcji i postawy, analityczny sposób myślenia, wyspecjalizowany *feedback*, interpretacja analityczna, planowanie i zarządzanie czasem¹⁰³. Niezbędna jest również umiejętność stawiania wyzwań, na podstawie których klient mógłby ocenić własne możliwości. Jednak spośród wszystkich umiejętności najważniejsza jest kontrola oraz wspomaganie wytyczenia celu niezbędnego do osobistego rozwoju. Kontrolę należy rozumieć jako formę dbałości o bezpieczeństwo coachee podczas wyboru kierunku i rodzaju aktywności. Nadzór ze strony coacha nad prawidłowym przebiegiem ustalonego zgodnie z założeniami projektu, ma zapewnić podopiecznemu poczucie, że podczas odkrywania nowej przestrzeni społecznej, przemiany psychicznej, wprowadzania nowych rozwiązań, towarzyszy mu stała, weryfikująca dokonania, obecność coacha.

¹⁰³ E. Parsole, *Coaching...*, dz. cyt., s. 24.

Wśród wymaganych cech z pewnością istotna jest umiejętność okazania szacunku, empatii, cierpliwości, asertywności, pewności siebie, wrażliwości, spostrzegawczości, uważności, samoświadomości, poczucie humoru. Wspomniany obiektywizm i brak oceny wraz z pozytywnym nastawieniem mają również istotne znaczenie¹⁰⁴.

W coachingu można wykorzystać wiele koncepcji psychologicznych, dlatego wiedza z tej dziedziny jest bardzo istotna, choć nie oznacza to, że dobry coach musi być z wykształcenia psychologiem. Za najistotniejsze praktyki humanistyczne, mające wpływ na rozwój coachingu, należy uznać dialog motywujący - metodę zbudowaną na podstawie psychologii motywacji, psychologię behawioralno-poznawczą, humanistyczną, pozytywną, transpersonalną, Gestalt oraz *Mindfulness*. Z badań wynika, iż nasz sposób myślenia nie jest czymś niezmiennym, „zaprogramowanym” przez naturę, można więc wpływać na zmianę motywacji, zmianę zachowania, sposobu myślenia i definiowania własnych uczuć, przeżywania ich w inny sposób, co czyni nas po prostu lepszymi¹⁰⁵.

Do ważniejszych umiejętności coacha, wkraczających w sferę nauk szczegółowych¹⁰⁶, powinien być zaliczony dialog motywujący. Dialog można uznać za najwyższą formę komunikacji, a motywacja jest aktywnością ludzką, której zadaniem jest zaspokojenie własnych potrzeb i pragnień. Dialog motywujący można, wstępnie, określić jako rozmowę dwóch osób w celu zdeterminowania jednej z nich do dokonania pożądanej zmiany. Przy czym należy dokonać rozróżnienia między dialogiem motywującym a rozmową motywacyjną. Dialog odbywa na zasadzie rozmowy dwóch osób lub grupy ludzi, tworząc specyficzny klimat konwersacji. Rozmowa motywująca zaś jest generalnie (i wbrew potocznemu znaczeniu słowa „rozmowa”) monologiem, wykładem, skierowanym w stronę jednego człowieka lub grupy ludzi. Klimat panujący w rozmowie motywacyjnej nie ma szczególnego znaczenia.

Dialog motywujący w Polsce nie został jeszcze jednoznacznie zdefiniowany. Terapeuci i trenerzy definiują go jako „rozmowę motywacyjną”¹⁰⁷ lub „terapię zwiększającą

¹⁰⁴ S. Thorpe, J. Clifford, *Podręcznik...*, dz. cyt., s. 44.

¹⁰⁵ E. Parsole, M. Leedham, tłum. J. Halbersztat, *Coaching i mentoring*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 125.

¹⁰⁶ Istotne jest, aby coach umiejętnie wykorzystywał teorie zaczerpnięte z osiągnięć różnego rodzaju dyscyplin naukowych. Z pewnością, wykorzystanie tych teorii w praktycznym wymiarze nie zawsze przychodzi bez trudu, lecz coaching jest metodą, na gruncie której takie zabiegi są możliwe. Stosowanie licznych koncepcji sprzyja weryfikacji ich przydatności w życiu codziennym oraz pełni funkcję edukacyjną społeczeństwa.

¹⁰⁷ W.R Miller, A. Zweben, C.C. DiClemente, R.G. Rychtarik, *Materiały szkoleniowe dla terapeutów uzależnień*, cz. II, *Motywowanie do terapii*, tłum. H. Grzegółowska-Klarkowska, P.A.R.P.A. Warszawa 1995.

motywację”¹⁰⁸. Sposób myślenia dotyczący zasad motywowania ulegał zmianie. Obecnie niedopuszczalne są praktyki oparte na kontroli, dyrektywach, zastraszaniu bądź nakazach. Aktualnie w sposobie komunikacji afirmowane jest podejście oparte na wyrównanych relacjach, wyrozumiałości i pełnych empatii. Partnerski dialog powinien podążać w stronę wydobywania chęci do zmiany, wykorzystywać zasoby jakie posiada podopieczny, dzięki czemu rozwinie on swój uśpiony potencjał poprawiając ogólną jakość życia.

Dialog motywacyjny przeprowadza się „dla” osoby i „wraz z” nią. Do podstawowych elementów motywowania należy umiejętność wyrażania empatii, rozwijania poczucia rozbieżności (wskazanie na rozbieżności jakie występują między problemem a dotychczas wyznawanym systemem wartości), zmniejszenia oporu do zmiany i budowanie poczucia sprawczości (realizacja wyznaczonych celów)¹⁰⁹. Natomiast głównym celem DM jest wzmocnienie u drugiej osoby jej własnej motywacji na drodze do wytyczonego celu. Praca za pomocą dialogu motywującego ma pomóc w upodmiotowieniu oraz wzmocnieniu podopiecznego, który będzie zainspirowany możliwością dokonania zmiany w swoim życiu. Osoba odpowiedzialna za przebieg terapii stara się zaktywizować klienta tak, aby jego działanie cechowało się odpowiednią koncepcją, skutecznością i dynamiką. Istotna jest praca terapeuty nad poznaniem emocji reflektanta, ponieważ ułatwia zrozumienie jego zachowania. Dlatego, aby pomóc drugiej osobie wyjść z impasu, należy poznać determinanty postępowania. Dopiero wówczas będzie można budować konstruktywne rozwiązania, eliminujące zwłaszcza negatywne stany psychiczne. Stąd też istotnym elementem dialogu motywującego jest nakłonienie reflektanta do zwerbalizowania własnej opinii i przytoczenia pozytywnych argumentów na rzecz zmiany. Dopiero wówczas będzie mógł lepiej skoncentrować się na dobrych stronach, niezbędnych do ich wprowadzenia.

Zdaniem Millera, prekursora dialogu motywującego, aby umiejętnie prowadzić ów dialog należy wprowadzić do rozmowy elementy takie jak: partnerstwo, akceptacja, współczucie oraz wywoływanie. Partnerstwo zostało wymienione jako pierwsze ze względu na istotne znaczenie współpracy. Jeśli któraś z osób będzie bierna, DM nie przyniesie żadnych rezultatów. Metoda DM „wymaga więcej badania niż nakłaniania, raczej zainteresowania i wsparcia niż przekonywania i dowodzenia [...] ponieważ klient ma niezbędne kompetencje, które stanowią dopełnienie naszych własnych”¹¹⁰. Akceptacja wiąże

¹⁰⁸ Tamże.

¹⁰⁹ J. M. Jaraczewska, I. Krasiejko, *Dialog...*, dz. cyt., s. 32-34.

¹¹⁰ W. R. Miller, S. Rollnick, *Dialog...*, dz. cyt., s. 35-36.

się z aprobatą podopiecznego i jego problemu, niezaborczą i bezwarunkową życzliwością. Istotne jest poszanowanie człowieka takim, jakim jest. Droga do zmiany otwiera się dopiero wtedy, gdy podopieczny będzie czuł, że wszelkie jego problemy zostaną w pełni zaakceptowane. Akceptację najlepiej wyrazić przez poszanowanie autonomii, umiejętności reflektanta do samo-determinacji. Niezbędne do tego celu jest również wyrażenie empatii - aktywne i szczerze zainteresowanie się problemem klienta, jakby był własnym. Współczucie wiąże się z aktywną postawą, mającą na celu mentalne wsparcie podopiecznego i wysunięcie jego problemu na pierwszy plan. Jest to również świadome zaangażowanie się w swoiste manifestowanie dobra, do którego klient zmierza. Współczucie wytwarza również atmosferę zaufania oraz dobrych intencji, bez których nie nastąpiłaby żadna zamiana. Wywołanie współczucia jest związane z próbą dotarcia do prawdziwych potrzeb podopiecznego. To, co jest niezbędne do zmiany, leży w samym kliencie, należy jedynie wydobyć to z niego. Blaise Pascal stwierdził kiedyś, że człowiek łatwiej przekona się do właściwego działania, jeśli sam zrozumie ich znaczenie. Dlatego niezbędne jest poznanie mocnych stron coachee, zalet i umiejętności, a tym samym unikanie realizowania zadań, które będą wykorzystywały jego słabe cechy. Ludzie zazwyczaj wiedzą, co i jak powinni robić, aby iść w stronę realizacji postawionych zadań¹¹¹.

W praktykach skoncentrowanych na osobie niezbędne są podstawowe umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej, bez których DM nie przebiegałby w sposób klarowny. Za podstawowe umiejętności należy uznać: słuchanie odzwierciedlające, umiejętność zadawania otwartych pytań, dowartościowywanie, podsumowywanie oraz, co jest istotne, udzielanie podstawowych informacji i rad. Gruntem komunikacji interpersonalnej jest umiejętność słuchania, która obecnie posiada wiele form i sposobów. Zwłaszcza słuchanie odzwierciedlające przynosi ogromne korzyści terapeutyczne. Polega na głośnym wypowiedzeniu przez terapeutę zdań, które usłyszał od podopiecznego, stąd też Thomas Gordon nazwał ten proces „aktywnym słuchaniem”¹¹². Podczas słuchania bardzo istotne jest, aby poświęcić całą uwagę osobie mówiącej. Wszelkie czynności, które powodują, iż wzrok skupiamy na innych przedmiotach, komunikują o naszym braku szacunku do osoby mówiącej. Umiejętny słuchacz zwykle potrafi zatrzymać wzrok na osobie, z którą rozmawia¹¹³. Jedną z odmian słuchania aktywnego jest kompetentne słuchanie, które stanowi

¹¹¹ Tamże, s. 45-48.

¹¹² T. Gordon, *Wychowanie bez porażek, czyli trening skutecznego rodzica*, tłum. M. Szafrńska-Brant, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2014, s. 32.

¹¹³ W. R. Miller, S. Rollnick, *Dialog motywujący...*, dz. cyt., s. 90-92.

alternatywę do słuchania umiejętnego. Kompetentny słuchacz cechuje się „gotowością do słuchania w różnych sytuacjach”¹¹⁴. Posiada zdolność efektywnego słuchania niezależnie od okoliczności i sytuacji, co stanowi właśnie rozróżnienie między kompetentnym a umiejętnym słuchaniem. Umiejętne słuchanie zostaje przekształcone w słuchanie kompetentne, gdy scali się motywację oraz zdolność do słuchania niezależną od sytuacji. Kompetentny słuchacz jest aktywny nawet wtedy, gdy temat jest dla niego mało ambitny, jednak potrafi rozróżnić sytuacje, w których słuchanie jest konieczne, oraz te, w których jest ono zbędne. Kolejną istotną umiejętnością podczas komunikacji interpersonalnej jest zdolność zadawania pytań otwartych. To rodzaj pytań, które umożliwią zaangażowanie reflektanta w rozmowę oraz pobudzą do wysiłku psychicznego. Pytania otwarte umożliwiają udzielenie odpowiedzi według własnego przekonania, dają możliwość sprawdzenia wiedzy reflektanta na dany temat, wnoszą poczucie swobody w dialogu. Ostatecznie pytania otwarte zmuszają osobę do zastanowienia się nad problemem, przeprowadzenia procesu myślowego, który przyniesie zadowalającą odpowiedź. Kolejnym istotnym elementem komunikacji interpersonalnej jest dowartościowanie. Są to wypowiedzi lub podkreślenia w rozmowie dobrych stron naszego rozmówcy. Jest ono związane z okazaniem szacunku podopiecznemu, jego zasobom, mocnym stronom, służy poparciui chęci do zmiany oraz rozwoju wkładu. Dowartościowanie to również odwoływanie się do pozytywnych doświadczeń z przeszłości w celu wytworzenia dobrej atmosfery rozmowy. Ostatnim elementem jest podsumowanie. Ułatwi zakończenie tematu rozmowy i przejście na następny. Uświadomi klientowi, że jest słuchany ze zrozumieniem, co wzmocni relację i chęć dalszej współpracy.

W DM udzielanie rad i informacji jest czymś naturalnym. Oczywiście istnieje sporo kontrowersji wokół tego typu postępowania, jednak zdarza się, że klienci czasami proszą o jakieś sugestie. Daleko jednak odbiegają one od arbitralnych i eksperckich wniosków¹¹⁵. Należy pamiętać, że podstawowym założeniem terapeuty, jako osoby słuchającej, powinno być wyeliminowanie własnej oceny a zwłaszcza krytyki, nawet wtedy, gdy nie zgadza się on z rozmówcą. Oczywiście nie można wykluczyć udzielania porad, ale najlepiej dawać je w momencie, gdy zostanie się o to poproszonym. Zazwyczaj, prowadząc taką rozmowę,

¹¹⁴ S.P. Morreale, B.H. Spitzberg, J.K. Barge, *Komunikacja między ludźmi. Motywacja, wiedza i umiejętności*, tłum. P. Izdebski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 211.

¹¹⁵ W.R. Miller, S. Rollnick, *Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom...*, dz. cyt, s. 58-61.

reflektanci chcą się, mówiąc kolokwialnie, „wygadać”, a zadaniem słuchacza jest stworzenie do tego celu dogodnej atmosfery, która ułatwi wypowiedź¹¹⁶.

Uzupełnieniem Dialogu Motywacyjnego, jako jego rama pojęciowa, powinien być Transteoretyczny Model Zmiany, wyjaśniający przyczyny i możliwości zmian. Powstał na skutek kryzysu i słabości innych koncepcji, w związku z coraz większymi problemami społecznymi. Za fundament Transteoretycznego Modelu Zmiany należy uznać następujące założenia: zdolność do zmiany jest możliwa u każdego człowieka, specjalista może ją jedynie wesprzeć; każda zmiana powinna być wprowadzana stopniowo, a jej charakter jest raczej cykliczny niż linearny, co znaczy, że nawroty do niepożądanych zachowań są zupełnie naturalne; to, co powinno zostać uznane za czynność autoteliczną, poczucie bycia tu i teraz, wpisuje się w ramy celowości i pragmatyki. Stąd potrzeba poznania praktyki *Mindfulness*¹¹⁷.

Psychologia proponuje coachingowi konkretne koncepcje w ramach swojej wyspecjalizowanej dziedziny. I tak, z psychologii behawioralno-poznawczej można się dowiedzieć, iż sposób interpretacji przez ludzi danej sytuacji wpływa na emocjonalny stosunek do niej i idącą za tym reakcją. Oznacza to, że emocje są uzależnione nie tyle od sytuacji, co od indywidualnego sposobu jej postrzegania. Wynika z tego, że zmiana sposobu myślenia przełoży się na odczucia. Innymi słowy, zmiana poznawcza stanowi o zmianie emocjonalnej, a w konsekwencji - o zachowaniu się człowieka. Dlatego też podczas procesu coachingowego istotne jest, aby nauczyć podopiecznego rozwiązywania problemów w sposób systematyczny, uporządkowany, będąc w pełni zaangażowanym. Czerpiąc z osiągnięć psychologii humanistycznej, coaching ma możliwość wykorzystania wiedzy z zakresu natury człowieka jako istoty świadomej, autonomicznej, dążącej do samorealizacji, rozwoju, a zatem przemiany i wykorzystania potencjału, aby być jeszcze lepszym. Psychologia transpersonalna natomiast zajmuje się problemami z dziedziny humanizmu, altruizmu, etyki i estetyki, wykracza również poza problemy indywidualnej jednostki, wskazując na potrzebę rozwoju relacji grupowych i wspólnotowych. Celem psychologii transpersonalnej jest pomoc w odnalezieniu najistotniejszych a zarazem najbardziej głębokich wartości, specyficznych i wyjątkowych dla każdej jednostki. Psychologia transpersonalna kładzie nacisk na rozwój własnego, duchowego wymiaru, stanowiącego esencję dążności każdego człowieka, ale również na postrzeganie jednostki jako systemowego elementu grupy, dążącej do osiągnięcia

¹¹⁶ S. P. Morreale, B. H. Spitzberg, J. K. Barge, *Komunikacja między ludźmi...*, dz. cyt., s. 220.

¹¹⁷ A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, przeł. J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 130-135.

wspólnego celu. Dzięki znajomości psychologii pozytywnej coach ma możliwość poznania metod i technik, które ułatwią projektowanie życia z wykorzystaniem mocnych stron, poprawną ich identyfikacją, co ostatecznie przełoży się na podniesienie własnego dobrostanu. Istotną informacją płynącą ze strony psychologii pozytywnej jest uznanie odrębności każdego człowieka i wykorzystanie jego atrybutów. Psychologia postaci (niem. *Gestalt*) to podejście terapeutyczne, które definiuje człowieka jako osobę wszechstronną, odkrywcę, który ulega procesowi nieustannej zamiany, osobę zdolną do akceptacji tych zamian, autorefleksyjną. Zdobyta wiedza wiąże się z koncentracją na „Tu i Teraz”, poczuciem odpowiedzialności za postępowanie i doświadczanie. Zwiększenie świadomości własnego Ja, emocji, środowiska oraz konfrontacja z negatywnymi emocjami prowadzą do poczucia spełnionego życia¹¹⁸.

Uważność (ang. *mindfulness*) jest praktyką zaczerpnięta z praktyk buddyjskich, mającą na celu redukcję stresu i dostrzeżenie rzeczywistości w sposób „czysty”, pozbawiony dystraktorów i elementów wpływających na proces opiniotwórczy. Umożliwia również poznanie spokojniejszego i szczęśliwszego stylu życia, osiągnięciu większej samoświadomości, koncentracji na chwili obecnej. Stosowanie praktyki *mindfulness* umożliwia redukcję lęków, stresu, stanów depresyjnych, a zatem otworzy drogę do bardziej trafnego oceniania rzeczywistości.

1.6. Etyka w procesie coachingowym

Etyka w coachingu jest tematem niezwykle zawiłym, wynikającym ze złożoności samej etyki, która posiada wiele propozycji i teorii, popularyzowanych nie tylko przez filozofów, ale i różne ośrodki humanistyczne. Z drugiej strony, coaching jest bardzo młodą dziedziną, nieposiadającą jeszcze wypracowanych wzorców, które można byłoby przyjąć jako model regulujący specyficzną relację między coachem a coachee. Istotnym elementem etyki coachingu (jak etyki każdej innej danej profesji) jest rozróżnienie na etykę zawodową, jaką powinien wspomagać się coach, i refleksję na temat problemów moralnych przed jakimi stają oboje. Dlatego mamy tutaj do czynienia z dwoma zupełnie różnymi aspektami. Z jednej strony, etyczny problem uprawiania zawodu, z drugiej strony, filozoficzna analiza problemów moralnych.

Wartości moralne doskonalą człowieka, urzeczywistniając się zaś - realizują wzorce doskonałości. Stanowiąc model doskonałości, wyznaczają jednostce nie tylko życiowy

¹¹⁸ E. Parsole i in., *Coaching...*, dz. cyt., s. 15-129.

kierunek, ale i sposób egzystencji oraz osobistą aksjologię. Wartości stanowią doskonały wzorzec postępowania podczas realizowania kolejnych założonych aktów. Jak dostrzegł Bruce Peltier, „coach to nowa profesja, niemająca jeszcze dobrze zdefiniowanych norm ani formalnych struktur zawodowych, musi więc sama sprawować nad sobą kontrolę. Normy etyczne dopiero się rozwijają. Zanim to nastąpi, coach, podejmując trudne decyzje moralne, zdany jest na siebie”¹¹⁹. Z oczywistych powodów błędem byłoby poszukiwanie źródeł refleksji etycznej opierając się na jakimś konkretnym systemie. Stąd też wydaje się zasadne powołanie się na bezwarunkową etykę Immanuela Kanta, która „nie jest oparta na żadnym zewnętrznym (...) autorytecie, według której uzasadnienia swego postępowania człowiek powinien poszukiwać we własnym umyśle”¹²⁰. W jednym ze swoich etycznych dzieł Kant sugestywnie przekonuje, iż należy postępować „tylko według takiej maksymy, dzięki której możesz zarazem chcieć, żeby stała się powszechnym prawem”¹²¹, oraz formułuje kategoryczny imperatyw „postępuj tak, byś człowieczeństwa tak w twej osobie, jako też w osobie każdego innego używał zawsze zarazem jako celu, nigdy jako środka”¹²². Zdaniem Kanta, źródła wiedzy należy poszukiwać w sobie, do czego nawiązuje również Tadeusz Kotarbiński: „własnego głosu sumienia niepodobna zastąpić cudzym”¹²³. Tym samym rozwiązanie problemów etycznych nie może spoczywać na stworzeniu kodeksu etycznego, który ujmowałby całokształt pracy coacha. Są jednak pewne wytyczne, według których ów kodeks może sprzyjać osiągnięciu celów: etyczna teoria uprawianej profesji, wskazówki postępowania, pomoc w sytuacjach konfliktowych.

Bez możliwości dostrzeżenia dobra moralnego nie ma możliwości uczynienia z niego kierunku naszego działania. Problemy moralne stawiały silny bodziec do otwarcia dialogu na temat sumienia, norm moralnych, szczęścia. Refleksja etyczna umożliwi udzielenie odpowiedzi na pytanie stawiane przez wielu filozofów: „jak żyć”? Zdaniem Kotarbińskiego, którego prawidła są wyjątkowo istotne w procesie coachingowym, błędem byłoby postępować bezsensownie i lekkomyślnie. Jego zdaniem, podmiot nie tylko chce wiedzieć, co powinien czynić, ale również - dlaczego powinien to czynić. Tylko poprzez czyn, aktywność fizyczną, człowiek wyraża siebie i tylko za nie jest odpowiedzialny. Jednak

¹¹⁹ B. Peltier, *Psychologia coachingu kadry menedżerskiej. Teoria i zastosowanie*, przeł. G. Skoczylas, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań, s. 309.

¹²⁰ J. Filek, *Wprowadzenie do etyki biznesu*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej w Krakowie, Kraków 2004, s.35.

¹²¹ I. Kant, *Uzasadnienie metafizyki moralności*, przeł. M. Wartenberg, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1971, s. 51.

¹²² Tamże, s. 62.

¹²³ T. Kotarbiński, *Pisma etyczne*, Wydawnictwo Ossolineum, Wrocław 1987, s. 39.

odpowiedzialność, tak samo jak świadomość, jest stopniowalna. Wśród przeszkód aktualny jest przymus, niewiedza, strach. Czyn, czyli świadome i dobrowolne działanie, aby mógł zaistnieć, musi mieć swojego poprzednika w decyzji, wyniku pracy umysłu i wolnej woli. Otóż rozum poszukuje jakiegoś dobra - pomysłu, a wolna wola akceptuje pomysł, który wówczas staje się celem, a rozum znów dobiera środki, poszukując tych najstosowniejszych do wyznaczonego celu, następnie zaś wola aprobuje je, bądź nie. Dopiero wówczas zapada decyzja. Decyzja stanowi rdzeń czynu, jego źródło. Dlatego też decyzję należy traktować z całą powagą. Wybór jednego czynu pociąga za sobą kolejne możliwości, stąd też paradoksalne poczucie, iż prawdziwie wolni będziemy w momencie konieczności wyboru i dokonania go. Dlatego należy być roztropnym - definiować dobro i podążać za nim¹²⁴.

Jednym z podstawowych zagadnień etycznych, jakie powinno interesować coacha i coachee, jest sumienie. Jest ono istotnym elementem życia moralnego, „iskierką świadomości moralnej”¹²⁵. Jak zauważył Allport, jest ono kluczowym czynnikiem rozwoju osobowości - procesem kontrolującym „doraźne impulsy i mechanizmy adaptacyjne w interesie odległych zamierzeń i zgodności z obrazem własnej osoby”¹²⁶. Jako uformowany sąd o wartościach i poczucie aprobaty bądź winy, jest niezwykle ważne podczas przemierzania drogi w kierunku celu. Sumienie, jako twór konkretnej subiektywnie oceniającej jednostki, realizacji lub zaniechania aktu, stanowi jeden z determinantów do osiągnięcia celu. Jest instancją kierującą ludzkim postępowaniem, subiektywną normą moralności, stanowi centrum informacji moralnej dla zaistnienia aktu. Sumienie wyznacza normę praktycznego postępowania, stąd też stawia podmiot przed decyzją podjęcia lub zaniechania czynu. Jednak sumienie może się mylić, ze względu na „nieznajomość ogólnych zasad życia moralnego”¹²⁷ i „nienależyte stosowanie tych zasad przy wykonaniu konkretnych działań”¹²⁸. Należy podkreślić, iż stosowanie ogólnych zasad moralnych nie jest wcale łatwe. W codziennym funkcjonowaniu o wartości moralnej człowieka stanowi nie tylko praca jego umysłu, ale również wola i sfera uczuć, a zatem można pokusić się o stwierdzenie, iż o wartości moralnej człowieka decyduje cała jego postawa. U dorosłego człowieka sumienie

¹²⁴ T. Kotarbiński, *Pisma...*, dz. cyt., s. 40-54.

¹²⁵ Św. Tomasz z Akwinu, *Kwestie dyskutowane o prawdzie*, t. II, przekł. A. Aduszkiewicz, L. Kuczyński, J. Ruszczyński, Wydawnictwo Antyk, Kęty 1998, s. 60.

¹²⁶ G. Allport, *Osobowość i religia*, tłum., H. Bartoszewicz i in., Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa, s. 58.

¹²⁷ M. P. Migoń, *Wstęp do etyki*, Wydawnictwo Gdańskiej Szkoły Wyższej, Gdańsk 2013, s. 27.

¹²⁸ Tamże, s. 27.

przekształca się w poczucie obowiązku wobec ukształtowanych wartości. Ostatecznie sumienie staje się regulatorem rozwoju, mając istotne znaczenie w procesie stawania się¹²⁹.

Według L. Kohlberga ideały moralne mają wpływ na rozwój moralny jednostek. Natomiast według Kennetha Bouldinga, jeśli społeczeństwo przestanie zadawać sobie pytania dotyczące wartości oraz porzuci analizę człowieka jako jednostki moralnej, wówczas skazane zostanie na regres. Kohlberg podkreśla, że sądy moralne są warunkowane kulturowo, pedagogicznie oraz intelektem dziecka. Postanowił on zbudować trójpoziomą typologię moralności. Poziom trzeci, najwyższy w rozwoju człowieka, tak zwany pokonwencjonalny, charakteryzuje się uznaniem działania słusznego, bez względu na istniejące autorytety. Poziom ten wyróżnia dążenie do autonomii zasad i posiadanych wartości moralnych. Jednostki nie identyfikują się ściśle z grupą, są w stanie zorganizować nowy ład społeczny oraz „tworzyć nowe prawa w ramach umowy społecznej”¹³⁰. Następnie „występuje orientacja na zasady ogólnie obowiązujące, na tzw. stadium zasad ogólnoteoretycznych, które są wyrazem samodzielnego poszukiwania reguł moralnych, uznania i przestrzegania uniwersalnych powszechnych zasad moralnych”¹³¹. Dlatego też ludzie znajdujący się na tym poziomie charakteryzują się indywidualnym podejściem do życia i wyciąganiem wniosków ogólnospołecznych. Motywacja ich mieści się bardziej w zakresie szerokich norm społecznych aniżeli grupowych, oraz charakteryzuje autonomicznymi wyzwaniem, konsekwentnymi działaniami na rzecz społeczeństwa, autonomicznymi celami.

Osobiste zmagania, zarówno coacha jak i coachee, z problemami moralnymi, przed jakimi staje ten drugi, odpowiadają treści tzw. etyki sytuacyjnej. Jest to rodzaj etyki, który zaleca indywidualne podejmowanie decyzji, odnoszące się do konkretnych sytuacji oraz polegające na ogólnych, powszechnie akceptowanych zasadach znanych każdej jednostce. Etyka sytuacyjna uznaje „moralną autonomię jednostki i opiera się na przeświadczeniu, że sumienie jako zdolność osądu moralnego dostarcza wystarczającej podstawy dla rozpoznawania dobra i odróżniania go od zła”¹³². Pomyłki są oczywiście nieuniknione, dlatego też sumienie rozpoznaje właściwe postępowanie moralne. Należy dodać, iż wśród przeszkód pojawić się mogą tzw. przeszkody habitualne, do których zaliczyć można błędne opinie i uprzedzenia, wrodzone skłonności oraz nałogi - akty moralnie złe. Błędne opinie i uprzedzenia wynikają z pozbawionego obiektywizmu podczas oceniania, które mogą być

¹²⁹ G. Allport, *Osobowość...*, dz. cyt., s. 62.

¹³⁰ M.P. Migoń, *Wstęp do etyki*, Wydawnictwo Gdańskiej Szkoły Wyższej, Gdańsk 2013, s. 38.

¹³¹ Tamże, s. 38.

¹³² J. Woleński, J. Hartman, *Wiedza o etyce*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 37.

również wynikiem wpływów środowiska, określonych mianem pseudonorm (fałszywa ideologia, obowiązujące nakazy, niedoskonały autorytet). Wrodzone skłonności charakteryzują się realizowaniem własnych aspiracji, powstałych poprzez działanie woli, która to znowu czerpie z predyspozycji i skłonności. W działaniu takim istotne jest podkreślenie, iż drugi człowiek nie jest środkiem, tylko celem.

Druga strona etyki w coachingu dotyczy sfery związanej z wykonywaniem zawodu. Od kilkudziesięciu lat można dostrzec zainteresowanie etyką skierowaną w stronę konkretnej aktywności zawodowej, regulującą system wartości i moralne działania pracowników a nawet narzucającą tzw. kodeks zawodowy. Z pewnością spośród wszystkich rodzajów etyk profesjonalnych, etyka nauczycielska proponuje wiele pozytywnych rozwiązań w relacjach wychowawca - wychowanek, które to można zaadaptować w pracy coacha. Najważniejszym bowiem zadaniem tej etyki jest wychowanie człowieka godnego, podejmującego decyzje, za które bierze całkowitą odpowiedzialność moralną¹³³. Janusz Homplewicz dostrzegł pewne istotne elementy etyki pedagogicznej i uznał za niezbędne:

- ✓ Zasada prawdy, „(...) aby w tym wszystkim, co wychowawca mówi i czyni, również w jego własnej postawie życiowej, wyrażała się po prostu jego prawda, jego najlepsze rozwiązanie na jakie go stać.
- ✓ Zasadę dobra wychowanka „(...) interes, korzyść, własne dobro, bezpieczeństwo i wszechstronny rozwój dziecka [wychowanka] staje się głównym i bezwarunkowym motywem i wskazówką działań wychowawcy.
- ✓ Zasadę przykładu, iż „ (...) wartości i umiejętności trzeba samemu posiadać, by móc je przekazać.
- ✓ Zasadę projekcji pedagogicznej, która wskazuje na konieczność uwzględnienia mniemań wychowanka.
- ✓ Zasadę więzi emocjonalnej z wychowankiem oraz poszanowania jego osobowości
- ✓ Zasadę profesjonalizmu¹³⁴.

Philippe Meirieu podkreśla, że wychowawcy powinni pamiętać, iż nauczanie to dążenie do usamodzielniania ucznia oraz rozwój jego indywidualności. Dlatego celem każdego nauczyciela powinno być ukształtowanie jednostki wolnej, która będzie potrafiła

¹³³ K. Szewczyk, *Wychować człowieka mądrego. Zarys etyki nauczycielskiej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998, s. 30-36.

¹³⁴ J. Homplewicz, *Etyka pedagogiczna: podręcznik dla wychowawców*, Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 1996, s. 77-78.

w przyszłości sama stawiać sobie zadania i dokonywać świadomych wyborów. Zaletą etyki kodeksowej jest prostota i przejrzystość, jednolitość komunikowania zapewnia kodeksom stabilną konsekwencję moralną.

Coach nie dysponuje konkretną etyką, jaką powinien stosować w swej profesji, ale sensowne wydaje się wykorzystanie tu etyki pedagogicznej, która określa relacje między wychowawcą a wychowankiem. Analiza tez etycznych wysuwanych przez coachee wymaga ze strony coacha zrozumienia dynamicznej sfery doświadczeń zdobytych w codziennym życiu przez coachee. Aby móc zrozumieć jego postępowanie, niezbędne jest poznanie natury coachee jako sprawczego i zarazem aktywnego i społecznego podmiotu. Istotne jest, aby jego tezy moralne były przede wszystkim logicznie budowane, po czym można dokonać weryfikacji ich słuszności.

Jak podaje Niemirowski, nieetyczne postępowanie, zarówno pedagogów jak i psychologów, polega nie tylko na nieudzieleniu pomocy, ale również na utrudnianiu procesu rozwojowego człowieka. Jego zdaniem, każdy człowiek „ma swoje indywidualne i niepowtarzalne zadanie do spełnienia i jest w nim niezastąpiony”¹³⁵. W związku z tym, że prawidłowy rozwój musi iść w parze z akceptacją siebie, poznaniem siebie oraz umiejętnością wyrażania siebie, największymi błędami będą:

- ✓ nacisk na rozwój w złym kierunku przez złe rozpoznanie zdolności reflektanta, nakłanianie go wbrew jego woli, stereotypowe traktowanie ze względu na przypasowanie do grupy społecznej,
- ✓ ukazywanie rozczarowania ze względu na niespełnione założenia wobec reflektanta, utrudnienie zaakceptowania tworzącego się *life style'u* przez reflektanta, wyrażanie braku wiary w zmianę reflektanta,
- ✓ tłumienie tworzącego się *life style'u*, tłumienie wszelkich inicjatyw rozwojowych, wyrażania siebie, pasji, brak wsparcia rozwoju reflektanta¹³⁶.

Ściśle określone kompetencje coacha zawierają się w coachingowym kodeksie etycznym: EMCC European Mentoring & Coaching Council¹³⁷ i International Coach

¹³⁵ T. Niemirowski, *Zasady i normy wspierania rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Scriptorium, Opole 2014, s. 220.

¹³⁶ Tamże, s. 222.

¹³⁷ Kodeks etyczny [w]: emccouncil.org. Europejska Rada Coachingu i Mentoringu. http://www.emccouncil.org/pl/pl/o_emcc_poland/kodeks_etyczny [dostęp: 02.03.2017].

Federation¹³⁸. Są one ciągle uzupełniane o nowe aspekty regulujące normy postępowania, koncentrują się przede wszystkim na aspektach prawnych. Początkujący coachowie często korzystają z tych źródeł, szczególnie, jeśli na ich drodze zawodowej pojawią się kwestie budzące wątpliwości. Charakterystyczną cechą coachingowego kodeksu etycznego jest to, że ujmuje on kwestie w sposób prosty i klarowny. Przykładowo, w przypadku konfliktu interesów stron - szczególnie w przypadku umowy trójstronnej, w której proces coachingowy sponsoruje konkretna firma - kodeks etyczny jest bardzo pomocny. Jeśli coach uzna, że różnice interesów są zbyt duże i prowadzą do sytuacji konfliktowych, może on rozwiązać umowę. Wycofanie się z umowy nie wynika z chęci uniknięcia konfliktu czy obaw przed konfrontacją z coachowanym i sponsorem - „coach ma prawo rozwiązać umowę, jeśli uzna, że dana sytuacja nie pozwala działać mu w pełni etycznie”¹³⁹.

International Coach Federation (ICF) został podzielony na Wstęp i trzy części. Część pierwsza dotyczy semantyki coachingu, a w nim „definicji coachingu, współpracy, obowiązków obu stron, omówione zostają również podstawowe pojęcia formalne, między innymi kontrakt, (...) Kontrakt. Członkowie będą przedstawiali w jawny sposób metody, które stosują, i na życzenie będą gotowi, żeby przedstawić klientowi informacje w odniesieniu do procesów w których uczestniczy”¹⁴⁰. Obowiązkiem coacha jest poinformowanie klienta o technikach i metodach przeprowadzonych podczas trwania procesu coachingowego. Mogą pojawić się wątpliwości ze strony klienta co do zastosowania konkretnego narzędzia coachingowego. W takiej sytuacji coach powinien zapoznać podopiecznego z charakterem technik i celem, w jakim zostają użyte. Określenie „w sposób jawny” zostało tutaj użyte celowo, ponieważ coach jest zobowiązany do dokładnego i konkretnego przedstawienia zastosowanych metod i narzędzi coachingowych. Drugą część kodeksu czytelnik znajdzie w *Standardach etycznych postępowania ICF*, która została podzielona na cztery sekcje.

Pierwsza z nich, *Zasady etycznego postępowania*¹⁴¹, dotyczy:

- a) zakazu wprowadzania coachee w błąd, mylnie informując go o zawodzie coacha,

¹³⁸ Kodeks etyczny ICF [w]: icf.org.pl. International Coach Federation. Polskie Stowarzyszenie Trenerów Rozwoju Osobistego. <http://icf.org.pl/pl1348,kodeks-etyczny.html> [dostęp: 02.03.2017].

¹³⁹ C. Wilson, *Coaching...*, dz. cyt., s. 144.

¹⁴⁰ Globalny Kodeks Etyczny EMCC [w]: emccouncil.org/pl/pl/o_emcc_poland. EMCC European Mentoring & Coaching Council.

http://emccpoland.org/wp-content/uploads/2016/03/EMCC_Globalny-Kodeks-Etyczny_PL_2016.pdf [dostęp: 02.03.2017].

¹⁴¹ Tamże.

- b) obowiązku deklaracji własnych kwalifikacji,
- c) respektowaniu dokonań dotychczasowych coachów i terapeutów,
- d) obowiązku przestrzegania wymogów prawnych,
- e) obowiązku przestrzegania kodeksu ICF.

Druga sekcja, *Konflikt interesów*¹⁴², jak sama nazwa wskazuje, dotyczy unikania konfliktów interesów różnych firm, grup etc., ponadto przyjmowania wynagrodzenia, jakie zostało określone w kontrakcie.

Trzecia sekcja, *Profesjonalne postępowanie wobec klientów*¹⁴³, dotyczy:

- a) zawierania sprecyzowanych umów oraz ich dotrzymania,
- b) upewnienia się, czy warunki kontraktu zostały dobrze zrozumiane a granice poufności odpowiednio wytyczone,
- c) obowiązku zakończenia coachingu na prośbę coachee, bez względu na etap coachingu,
- d) obowiązku wskazania innej metody wsparcia, jeśli coaching okaże się nieodpowiedni.

Sekcja czwarta zatytułowana została *Poufność/Prywatność*¹⁴⁴. Sekcja ta wskazuje na dochowanie tajemnicy w relacjach coachingowych, „jako coach: będę ściśle przestrzegać poufności informacji pochodzących od mojego klienta i sponsora chyba, że prawo będzie wymagało ujawnienia tych informacji”¹⁴⁵.

Przebieg procesu coachingowego odbywa się w oparciu o zapisy we wspomnianym wyżej kontrakcie. Zostaje on przedstawiony klientowi przed jego podpisaniem (przez obie strony). Wszelkie niezrozumiałe kwestie umowy muszą zostać wcześniej omówione i wyjaśnione. Na tej podstawie zostaje wprowadzona zasada poufności i prywatności. Kontrakt jest gwarancją dla klienta, że przebieg procesu coachingowego, informacje, które pojawią się podczas sesji, metody i techniki, w których będzie on uczestniczył, nie zostaną ujawnione osobom trzecim. Jednak ujawnienie informacji występujących podczas procesu coachingowego może nastąpić w szczególnych okolicznościach. Jeśli coach będzie miał wątpliwości co do moralnego postępowania klienta, które wiąże się ze złamaniem prawa

¹⁴² Tamże.

¹⁴³ Tamże.

¹⁴⁴ Kodeks etyczny ICF [w]: icf.org.pl. International Coach Federation. Polskie Stowarzyszenie Trenerów Rozwoju Osobistego. <http://icf.org.pl/pl1348,kodeks-etyczny.html> [dostęp: 02.03.2017].

¹⁴⁵ Tamże.

przez podopiecznego, ma obowiązek zawiadomić stosowne organa - „jeśli coach dowie się, że coachowany łamie prawo - kradnie, znęca się nad dziećmi, zwierzętami czy robi coś innego nielegalnego - wówczas coach może, i raczej powinien, zgłosić to odpowiednim władzom”¹⁴⁶. Każdy, bez względu na wykonywany zawód, zgodnie z art. 304 § 1 Kodeksu postępowania karnego, dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, ma obowiązek zawiadomić odpowiednie organy. Ponadto, gdy zachowanie klienta podczas sesji zdecydowanie łamie zasady zawartego kontraktu, wiąże się z naruszeniem prywatności i bezpieczeństwa coacha, ten również może poinformować odpowiednie instytucje prawne. W obu przypadkach zasada prywatności i poufności musi zostać naruszona ze względu na stanowione prawo. Kontrakt zawarty pomiędzy coachem a klientem powinien obojgu gwarantować zachowanie etycznych norm postępowania w trakcie procesu. W przypadku jego naruszenia powinien zostać zerwany.

Po tej dość ogólnej analizie można wysunąć wniosek, iż za moralnie pożądane cechy coacha uważa się: świadomość wykonywanego zawodu, poczucie odpowiedzialności za przekazywane informacje, które mają potwierdzenie w prawdzie, obowiązek utrzymania treści procesu coachingowego w tajemnicy¹⁴⁷. Jednak wciąż rosnąca popularność tej dyscypliny generuje różnego rodzaju sprzeczności i konflikty, dlatego jeszcze wiele aspektów należy ujednoclić. M. Sidor-Rządkowska wskazuje, iż są pewne elementy, które mogą posłużyć pracy coacha i wskazać mu tym samym kierunek działania. Otóż istotne jest, aby dbać o własny rozwój, nie zawieść zaufania coachee, podejmować się zadań, w których coach czuje się przygotowany, być prawdomównym, lojalnym, dotrzymywać zobowiązań, respektować klienta takim, jakim jest, a siebie traktować jako ostatniego sędziego, dbać o własną kondycję psychofizyczną, pamiętać, iż istotny jest nie tylko cel, ale i środki dobrane do niego¹⁴⁸.

¹⁴⁶ C. Wilson, *Coaching...*, dz. cyt., s. 144.

¹⁴⁷ M. Sidor-Rządkowska, *Coaching, teoria, praktyka, studia przypadku*, Oficyna Wolters Kluwer Business, Kraków 2009, s. 170-174.

¹⁴⁸ Tamże, s. 243-244.

Rozdział 2

Humanistyczne koncepcje determinujące rozwój coachee

Postęp techniczny oraz rozwój cywilizacyjny, paradoksalnie, zamiast polepszyć jakość egzystencji jednostki przyczyniły się do obniżenia poziomu odczuwanego szczęścia. Zaobserwowano spadek satysfakcji z życia doświadczanej przez współczesnego człowieka. Postęp w wielu dziedzinach ułatwia życie, jednak daje się zauważyć kryzys w sferze wykorzystania naszych osobistych zasobów, zagubienie w odnajdywaniu szczęścia, przyjemności i satysfakcji z podejmowanych decyzji. Człowiek, zamiast rozwijać swoje zainteresowania, doskonalić swoje możliwości oraz wzbogacać osobowość, poświęcił się idei „mieć”. Koncepcja *flow* jest poniekąd odpowiedzią naukowców na globalizację oraz wzrost konsumpcjonizmu, w takim przynajmniej sensie, iż zakotwicza ludzki umysł w teraźniejszości, umożliwiając przeżywanie pozytywnych emocji, koncentrację na sobie, swoim Ja. Kontrolując reaktywność emocjonalną determinowaną światem zewnętrznym, narzuconymi przekonaniem, produktami technicznymi, człowiek ma możliwość świadomie dotrzeć do siebie, poznać się na nowo i zgodnie z własnymi potrzebami poszukać sensu bycia. Badacze zjawiska przepływu udowadniają, że osoby, które w swoim życiu doświadczają stanu *flow*, same siebie określają jako szczęśliwsze. Jak pisze Władysław Tatarkiewicz, „szczęśliwym nie jest tylko człowiek, który posiada najwyższe dobra, ale taki, który miał w życiu stanowczą przewagę dobra nad złem, miał dobra jakich potrzebował i jakimi umiał się cieszyć, miał mówiąc inaczej, dodatni bilans życia”¹⁴⁹.

2.1. Teorie osobowości – przegląd koncepcji i typów osobowości

Pojęcie osobowości (łac. *persona*, maska, rola, osoba) „dotyczy zestawu mniej lub bardziej trwałych cech, określanych i ocenianych przez innych, odróżniających jednostkę od innych (...) cechy te występują niezależnie od okoliczności, czasu i miejsca i są podstawą zachowania”¹⁵⁰. Terminem „osobowość” posługują się różne dyscypliny, tj. filozofia, psychologia, socjologia, politologia, pedagogika, nauka o prawie. Nawet w obrębie jednej dyscypliny znaczenie osobowości definiowane bywa różnie.

¹⁴⁹ W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1965, s. 21.

¹⁵⁰ *Słownik socjologii i nauk społecznych*, G. Marshall (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 221.

Współczesne teorie osobowości nie koncentrują się na wyjaśnianiu wszystkiego, co ludzie robią. Po pierwsze, łączą one różne podejścia, a po drugie, skupiają się na analizie jednego elementu. Przykładowo, teoria systemów rodzinnych podkreśla wagę rodziny i interakcji w rodzinie jako istotnego elementu kształtowania osobowości. Kolejny trend związany jest z różnicami kulturowymi. Nie każdy ma takie same doświadczenia i nie każdy wyznaje te same wartości.

Rodzaje, podziały, typologie występują również na gruncie poszczególnych nauk, przykładowo - socjologowie badający osobowość poszukują wyjaśnień swoistości działań określonych zbiorowości ludzkich. Psychologia skupia się natomiast na jednostce, jej wyjątkowości oraz różnorodności w zachowaniu w stosunku do innych¹⁵¹. Nie jest to jednak obraz pełny, ponieważ w psychologii wyróżnić można kilka podejść związanych z pojęciem osobowości. Przykładowo, teoria uczenia się społecznego kładzie nacisk na społeczny aspekt kształtowania się osobowości, tj. bodźce i wzmocnienia społeczne. Uczenie się społecznych zachowań następuje poprzez obserwacje i naśladowanie innych ludzi.

Teorie osobowości dotyczące czynników wpływających na kształt osobowości są różnorodne. Pod uwagę branych jest wiele zmiennych lub jedna dominująca, np. geny, środowisko (rodzina, szkoła, praca), biologiczne uwarunkowania. Podobnie jak w przypadku definiowania samego pojęcia osobowości, również w obszarze teorii można wyróżnić kilka głównych nurtów teorii osobowości, nie jest to jednak podział wyczerpujący i ostateczny.

Przyjrzyjmy się niektórym z nich.

- ✓ Teorie typów - przedstawicielem tej teorii w starożytności był Hipokrates. Filozofia Hipokratesa odnosiła się do czterech podstawowych soków występujących w organizmie człowieka. Przewaga jednego z soków decydowała o temperamencie: u sangwinika przeważała krew, u flegmatyka śluz, u choleryka żółć, u melancholika czarna żółć. Według Hipokratesa, zakłócenie harmonii między tymi czterema sokami było źródłem chorób¹⁵².
- ✓ Teorie cech - zakładają, że osobowość składa się z cech, takich jak, np. otwartość, serdeczność, optymizm. Przedstawiciele to Gordon Allport, Raymond Bernard Cattell.

¹⁵¹A. Jasińska-Kania, A. Nijakowski, J. Szacki, M. Ziółkowski, *Współczesne teorie socjologiczne*, Wydawnictwo Scholar, Warszawa 2006, s. 84.

¹⁵² *Mała Encyklopedia kultury antycznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1990, s. 323.

- ✓ Teorie psychodynamiczne - według których osobowość kształtowana jest przez doświadczenie nabywane w trakcie całego życia jednostki, tzw. dynamiczne siły tworzące osobowość. Główni przedstawiciele tego odłamu teorii osobowości to Sigmund Freud, Carl Jung, Stanley Hall.
- ✓ Teorie humanistyczne - główne założenie tych teorii to teza, że subiektywne przeżycia jednostki determinują osobowość. Teorie humanistyczne prezentowane były w ramach psychologii humanistycznej, najwybitniejszy przedstawiciel to Abraham Maslow.
- ✓ Teorie społecznego uczenia się - wpływ na osobowość mają zachowania i postawy innych ludzi, które obserwujemy a następnie powielamy. Badaniami w obszarze tej teorii zajmował się Alfred Adler.
- ✓ Teorie behawioralne - podkreślają dominujący wpływ uczenia się na rozwój osobowy i społeczny człowieka, będący ściśle powiązany z systemem kar i nagród. Przedstawiciele tego nurtu to Burrhus F. Skinner, Ivan Pawłow.
- ✓ Teorie interakcjonizmu - są kompilacją wymienionych powyżej teorii. Reprezentowane m.in. przez George Meada.

Teoria cech zakłada, że osobowość jest zbiorem cech oraz sposobem, w jaki jednostka reaguje, myśli, zachowuje się. Przedstawiciel tej teorii, G. Allport, zakłada, że cechy wynikają nie tylko z biologicznych, ale również fizycznych różnic między ludźmi. Według autora czynniki wpływające na kształtowanie się osobowości to: dyspozycje wrodzone, cechy związane z genami oraz ukryte potencjalne zdolności. Dyspozycje, które zostały przekazane nam przez geny Allport podzielił na trzy grupy: pierwsza z nich to wszelkie cechy wspólne dla człowieczeństwa, jak homeostaza, wszelkie popędy, instynkty oraz funkcjonowanie pola morficznego¹⁵³, mającego wpływ na zachowanie innych organizmów i ich wzajemnej interakcji; po drugie, kumulująca się i nieskończona ilość cech wzajemnie się przenikających, determinowanych przez kulturę, środowisko społeczne; po trzecie, dzięki zdolności przyswajania wiedzy - tworzenie i przyswajanie nowych zdolności, charakterystycznych dla każdej jednostki z osobna, tworzącej własny niepowtarzalny *life style*. Ze względu na chęć

¹⁵³ Pola morficzne mają właściwości niematerialne i niepodlegające mechanistycznym regułom. Odpowiadają za organizację wszystkich jednostek biologicznych, kulturę i doświadczenia, organizują lub narzucają porządek wewnętrzny, którego struktura jest determinowana i posiada pamięć. Rupert Sheldrake *The science delusion. Freeing The spirit of enquir.*, Hodder & Stoughton, London 2012, *Preface*.

wykształcenia indywidualnego, świadomego własnych możliwości życia i jego faz rozwojowych, człowiek przekształca się w oryginalny i specyficzny podmiot¹⁵⁴.

Jak pisze Allport, osobowość nigdy nie będzie gotowym tworem, zawsze jest to rodzaj procesu, a zatem droga stawania się jednostki nieustannie podlega prawom kształtującym naszą tożsamość. Jednym z pierwszych efektów tego postępu jest niepowtarzalność człowieka. Psychologia, wg Allporta, nakazuje poszukiwań skierowanych w stronę cech uniwersalnych gatunku ludzkiego, „a zaniedbywać swoisty wzorzec stawania się”¹⁵⁵. Coaching przeciwnie - nie wnika w ogólny stan psychiki, lecz koncentruje się na idiomach, cechach pozytywnych i stara się owe cechy dookreślić i wypromować, traktując jako wyjątkowe, służące osiągnięciu efektów. Nie oznacza to, że psycholog nie interesuje się osobowością człowieka jako jednostki, „tyle, że wiedziony swymi nawykami myślowymi wrywa z jego natury jakiś określony kawałek i poddaje go analizie (...) prowadzi się je nie dlatego, że krzyżują się właśnie u Jana, lecz że przecinają się z analogicznymi właściwościami u innych osób”¹⁵⁶. Jest zatem możliwe stworzenie czegoś w rodzaju psychologii rozwoju człowieka. Powinna ona koncentrować się na poznaniu przede wszystkim siebie, ponieważ znajomość siebie, własnej niepowtarzalności, „stanowi pierwszy i chyba najlepszy drogowskaz przy gromadzeniu uporządkowanej wiedzy o innych”¹⁵⁷. Analizując przebieg własnego rozwoju, człowiek zastanawia się nad takimi kwestiami jak dyspozycje wrodzone, wpływ środowiska, obowiązujące warunki kulturowe, wyłanianie samoświadomości, sumienie, własny *life style*, wartości i cele.

Przedstawicielem nurtu psychospołecznego w teorii osobowości jest Alfred Adler. Uwolnił on teorię osobowości spod wpływów psychoanalizy. W opozycji do głównego założenia Zygmunta Freuda, że zachowanie ludzi motywowane jest przez popędy, Adler przyjął stanowisko, że ludźmi kierują motywy społeczne. Według Adlera ludzie są z natury istotami społecznymi. Jednostki angażują się w działania społeczne na zasadach współpracy, dbają o wspólne dobro, wchodzą w związki z innymi. Według Adlera uspołecznienie człowieka następuje wyłącznie pod wpływem procesów społecznych. Typ i charakter społeczeństwa, w którym dana jednostka się urodziła, determinuje jej rozwój.

Adler nie negował perspektywy biologicznej, zakładającej, że człowiek ma wrodzoną naturę, która kształtuje jego osobowość, ale w tym procesie podkreślał znaczenie roli społecznej jako wyznacznika zachowania. W swojej koncepcji Adler kładł nacisk na

¹⁵⁴ G. Allport, *Osobowość i religia*, przeł. H. Bartosiewicz, Instytut wydawniczy PAX Warszawa 1988, s. 26-28.

¹⁵⁵ Tamże, s. 22.

¹⁵⁶ G. Allport, *Osobowość...*, dz. cyt., s. 23.

¹⁵⁷ Tamże, s. 25.

niepowtarzalność osobowości. Według niego, każdy człowiek jest jedyną w swoim rodzaju kombinacją motywów, cech, zainteresowań i wartości¹⁵⁸.

Struktura teorii osobowości, wg Adlera, zawiera kilka podstawowych pojęć. Są to: 1) fikcja jako cel; 2) dążenie do wyższości; 3) poczucie niższości i kompensacja; 4) zainteresowanie społeczne; 5) styl życia; 6) twórcza jaźń. Zainteresowanie społeczne według Adlera obejmuje takie elementy jak: współpraca, stosunki interpersonalne i społeczne, identyfikacja z grupą, empatia. Zainteresowanie społeczne polega na udziale jednostki w procesie stworzenia społeczeństwa doskonałego. Już od pierwszych dni swojego życia jednostka wchodzi w związki społeczne. Adler podkreślał, iż „zainteresowanie społeczne jest wrodzone, że ludzie są istotami społecznymi z natury, a nie z nawyku”¹⁵⁹. Twórcza jaźń jest sztandarową koncepcją w teorii Adlera, której podporządkował wszystkie inne pojęcia. Twórcza jaźń jest pośrednikiem między bodźcami oddziaływającymi na jednostkę a reakcjami jednostki na te bodźce. Ludzie sami kształtują swoją osobowość, na którą składają się dziedziczność i doświadczenie.

Adler stworzył humanistyczną teorię osobowości. „Wyposażył” ludzi w altruizm, współdziałanie, twórczość, niepowtarzalność, świadomość i humanitaryzm. Analizował całe społeczeństwo w poszukiwaniu czynników istotnych dla osobowości i odnajdywał je wszędzie. Osadzając jednostkę w społeczeństwie, przyczynił się do ukształtowania obrazu człowieka jako istoty społecznej.

Przedstawiciele behawiorystycznego podejścia do osobowości podkreślają dużą rolę warunkowania, odrzucając w swoich teoriach zdolności jednostek do świadomego przetwarzania siebie i własnej kultury. Poszukują odpowiedzi na pytania dotyczące zachowania człowieka, np. jak pewne bodźce wpływają na zachowanie; w jakich warunkach pojawiają się dane zachowania?

Według Skinnera „zachowanie człowieka jest uwarunkowane jego genetycznym wyposażeniem, zależnym od ewolucji gatunku, oraz czynnikami środowiskowymi”¹⁶⁰. Jego zdaniem człowiek rodzi się z genetycznym bagażem, cechującym się przejawami indywidualnych cech, a dookreśla swoje zachowanie pod wpływem innych ludzi tworzących jednolitą kulturę, obyczaje i normy zachowania. Poprzez własne działania człowiek ma wpływ na pobudzenie kultury, a zatem jego ewolucja wpływa na ewolucję samej kultury.

¹⁵⁸ C. S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, przeł. J. Kowalczevska, Warszawa 2001, s. 152-154.

¹⁵⁹ C. S. Hall, G. Lindzey, *Teorie ...*, dz. cyt., s. 157.

¹⁶⁰ B. F. Skinner, *Poza wolnością i godnością*, przeł. W. Szelenberger, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978, s. 121.

Ewoluuje ona, „kiedy nowe obyczaje podtrzymują przetrwanie tych, którzy je realizują”¹⁶¹. Obyczaje zwykle pobudzają jednostkę do funkcjonowania w stronę dobra ogółu, ułatwiając przy tym przetrwanie innym jednostkom, a tym samym kulturze czy środowisku społecznemu, w którym są zakotwiczeni. Kiedy organizm zmierza w stronę dojrzałości, wówczas ono staje się celem, a sam postęp jest formą dążenia do tego celu, zwiększając wrażliwość na konsekwencję działania. Zadaniem przyszłości jest możliwość podtrzymania i kształtowania jednostki w zastanej rzeczywistości. Skinner zauważył, że przełomowym etapem kultury jest zaistnienie obyczajów skłaniających ludzi do pracy w celu możliwości jej przetrwania¹⁶². Mimo wszystko, ogólnie rozumiany postęp sprawia, że obyczaje kulturowe przechodzą transformację: wychowywanie dzieci, udoskonalenia technologiczne, programy polityczne, organizacje międzynarodowe. Wiele z tych zmian powoduje, że ludzie „wrzuceni” w nowe środowisko odczuwają niezadowolenie, frustrację, zagubienie, co w następstwie prowadzi do niechęci do osobistego rozwoju.

Skinner, korzystając z dorobku Carla Brintone’a, twierdzącego że „środowisko tworzy charakter człowieka, a samo jest w jego władzy”¹⁶³, zwraca uwagę, że zachowanie człowieka jest wynikiem ewolucji środowiska, które określa sposób bycia jednostki. Zdaniem Skinnera w wielu aspektach środowisko przejmuje funkcjonowanie człowieka. Nie można przypisać człowiekowi autonomii, lecz należy traktować go jak organizm ulegający wpływom środowiska. I tak, jedną z cech wynikających ze środowiska jest agresja, która jest kodem genetycznym powstałym ze względu na okoliczności, z którymi musiał radzić sobie człowiek, by przetrwać. Pracowitość i lenistwo jest kolejnym przykładem cech, które są uzależnione od zasad panujących w danej kulturze. Inną jest uwaga. Zdaniem Skinnera „uczymy się postrzegać zjawiska w tym znaczeniu, że nabywamy określone reakcje, zależnie od okoliczności, których częścią są te zjawiska”¹⁶⁴. Dlatego też nasza działalność i percepcja są uzależnione od środowiska w jakim przebywamy, które uczy nas reakcji na okoliczności. Człowiek ma możliwość zdobycia wiedzy i reakcji poprzez uwzględnienie doświadczeń innych ludzi i ich wiedzy. Ze względu na oddziaływanie grupy ludzi, zachowania i reakcje człowieka są świadome. To środowisko rozstrzyga problemy, nawet te, które pochodzą z samodzielnej pracy psychiki jednostki. Zjawisko poznajemy poprzez nabyte, określone reakcje, które są uzależnione od okoliczności, dlatego też, zdaniem Skinnera, to środowisko wpływa na osobę postrzegającą a nie odwrotnie. Dlatego też ważne jest nie tyle pytanie

¹⁶¹ B. F. Skinner, *Poza ...*, dz. cyt., s. 154.

¹⁶² Tamże, s. 160-164.

¹⁶³ C. Brintone, *Anatomy of Revolution*, Vintage, New York 1938, s. 193.

¹⁶⁴ B. F. Skinner, *Poza ...*, dz. cyt., s. 208.

dotyczące możliwości poznania samego siebie, lecz „czego się dowiaduje, czyniąc to”¹⁶⁵. Wewnętrzne przeżycia, mimo że pozwalają zbliżyć się w stronę poznania, to utrudniają poznanie jako takie. Przeżycia wewnętrzne stanowią pewną przeszkodę w uzyskaniu samowiedzy i ocenie konkretnej sytuacji. Zachowanie, tak samo jak świadomość, jest produktem otoczenia, samowiedza jest istotna tylko wtedy, gdy ułatwia konfrontację z okolicznościami, które człowiek wcześniej sam stworzył. Zbiór okoliczności tworzy kulturę, która jest źródłem wiedzy w poszukiwaniu rozwiązywania problemów, a zatem ona sama uczy, w jaki sposób dążyć do prawdy.

Naukowe badania dotyczące zachowania człowieka wykazują możliwość usunięcia pojęcia „człowieka autonomicznego” na rzecz „człowieka kształtowanego przez środowisko”, które nie tylko kształtuje, ale wręcz wywiera przymus na człowieka jako konstruktora owego środowiska. Środowisko bowiem jest w pełni kształtowane przez ludzi. To ludzie wymyślili przemysł, technologię, budownictwo, narzędzia, pojazdy mechaniczne, produkty spożywcze etc. Dlatego też wszelkie nawyki, język, zasady zachowania się, wymuszają na kulturze ewolucję, która stanowi również trening samokontroli. Taki sam wpływ ma człowiek na środowisko, jaki środowisko ma na człowieka. Popelnione błędy będą oddziaływały bezpośrednio na nas samych. Zmiana środowiska wpływa w sposób bezpośredni na zmianę własnego „Ja”. Człowiek jest wynikiem dwóch różnych procesów: „ewolucji biologicznej, odpowiedzialnej za powstanie gatunku ludzkiego, oraz ewolucji kultury - dzieła tegoż gatunku”¹⁶⁶. Proces przeobrażania trwa nadal, dlatego sam człowiek będzie się zmieniał. Zmiana człowieka będzie miała wpływ na zastałą kulturę, więc i ona pod naciskiem czasu będzie dokonywała zmian. Proces ten nie jest możliwy do zatrzymania.

Z rozwojem osobowości, jak wspomniano powyżej, związane jest zjawisko tworzenia własnego „Ja”, które związane jest ze złożonymi mechanizmami motywacyjnymi, takimi jak potrzeba osiągnięć, potrzeba dominacji i potrzeba afiliacji¹⁶⁷. Termin „Ja” jest centralnym pojęciem w teorii osobowości Carla Rogersa. Według niego, najmocniejszą siłą motywacyjną w kształtowaniu osobowości jednostki jest popęd do urzeczywistniania „Ja”. Na strukturę „Ja” składa się „Ja” idealne, tj. wszystkie projekcje oraz wyobrażenia o tym jaki chcę być, oraz „Ja” realne, czyli to, jaki jestem w rzeczywistości. Między dwoma „Ja” istnieją rozbieżności i to one są wskaźnikiem stosunku do własnej osoby, określanego jako samoakceptacja. Powstałe rozbieżności można redukować np. poprzez rozwój osobisty.

¹⁶⁵ Tamże, s. 211.

¹⁶⁶ B. F. Skinner, *Poza ...*, dz. cyt., s. 229.

¹⁶⁷ J. Reykowski, *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*, [w]: *Psychologia ogólna* T. Tomaszewski (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992, s. 147.

Rogers zakłada w swojej teorii osobowości, że każda jednostka jest niepowtarzalna. Jednak ludzie już od urodzenia wyposażeni są w zdolność do tzw. aktualizacji, tj. motywację do rozwoju, wzrostu i przemiany. Dlatego proces tworzenia „Ja” jest ciągły i nigdy się nie kończy¹⁶⁸. Rogers, jako przedstawiciel podejścia humanistycznego w psychologii, wiele uwagi poświęcił w swoich badaniach tematyce dotyczącej subiektywnych doświadczeń człowieka oraz znaczenia samoakceptacji. Według niego „ciekawym paradoksem jest to, że kiedy nie akceptuję siebie takim, jakim jestem, to mogę się zmienić”¹⁶⁹, co stanowi istotę kształtowania naszej osobowości.

Według Rogersa, proces stawania się sobą nie jest skomplikowany. Założeniem wyjściowym jest otwarcie na nowe doświadczenie. Okazuje się, że wiele ze zdobytych doświadczeń powoduje, że zakładamy coś w rodzaj „maski”. Na pewnym etapie życia okazuje się, że myśli człowieka kierują się w stronę pytania - kim powinien być, tym samym odciągając go od myśli - kim jestem. Zachowanie zazwyczaj wynika z chęci zaspokojenia żądań innych. Jeśli człowiek, poprzez terapię, doświadcza wszelkich narastających w sposób naturalny i płynny emocji, wówczas doświadcza ich świadomie, a tym samym poznaje samego siebie. Staje się sobą, a dokładniej - rzeczywistym i realnym. Bycie sobą oznacza odkrycie pewnego wzorca, porządku, jedności i harmonii uczuć, niezmiennego w ciągle zmieniającej się rzeczywistości, jako odrębnej i jedynej w swoim rodzaju istoty. Otwarcie na doświadczenie powoduje, że jednostka staje się bardziej świadoma nie tylko siebie samej, ale tego, co dzieje się wokół niej, jest uświadomiona w kwestii swoich uczuć i postaw. Prowadzi to jednostkę do zaufania swojemu własnemu umysłowi, akceptacji tego, co odczuwa i jak powinna myśleć. Oczywiście nie ma możliwości całkowitej eliminacji pomyłki, jednak umysł szybciej jest w stanie naprawić swoje błędy. Obawy czy wręcz strach przed podejmowaniem decyzji stają się mniejsze, ponieważ zwiększa się kontrola własnych emocji. Zaufanie w stosunku do bogatych i zróżnicowanych uczuć jest istotnym elementem przy podejmowaniu wszelkich decyzji¹⁷⁰.

Kolejnym etapem w procesie stawania się sobą jest osobiste wyrażanie opinii i oceny, bez poszukiwania aprobaty ze strony innych czy też - bez względu na ich dezaprobatę. Dokonywanie wyborów, podejmowanie decyzji, zostanie ukonstytuowane tylko i wyłącznie dzięki własnym odczuciom. Istotną rzeczą jest jednak, by sposób postępowania był zgodny z własnymi przemyśleniami i wyrażał zaakceptowane, prawdziwe i wyjątkowe

¹⁶⁸ D.P. Schultz, S. Schultz, *Historia współczesnej psychologii*, przeł. R. Andruszko, Kraków 2008, s. 462.

¹⁶⁹ <https://pieknoumyslu.com/psychologia-humanistyczna-carla-rogersa/>

¹⁷⁰ C. R. Rogers, *O stawaniu się osobą*, przeł. M. Karpiński, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2002, str. 148-155.

„Ja”. Zadowolenie będzie związane z odczuciem, iż własna osoba nie jest sztamowym produktem, lecz ciągłym procesem kształtowania i reorganizowania własnej osobowości¹⁷¹.

Zdaniem G. H. Meada, „osobowość rozwija się stopniowo; w chwili narodzin nie istnieje, lecz powstaje w procesie społecznego doświadczenia i działania”¹⁷². Rozwija się pod wpływem relacji i zbierania doświadczeń z mnogością procesów społecznych oraz kontaktami z innymi jednostkami społecznymi. „Osobowość ma cechę polegającą na tym, że jest ona obiektem dla samej siebie”¹⁷³. Świadomość implikuje umiejętność bycia obiektem dla samego siebie. Człowieka różni od zwierzęcia nie fakt, iż posiada duszę, lecz to, że może stać się obiektem dla samego siebie, podczas trwania relacji z innymi ludźmi. Jak autor wskazuje, na pewnym etapie naszej egzystencji nie można uniknąć doświadczenia, które nie miałyby wpływu na naszą osobowość. W naszym życiu występują jednak doświadczenia, które nie są związane z osobowością, które nie mają na nią wpływu.

Jednostka może stać się dla samej siebie obiektem tylko w zaangażowanym procesie działania społecznego. Jeśli rozum nie analizowałby własnego doświadczenia, nie byłby kompletny ani samoświadomy. Rozum może osiągnąć status bezosobowego, gdy przyjmuje w stosunku do siebie obiektywną a zarazem nieuczuciową postawę. Taką samą konieczność musi założyć dla poprawnego racjonalnego i inteligentnego postępowania. Każda jednostka jest w stanie doświadczyć samej siebie w sposób pośredni, przyjmując uogólniony punkt postrzegania jej przez grupę społeczną, przez którą jest zaakceptowana. Wkracza na drogę własnego doświadczenia, będąc jako jednostka i osobowość nie - bezpośrednio, lecz stając się dla samej siebie obiektem, tak samo jak inne jednostki są dla niej obiektami. Jednostka staje się obiektem tylko wtedy, gdy przyjmie postawę w stosunku do siebie taką samą, jaką przyjmują inne jednostki w stosunku do niej, w kontekście doświadczeń i zachowań, w których bierze udział¹⁷⁴.

Za kształtowanie się osobowości odpowiada reakcja człowieka na samego siebie, takie postępowanie przynosi doświadczenie, przez które powstaje osobowość. Typy relacji są uzależnione od specyfikacji każdego człowieka. Dla każdego człowieka jesteśmy inną osobą, dlatego też pewne elementy osobowości „istnieją tylko w odniesieniu do nas samych”¹⁷⁵. Dla osób, które nas znają, składamy się więc z wielu różnych osobowości, poruszając zupełnie inne tematy w czasie prowadzenia rozmów. Taki proces społeczny generuje osobowość, która

¹⁷¹ Tamże, s. 200-225.

¹⁷² G. H. Mead, *Umysł, osobowość i społeczeństwo*, przeł. A. Kłosowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1975, s. 189.

¹⁷³ G. H. Mead, *Umysł, ...*, dz. cyt., s. 190.

¹⁷⁴ Tamże, s. 191-195.

¹⁷⁵ Tamże, s. 199.

nie powstałaby bez mnogości tych doświadczeń. Powszechnym zjawiskiem jest więc rozszczepienie osobowości. Zjawisko to może nastąpić w osobowości, która pozbawiona jest równowagi nerwowej, lub pod wpływem jakichś zdarzeń, kiedy powstaje zaburzenie, które doprowadza do dezintegracji osobowości¹⁷⁶.

Według Meada, osobowość jest w stanie rozwijać się tylko poprzez interakcje zachodzące w grupie. Proces ten, rozwijając się, prowadzi do powstania bardziej złożonych struktur - jak organizacja. Jest jednak taki byt, który istnieje samodzielnie, jest związany z uczuciem. Świadomość to coś, co można nazwać inteligencją refleksyjną, odnoszącą się zawsze do Ja. Osobowość swoje określenie znajduje w trakcie poświęcenia się sprawie społecznej i utożsamienia z nią. Osobowość jest wyjątkowo istotną fazą rozwoju, ponieważ wraz z jej rozwojem wzrasta rozwój społeczeństwa. Przejawia się głównie poprzez doświadczenia wszystkich jednostek grupy społecznej. Relacje w grupie mają duży wpływ na sposób myślenia jednostki, która zupełnie nieświadomie przejmuje pewne promowane wzorce. Osobowość nie potrafi doświadczyć samej siebie, do tego potrzebna jest obecność innego, jako przeciwstawienie. Podczas gdy „reakcja innego staje się istotną częścią doświadczenia lub postępowania jednostki, gdy przyjmowanie postawy innego staje się istotną częścią jej zachowanie - wtedy jednostka w swym własnym doświadczeniu występuje jako osobowość”¹⁷⁷.

Osobowość człowieka jest niepowtarzalna, ale równocześnie przewaga pewnych elementów nad innymi pozwala wyodrębnić różne typy osobowości. Od wielu lat naukowcy dążą do stworzenia jednej obowiązującej klasyfikacji typów osobowości. Przykładowo, według Floriana Znanieckiego społeczne typy osobowości kształtują się pod wpływem ról społecznych wymaganych w kręgach społecznych, w których przebiega socjalizacja.

- ✓ Człowiek dobrze wychowany, który nabył umiejętności zachowania się w towarzystwie, zdobył wykształcenie w toku długiego pobytu w różnego typu szkołach, dzięki temu charakteryzuje go szacunek do autorytetów, jednostek lub grup oraz dążenie do uzyskania pozytywnych efektów w zakresie wykonywanych prac;
- ✓ Człowiek pracy to typ osobowości ukształtowany od wczesnego dzieciństwa w kręgach ludzi pracujących fizycznie. W kręgach tych nie ocenia się stopnia przygotowania do przyszłych zadań, lecz aktualnie wykonywanych zadań ważnych dla utrzymania rodziny.

¹⁷⁶ Tamże, s. 200-201.

¹⁷⁷ G. H. Mead, *Umysł, ...*, dz. cyt., s. 271.

- ✓ Człowiek zabawy to jednostka, która w dojrzałym życiu ma dążenia zabawowe, rozwinięte pod wpływem kręgów rówieśniczych, w których bawił się w przeszłości. Ten typ osobowości kształtują warstwy i klasy społeczne, które nie są zmuszane do pracy na własne utrzymanie. Ludzie zabawy wykonują każdą funkcję społeczną.
- ✓ Ludzie-zboczeńcy nie poddają się naciskowi żadnych kręgów (wychowawczych, pracy, zabawy), odrzucają istniejące w nich ideały, tworzą nowe wzorce w kulturze i zachowaniu. Ten typ osobowości nie ma znaczenia negatywnego, ale dosłowne - człowieka, który zboczył z utartej drogi¹⁷⁸.

Ciekawy typ osobowości zaprezentował Alex Inkeles, mianowicie osobowość nowoczesną. Według amerykańskiego psychologa społecznego, składa się ona z dziewięciu tzw. cech osobowościowych. Wymienione poniżej cechy nie są tylko luźną listą, istnieją między nimi wzajemne powiązania.

- ✓ Otwartość na innowację, zmianę, nowe doświadczenia;
- ✓ świadomość istnienia wielu opinii i poglądów, tolerancja na ową odmienność oraz wypowiedzanie i uzasadnianie własnych opinii;
- ✓ perspektywna orientacja wobec czasu, skierowana na teraźniejszość i przyszłość;
- ✓ poczucie mocy podmiotowej, rozumiane jako podjęcie działania przeciwko problemom osobistym i społecznym;
- ✓ planowanie przyszłych działań, antycypowanie przyszłych wydarzeń;
- ✓ zaufanie do porządku społecznego;
- ✓ poczucie sprawiedliwości rozdzielczej;
- ✓ przywiązywanie wielkiej wagi do edukacji, treningu oraz samodoskonalenia się;
- ✓ szanowanie godności innych.

Osobowość nowoczesna bardzo mocno zdeterminowana jest przez warunki, w jakich kształtuje się człowiek. Przeprowadzone w latach 70. XX wieku badania Inkelesa i jego koncepcja osobowości nowoczesnej były odpowiedzią na rozwój i modernizację społeczeństw. W szczególności czynnikami, które przyczyniają się do wykształcenia się tego

¹⁷⁸ F. Znaniecki, *Socjologia wychowania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001.

typu osobowości są: urbanizacja, industrializacja, ruchliwość społeczna oraz masowa komunikacja i kultura¹⁷⁹.

W wyniku licznych badań prowadzonych na gruncie psychologii pozytywnej odkryto, że niektórym osobom łatwiej przychodzi osiągnięcie optymalnych doświadczeń niż innym. Osoby takie posiadają tzw. osobowość autoteliczną, tj. taką, której cechy sprzyjają osiągnięciu przepływu i która koncentruje się na zadaniach jako celach samych w sobie. Ludzi przepływu charakteryzuje duża ciekawość, wytrzymałość, wytrwałość, niski poziom skoncentrowania na samym sobie (przeciwieństwo egocentryzmu), skłonność do podejmowania aktywności tylko ze względu na nią samą, bez udziału motywatorów z zewnątrz. Osoby takie wybierają trudne sytuacje, wymagające dużych umiejętności oraz stymulujące do rozwoju oraz ciągłego przekraczania własnych możliwości. Sam termin „autoteliczny” (gr. *auto* - ja, *telos* - cel), oznacza działanie będące celem samym w sobie¹⁸⁰. Wynik i nagroda nie są najważniejsze, samo zaangażowanie w pracę jest wystarczającą gratyfikacją.

Osoby z osobowością autoteliczną, wyznaczając sobie cele, uważają, że podjęte zadania mają jakąś wartość i znaczenie, natomiast czynności autoteliczne to takie, które wykonywane są dla nich samych. Osobowość autoteliczna potrafi odczuwać stan głębokiej satysfakcji podczas wykonywania prozaicznych czynności. Nie jest uzależniona od warunków zewnętrznych, większe znaczenie ma wewnętrzna siła, która jest niepodatna na manipulacje. Angażuje się najchętniej w trudne zajęcia z większą ochotą niż inni, dzięki czemu uzyskuje lepsze samopoczucie. Wartościowe życie nie polega na poczuciu szczęścia, mimo mało pasjonującej pracy lub braku pasji, zainteresowań. Istotą dobrego życia jest poczucie szczęścia realizujące się w codziennych wydarzeniach. Osoby z osobowością autoteliczną w małym stopniu koncentrują się na sobie, starają się bardziej „otworzyć” na świat zewnętrzny. Rezygnacja z koncentracji na własnych ambicjach umożliwia lepsze poznanie otaczającej rzeczywistości. Bezinteresowna ciekawość świata pozwala odseparować się zarówno od uzasadnionych, jak i nieuzasadnionych lęków, które hamują rozwój. Dlatego ważne jest, aby pobudzać bodźce, poznawać tu i teraz, starać się samemu zaangażować w życie i nadać mu sens. Kierowanie własną uwagą oznacza możliwością wpływu na jakość przeżywanego życia. Tylko te informacje, które my wybierzemy, docierają do świadomości, dlatego też należy rozumieć stresowanie się jako brak umiejętności kontrolowania naszej psychiki, koncentrację na negatywnych aspektach. Jednak ignorowanie problemu nie jest

¹⁷⁹ P. Sztompka, *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2010, s. 565-567.

¹⁸⁰ <https://sjp.pwn.pl/sjp/autoteliczny;2442148.html>

sposobem na radzenie sobie z nim. Sytuację problematyczną należy zaakceptować, poszukać rozwiązania i przystąpić do działania, rozwiązując go¹⁸¹.

Jednostki autoteliczne mają również wpływ na innych. Ci natomiast, którzy koncentrują się na gromadzeniu dóbr, zysków, przywilejów, zwiększają entropię w środowisku społecznym, z którym mają kontakt. Stąd coraz większy spadek zdolności partycypacji w poważnych zobowiązaniach, jak np. małżeństwo. Rozwiązanie tego problemu jest zależne od gotowości do podjęcia działania. Pierwszym krokiem powinno być rozwijanie swojej osobowości, zaczynając od wysłuchania siebie samego, swoich realnych potrzeb, poznania swojego prawdziwego oblicza, prawdziwego Ja. To pozwala odseparować powinności postępowania wynikające z życia codziennego od powinności wynikających z potrzeby „kim jestem”. Próby rozliczenia się z przeszłością nie naprawią jednak sytuacji. Niektóre badania dowodzą, że psychoterapia pogłębia negatywne stany, które w sposób wyraźny wracają do umysłu po zakończonej terapii. Dlatego też istotne jest opanowanie umiejętności refleksji dotyczącej własnego Ja, lepsze rozumienie zdobytych doświadczeń. Z pewnością podtrzymywanie relacji, dbanie o nie z ludźmi, którzy mają pozytywny wpływ na postrzeganie rzeczywistości, jest wyjątkowo ważne. Relacja autoteliczna tworzy się harmonijną przestrzeń, udoskonalając swój wizerunek, obopólnie podtrzymując odpowiedni dystans do negatywnych wpływów. Skutecznym sposobem, uzyskując natychmiastowy i stały efekt podniesienia jakości życia, jest utrzymanie kontroli nad własnymi działaniami. Pozwoli to wyeliminować poczucie marionetkowości przy wykonywaniu codziennych obowiązków¹⁸².

Autotelizm jest jedną z istotniejszych cech osobowości twórczej, która w wielu płaszczyznach podobna jest do stanu *flow*. Osoba z motywacją autoteliczną osiąga najlepszy rozwój, będąc optymalnie obciążona – zadania są wymagające ze względu na wysiłek fizyczny i kreatywność, nie są jednak przytłaczające, dzięki czemu osoba taka ma poczucie kontroli nad swoimi działaniami, posiada możliwość aktualizacji kierunku pracy oraz, jak w stanie przepływu – ma poczucie płynności następujących po sobie zdarzeń. Ponadto, co można nazwać doświadczeniem autotelicznym, czerpie satysfakcję z efektów pracy w terażniejszości. Osoby przejawiające cechy autoteliczne będą dążyły do poczucia autonomii w środowisku zawodowym, podczas wykonywania pracy osobiście regulując napięcie oraz cel wykonywanego dzieła. Wykorzystując szeroki wachlarz inspiracji i możliwości, rozwijają swoje własne umiejętności. W tym ujęciu osobowość autoteliczna wiąże się z osobowością

¹⁸¹ M. Csíkszentmihályi, *Przepływ. Jak poprawić jakość życia*, przeł. M. Wajda, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 1996, s. 154-155.

¹⁸² M. Csíkszentmihályi, *Przepływ ...*, dz. cyt., s. 156-159.

transgresyjną, o której będzie poniżej. Podczas tego typu funkcjonowania tworzą się wartości autoteliczne – wartości same w sobie, doniosłe, nadrzędne względem innych wartości. Prowadzenie coachingu z podopiecznym o osobowości autotelicznej powinno koncentrować się na dobieraniu ambitniejszych celów, lecz zorientowanych nie tylko na charakter ściśle praktyczny, lecz również taki, podczas którego coachee będzie miał możliwość koncyptowania i wyrażania rzeczywistości duchowej, w której świat wartości i symboli nabierze realnego sensu.

Zarówno Friedrich Nietzsche, ze swoją koncepcją *amor fati* (umiłowanie losu takiego, jaki otrzymujemy), jak i Maslow, nawiązujący do harmonijnych relacji między psychiką a otoczeniem, oraz Rogers, opiewający aktywność fizyczną wypływającą z wolności, opisują takie jednostki, które dążą do pełnego rozkwitu własnego potencjału, wpływając przy tym pozytywnie na środowisko zewnętrzne.

2.2. *Flow* jako stan euforii, satysfakcji i szczęścia

Przepływ (ang. *flow*, inaczej doznanie, uniesienie, uskrzydlenie) to pojęcie z dziedziny psychologii pozytywnej. Twórcą koncepcji *flow* jest Mihály Csíkszentmihályi. Autor opisuje zjawisko *flow* jako „chwile, w których - zamiast uleganiu anonimowym siłom - czujemy, że kontrolujemy nasze działanie, że jesteśmy panami swego losu. W tych rzadkich momentach odczuwamy uniesienie, głębokie zadowolenie (...) Najlepsze chwile są wtedy, kiedy ciało lub umysł napięte są do ostatecznych granic, w dobrowolnym wysiłku, by wykonać coś trudnego i wartościowego¹⁸³.

Chociaż Mihály Csíkszentmihályi jako pierwszy nazwał i zdefiniował pojęcie przepływu, to w swojej naukowej pracy korzystał z wcześniejszych badań, w szczególności odnoszących się do motywacji wewnętrznej. Stan uskrzydlenia, podobnie jak ten rodzaj motywacji, wzbudza chęć podjęcia działania dla samej przyjemności jego wykonania. Człowiek nie koncentruje się na wynikach swojej pracy, nie myśli o ewentualnych nagrodach lub karach, lecz zatracą się w przyjemności, którą jest sama możliwość działania. Stan przepływu ma zaspokoić wewnętrzne potrzeby umysłu, rozwinąć psychikę, doświadczyć uczucia spełnienia i szczęścia. Przy takim działaniu nagrodą jest poczucie satysfakcji z zaangażowania, z pełnego oddania się.

¹⁸³ Tamże, s. 16-17.

Csikszentmihály wraz ze swoimi współpracownikami przeprowadził około ośmiu tysięcy wywiadów z ludźmi z całego świata, od braci dominikanów, niewidomych zakonnic, wspinaczy w Himalajach, po pasterzy w Nawaho - z osobami, które lubiły swoją pracę. Na podstawie wywiadów ustalono, że niezależnie od szerokości geograficznej, płci, kultury, wykształcenia, badani w zbliżony sposób opisują stan, w który wchodzi dzięki zajęciu, które wykonują¹⁸⁴. Pozwoliło to badaczom wyróżnić szereg cech charakterystycznych podczas odczuwania uskrzydlenia, który opisywały osoby badane. Zaliczono do nich następujące tzw. składniki przepływu:

- ✓ Cel: na każdym etapie *flow* osiągnięcie celu jest podstawowym czynnikiem motywacyjnym. W trakcie realizacji otrzymujemy informacje, które nakazują nam wprowadzić jakieś poprawki, przez co zyskujemy pewność, iż podążamy w odpowiednim kierunku. Im bardziej zbliżamy się do założonego celu, tym bardziej zwiększa się zasadność podejmowanego wyboru.
- ✓ Koncentracja: koncentracja przy wykonywaniu konkretnego zadania jest kolejnym elementem składowym odczuwania *flow*. Koncentracja eliminuje ze swojego zakresu wszelkie elementy, które są nieistotne podczas realizacji ustalonego zadania. Osoba będąca w stanie *flow* nieświadomie jest skoncentrowana, stanowiąc naturalny element organizmu, przez co nie czuje się zmęczona.
- ✓ Balans umiejętności i wyzwania: niezbędna jest umiejętność balansowania między możliwościami a zasobami umiejętności niezbędnych do wykonania określonego zadania. Poziom owego balansu nie może być zbyt niski, aby nie poczuć zniechęcenia. Poziom zadania powinien maksymalizować nasze umiejętności, talent i predyspozycje.
- ✓ Zrelaksowana kontrola: niezbędne jest poczucie kontroli podczas realizacji postawionego zadania. Kontrola, o której mowa, nie ma być ograniczeniem, a jedynie ma stanowić poczucie bezpieczeństwa, jest naturalnym, niewymuszonym elementem.
- ✓ Bezwysiłkowość: kolejną cechą dla stanu *flow* jest bezwysiłkowość. Wysiłek, który wkładamy w celu realizacji zadania nie może być męczący. Oczywiście, nie w tym rzecz, żeby nie wykorzystywać energii, a jedynie w tym, że wkładana energia nie jest w ogóle odczuwalna w postaci straty. Wykonywanie

¹⁸⁴ Zob. M. Csikszentmihályi, TED2004; *Flow, the secrets to happiness*
https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness

zadanie jest przepełnione harmonią działania, naturalnie i spontanicznie występujących po sobie etapów.

- ✓ Brak obawy przed porażką: obawa, że coś może się nie udać, nie jest brana pod uwagę. Powoli, lecz sukcesywnie, następujące po sobie etapy wyłącznie uświadamiają i utrwalają, a nie dezaktywują. Umysł skoncentrowany na zadaniu nie bierze pod uwagę innej drogi, niż ta, która jest odpowiednia¹⁸⁵.
- ✓ Znikanie czasu: *flow* to również alternatywne podejście do poczucia czasu. Działanie pod wpływem *flow* powoduje, iż jego bieg nie jest odczuwalny. Jest to stan związany z „zatraceniem”, w którym percepcja czasowa nie istnieje.
- ✓ Zespolenie i autoteliczność: w stanie *flow* następuje zestrojenie wykonywanej czynności z własnym umysłem, tworząc trzeci byt. Wykonywana czynność ma charakter autoteliczny, wykonywanie czynności jest celem samym w sobie. To, co wykonujemy, ma służyć i sprawiać radość głównie wytwórcy. Dlatego nie ma możliwości wejść w stan *flow* wykonując cudze polecenia, zadania, gdy cel został narzucony¹⁸⁶.

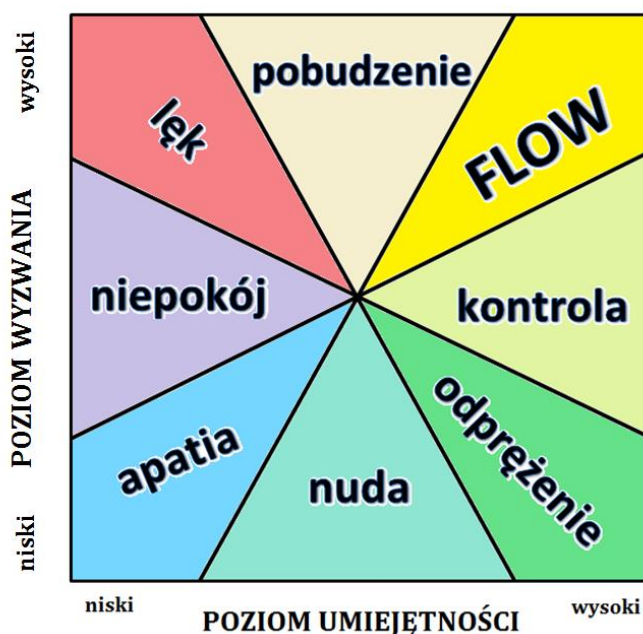
Podczas swojej pracy badawczej Csíkszentmihály wykorzystał eksperymentalną metodę wrywkowej kontroli doznań, tzw. *experience sampling method*. Osoby badane wyposażone zostały w pagery, na które wysyłano wiadomości dziesięć razy dziennie, i za każdym razem osoba mówiła, co robi, jak się czuje, gdzie jest i o czym myśli¹⁸⁷. Na podstawie odpowiedzi zmierzono dwie rzeczy: poziom trudności doświadczany w tym momencie oraz ocenę własnego poziomu umiejętności w danej chwili.

¹⁸⁵ J. Gibas, *Życie, następny poziom*, Wyd. Helion, Gliwice 2015, s. 170-176.

¹⁸⁶ Tamże., s. 180-190.

¹⁸⁷ M. Csíkszentmihályi., TED2004; *Flow, the secrets ...*, dz. cyt.

Schemat zależności pomiędzy poziomem trudności a poziomem posiadanych umiejętności według teorii przepływu Mihály Csíkszentmihályi



Źródło: T. Garstka, *Optymalne doświadczenie jako motywacja autoteliczna. Jaka jest rola „przepływu” w procesach motywacji*; Mazowiecki Kwartalnik Edukacyjny MERITUM 3(38)2015

Dla każdej badanej osoby można ustalić średnią, która jest środkiem schematu; jest to średni poziom umiejętności i trudności. Według schematu, kanał przepływu powstanie podczas robienia czegoś, co się naprawdę lubi. Pozostałe obszary przedstawione na schemacie są mniej pozytywne. Pobudzenie jest dobre, gdy poziom trudności jest znacznie podwyższony, a umiejętności nie są wystarczająco duże, można w miarę łatwo przejść do stanu przepływu, zwiększając odrobinę swoje umiejętności. Wynika z tego, że pobudzenie to obszar, w którym najwięcej osób się uczy, ponieważ znajdują się one poza strefą komfortu i aby wejść lub opuścić strefę przepływu rozwijają swoje umiejętności. Dobrym obszarem jest również poczucie kontroli, czujemy się w nim komfortowo, choć bez entuzjazmu, ponieważ sytuacja nie jest wymagająca. Aby przejść z obszaru kontroli do obszaru przepływu, trzeba zwiększyć poziom trudności. Obszary pobudzenia i kontroli są to strefy, z których stosunkowo łatwo przejść w stan przepływu. Pozostałe konfiguracje umiejętności i trudności

stają się coraz mniej optymalne. Dochodzi do odprężenia, znudzenie zaczyna być bardziej awersyjne, natomiast najbardziej negatywna jest apatia. W stanie apatii człowieka ogarnia stan „nic nierobienia”, nie wykorzystuje się swoich umiejętności, nie ma wyzwania¹⁸⁸.

Według autora, każdy w ciągu swojego życia doświadcza przepływu - chwili pełnego zaangażowania, satysfakcji i pełnej kontroli nad tym, co robi. Teoria przepływu odpowiada na pytanie, jakie warunki muszą być spełnione, by doznać uskrzydlenia, by móc tworzyć te warunki i samodzielnie je kreować, tak aby optymalnie doświadczać, podczas realizacji zainteresowań, aktywnego wypoczynku czy w pracy.

Csikszentmihály nazwał swoją koncepcję *flow experience*, określano ją również jako koncepcję przepływu lub koncepcję zaangażowania. Większości ludzi zdarzyło się choć raz w swoim życiu przeżyć chwilę, w której mają poczucie kontrolowania własnych działań, pełnego doświadczenia i zatracenia się w tym stanie. Takie momenty pozwalają odczuwać uniesienie oraz głębokie zadowolenia. Csikszentmihály określił ten stan mianem optymalnego doświadczenia, „które daje człowiekowi poczucie panowania, a nawet świadomości uczestnictwa w decydowaniu o treści własnego życia”¹⁸⁹. Takie chwile zanurzenia się Csikszentmihály nazwał „doświadczeniem przepływu”, które stanowi metaforę sytuacji, w której ludzie odczuwają swobodę, wolność, brak wysiłku, jaki towarzyszy im w chwilach uważanych za najlepsze w życiu. Osoby, które doświadczają takiego stanu, mówią o przepływie energii między nimi a światem zewnętrznym lub o przepływie pozytywnych emocji¹⁹⁰.

Przepływ opisuje „stan umysłu, kiedy świadomość jest harmonijnie kierowana i kiedy podmiot pragnie nadal robić to, co aktualnie robi, wyłącznie dla czystej satysfakcji z wykonywania danej czynności”¹⁹¹. Całkowicie zatracić się można w każdym realizowanym w danym momencie zajęciu. Uczucie *flow* pojawia się podczas wykonywania aktywnego zajęcia, które się lubi, od uprawiania sportów po prozaiczne czynności życia codziennego, takie jak gotowanie, uprawianie ogródka, słuchanie muzyki, jak również spotkaniach z przyjaciółmi czy prowadzeniu samochodu. Bardzo często pojawia się w pracy czy w szkole podczas nauki. Każde zajęcie może być źródłem uskrzydlenia, co wiąże się z odczuwaniem szczęścia, polepszaniem jakości swojego życia oraz rozwojem osobistym.

¹⁸⁸ M. Csikszentmihály M., TED2004; *Flow, the secrets ...*, dz. cyt.

¹⁸⁹ A. Poczyńska-Ciszewska, *Cechy osobowości a doświadczenie szczęścia i poczucie sensu życia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013, s. 43.

¹⁹⁰ M. Csikszentmihály, *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu*, Wydawnictwo Cis, Warszawa 1998.

¹⁹¹ A. Poczyńska-Ciszewska, *Cechy osobowości ...*, dz. cyt., s. 44.

Szczęście, które uwalnia się podczas przepływu jest wyłącznie zasługą jednostki, co przyczynia się do jej rozwoju, ponieważ stanowi zachętę do dalszej nauki, stawiania sobie nowych celów oraz zdobywania nowych umiejętności. Większość działań ludzi ukierunkowanych jest na osiągnięcie szczęścia. Pieniądze, sława, zdrowie są tylko zmiennymi, które mają nas uszczęśliwić. Dążenie do osiągnięcia stanu przyjemności, pochłaniania dużo naszej energii, po drodze gubimy się, nie potrafimy odnaleźć satysfakcji, zadowolenia z samej czynności dążenia do szczęścia. Racjonalność, schematy, zasady ograniczają odczuwanie i doświadczanie samo w sobie. Już sama możliwość przeżywania i działania powinna powodować u ludzi stan euforyczny.

Jak pisze Janusz Czapliński we wstępie swojej książki *Psychologia szczęścia*, „szczęście jest terminem z repertuaru życia potocznego, języka rozpraw filozoficznych i prac współczesnych badaczy z zakresu nauk społecznych”¹⁹². Pojęcie szczęścia jest terminem nieostrym, posiada wiele definicji. Już w I wieku Marcus Terentius Varro zgromadził trzysta różnych definicji szczęścia. Od tamtego czasu liczba ta nieustannie wzrasta. Potocznie szczęście pojmowane jest jako występowanie spontanicznej pozytywnej sytuacji, doświadczenia swobody osobistej. W różnych teoriach psychologicznych szczęście kojarzone było z satysfakcją, zadowoleniem, wolnością, pozytywnymi emocjami, dobrobytem, zdrowiem somatycznym i psychicznym. W filozofii natomiast szczęście nierozzerwalnie związane jest z hedonizmem lub eudajmonią. W ramach rozumienia tego pojęcia poszukuje się rozwiązania problemu moralnego, dobrego i wartościowego życia. Teorie hedonistyczne skupiają swoją uwagę na wartościach postrzeganych subiektywnie, zwłaszcza z bezpośrednich doświadczeń, w których eliminuje się cierpienie (dużo snu, gry, zakupy, spotkania towarzyskie, pielęgnacja ciała, spacer, konsumpcja). Teorie eudajmonistyczne zaś za podstawę szczęścia uważają dążenie człowieka do doskonałości poprzez urzeczywistnienie osobistego ideału (rozweselenie kogoś, intensywna nauka, profilaktyka zdrowotna, kwestie duchowe, refleksja nad własnymi wartościami, umiejętne organizowanie się)¹⁹³.

Szczęście odnosi się do czterech aspektów życia:

- ✓ Pomyślność lub powodzenie (pomyślne wydarzenia i sytuacje życiowe, które są niezależne od podmiotu);

¹⁹² J.Czapiński, *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1994, s. 11.

¹⁹³ Ł. Kaczmarek, *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*. Zysk i Spółka Wydawnictwo s.j., Poznań 2016, s. 50-53.

- ✓ stan intensywnej a zarazem pozytywnej emocji, przyjemności (utożsamianie szczęścia z przeżywaniem licznych pozytywnych emocji mieści się w zakresie obecnej psychologii, ze względu na dobrze rozwinięte teorie regulacji emocji);
- ✓ posiadanie dużej ilości dóbr (ten stan związany jest z eudajmonią ze względu na osobiste dążenia do doskonałości, autoekspresji, jest to podejście skoncentrowane na zrozumieniu czym jest „dobre życie”)
- ✓ całościowe zadowolenie z życia (posiadane dobra prowadzą do zadowolenia dopiero po dostrzeżeniu ich)¹⁹⁴.

Szczęście jest wynikiem pracy i wysiłku. Gdyby było inaczej, z pewnością nie byłby to przedmiot rozważań filozoficznych ani badań psychologicznych. Badania przekonują, że poziom szczęścia ma również podłoże genetyczne, jest to tak zwany punkt nastawny. Tego poziomu jednak, podobnie jak wzrostu, nie da się zwiększyć. Nie ma żadnych uwarunkowań, z których można by wywnioskować, kto otrzyma większą ilość genów predestynujących do szczęścia. Jest to zjawisko losowe. Geny, za sprawą cech osobowościowych, wywierają również wpływ na poczucie szczęścia w postaci ekstrawersji. Z badań wynika, że czynniki warunkujące szczęście, jak związek małżeński, status socjoekonomiczny, posiadanie niezbędnych zasobów do realizowania wartościowych celów, zapewniają maksymalnie 10% posiadania szczęścia. Sonje Lubormirsky i Kristian Layous stworzyli model, który ukazuje, w jaki sposób aktywność intencjonalna ma wpływ na dobrostan. W modelu tym znaczenie mają pozytywne emocje, pozytywne zachowanie i myśli, a także zaspokojenie podstawowych potrzeb, doświadczanie autonomii, relacje oraz kompetencje¹⁹⁵.

W założeniach pozytywnej interwencji istotne jest to, aby ludzie motywowali się sami do zdobywania środków, które ich zdaniem są niezbędne do codziennego funkcjonowania i osiągnięcia stanów lepszych niż dotychczasowe. Jednym z warunków podejmowania pozytywnych interwencji jest akceptacja stanów związanych z niepewnością w czasie zdobywania nowych doświadczeń oraz ciekawość, która nas do tego popycha. W niektórych teoriach „ciekawość” została uznana za najważniejszą cechę osobowości człowieka, dzięki której ludzie są zadowoleni z życia jako całości i mają większe poczucie sensu. Ciekawość w najnowszych ujęciach jest rozpatrywana ze względu na poszukiwanie nowych doświadczeń i wiedzy, poszerzanie akceptacji niepewności pojawiającej się w czasie odkrywania nowych

¹⁹⁴ Ł. Kaczmarek, *Pozytywne interwencje ...*, dz. cyt., s. 55-58.

¹⁹⁵ Tamże, s. 87-99.

obszarów doświadczeń. Ciekawość zatem może ułatwić podjęcie inicjatywy, która będzie miała bezpośredni wpływ na wzrost dobrostanu¹⁹⁶.

Dobrostan jest to „subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenia ze stanu życia”¹⁹⁷. Czapiński jest autorem tzw. cebulowej teorii szczęścia (dobrostanu), według której istnieją trzy poziomy (warstwy) szczęścia:

- ✓ wola życia;
- ✓ ogólny dobrostan psychiczny;
- ✓ zadowolenie z poszczególnych dziedzin życia¹⁹⁸.

Dobrostan subiektywny cechuje się, w ramach komponentu poznawczego, pozytywną oceną własnego życia, a w ramach komponentu afektywnego - przeżywaniem pozytywnych emocji oraz wybiórczym doświadczaniem emocji negatywnych. Dobrostan subiektywny kształtuje się w procesie wydarzeń, które, będąc luźno ze sobą powiązane, wpływają pozytywnie na ogólną ocenę własnego życia. Teoria ta obejmuje ogólne aspekty doświadczenia człowieka, pomijając obiektywne podejście do życia różnych społeczeństw. Nie zawiera również elementu moralnego, który jest subiektywny kulturowo. Pomiaru owego dobrostanu można dokonać dzięki Skali Satysfakcji z Życia¹⁹⁹ lub za pomocą Kwestionariusza Pozytywnego i Negatywnego Afektu²⁰⁰.

Kolejny tzw. dobrostan psychologiczny jest odpowiedzią na modele skoncentrowane na subiektywnych aspektach dobrostanu, ponieważ model ten nie ujmuje przedstawienia życia człowieka szczęśliwego z perspektywy psychologicznej. Aby zrozumieć dobrostan psychologiczny, należy przyjrzeć się celowości i sensowności życia, autonomii, która pozwala zachować własne poglądy, osobistemu wzrostowi, polegającemu na wykorzystaniu własnych atrybutów, kontroli otoczenia, aby móc pokonywać życiowe przeszkody oraz posiadać pozytywne relacje z ciekawymi osobami i przede wszystkim - akceptować siebie. Aby dokonać dobrostanu psychologicznego, można skorzystać ze Skali Dobrostanu Psychologicznego²⁰¹.

¹⁹⁶ Ł. Kaczmarek, *Pozytywne interwencje ...*, dz. cyt., s. 197-220.

¹⁹⁷ <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/dobrostan:3893293.html>.

¹⁹⁸ Zob. J. Czapiński, *Psychologia szczęścia...*, dz. cyt., s. 143-146.

¹⁹⁹ Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego 2001.

²⁰⁰ P. Brzozowski, *Skala uczuć pozytywnych i negatywnych SUPIN: polska adaptacja skali PANAS Davida Watsona i Lee Ann Clark*, Warszawa 2010.

²⁰¹ D. Karaś, *Polska adaptacja Kwestionariusza Dobrostanu (Psychological Well-Being Scales) Carroll Ryff*, „Roczniki Psychologiczne” 20/2017.

Dobrostan eudajmonistyczny związany jest z samopoznaniem i dążeniem do realizacji własnego potencjału. Dobrostan psychologiczny zawiera takie komponenty, jak samopoznanie (odkrycie swoich talentów i zdolności, co ułatwia samorealizację w zgodzie z osobistym *daimonionem*), stałe wykorzystanie własnych zdolności i talentów, poczucie celowości i sensu w życiu dzięki wykorzystaniu owych talentów, koncentracja w dążeniu do doskonałości (przekonanie umiejętności zaktywizowania niezbędnego wysiłku), odczuwanie przyjemności z działań autoekspresyjnych. Aby dokonać pomiaru, można skorzystać z Kwestionariusza Dobrostanu Eudajmonistycznego. Ze względu na duży nacisk na osobiste działanie, teoria ta może zostać wykorzystana do promocji pozytywnych zachowań²⁰².

W koncepcji przepływu jednym z ważniejszych pojęć jest również satysfakcja. Należy dokonać rozróżnienia pomiędzy satysfakcją a przyjemnością. Przyjemność to stan, który został wywołany pod wpływem konkretnej sytuacji, jest reaktywny. Satysfakcja natomiast jest proaktywna, została wywołana pod wpływem naszego konkretnego działania. W nawiązaniu do powyższego rozróżnienia, stan *flow* jest więc stanem przyjemnym, wywołanym przez wpływ konkretnego działania i osiągnięcia z niego satysfakcji.

Niestety, przeszkodą na drodze do pełnej satysfakcji z życia są niepowodzenia, głównie w postaci frustracji i chęci zaspokajania coraz to nowszych potrzeb. Świat ulega permanentnemu chaosowi, który ludzie sami kreują. John Stuart Mill zauważył, iż nie ma możliwości poprawienia ludzkiego bytu, jeśli człowiek nie zmieni sposobu myślenia leżącego u podstaw funkcjonowania całej społeczności. Ingerencja w środowisko zewnętrzne ma wprost proporcjonalny wpływ na nasze życie. Im bardziej więc degradujemy środowisko, tym bardziej wpływamy na dysfunkcje całego społeczeństwa. Mimo że przyroda ma wpływ na nasze życie, szczęście uzależnione jest wyłącznie od wewnętrznej harmonii. W takim dążeniu do pełnej harmonii należy wiedzieć, że to nie sam cel jest istotny; należy pamiętać, by czerpać przyjemność z aktualnej sytuacji, kontrolując i akceptując trudności jakie pojawiają się w trakcie dążenia²⁰³.

Aby życie realizować według własnych oczekiwań istotne jest uzyskanie pełnej kontroli nad własną świadomością, a tym samym - jakością doświadczeń. Stąd też płynie wniosek, iż w całym procesie poznania należy starać się zrozumieć, jak funkcjonuje świadomość, która związana jest z procesami biologicznymi, dzięki czemu wyzwolimy się

²⁰² Ł. Kaczmarek, *Pozytywne interwencje ...*, dz. cyt., s. 66-77.

²⁰³ M. Csíkszentmihályi, *Przepływ: psychologia optymalnego doświadczenia*, przeł. M. Wajda, Wydawnictwo Moderator, Toszów 2005, s. 25 – 27.

spod jarzma id oraz superego, czyli spod impulsów wewnętrznych oraz kontroli płynącej ze strony społeczeństwa.

Świadomość to swoisty filtr doznań, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych, który pozwala posegregować całą zdobytą informację według skali ważności. Gdyby nie świadomość, nasze zachowanie byłoby instynktowne i pozbawione możliwości tworzenia przyszłościowych wizji. Ponadto rozwinięty system nerwowy potrafi wpłynąć na własny stan, pomijając warunki dopływające z zewnątrz. Dlatego też każda jednostka ludzka ma możliwość uczynienia siebie samą szczęśliwą lub nieszczęśliwą, zmieniając wyłącznie swoją świadomość. Te działania możliwe są dzięki sile osobowości. Świadomość porównuje i postrzega wszystko to, co zachodzi w naszym umyśle. Koncentracja, jako nasza jaźń, determinuje naszą świadomość, biorąc odpowiedzialność za jakość doświadczeń. Negatywny wpływ na świadomość ma dysonans poznawczy, zamęt wytworzony sprzecznymi informacjami; między tym, co chcemy, a co musimy zrobić; między tym co wiemy, a co jest sprzeczne z naszymi poglądami; tym, co mamy, a naszymi celami. Entropia psychiczna, czyli naruszenie i zdekoncentrowanie świadomości ze względu na zagrożenie celów, wyraźnie wpływa na osłabienie energii psychicznej. Dłuższe trwanie owego stanu mocno osłabia jaźń, destabilizując całą piramidę celów. Należy jednak pamiętać, że nie ma konieczności określać emocjonalnie wszystkich zjawisk zewnętrznych. Mogą być nam one obojętne, przez co dysonans może zostać zredukowany. W opozycji do entropii psychicznej stoi doświadczenie optymalne, które podnosi energię psychiczną, gdy informacje są zgodne z wyznaczonymi celami. Wówczas cała nasza uwaga może zostać zaangażowana do realizacji celów, gdyż jaźń nie czuje się zagrożona.

Jaźń jest tym, co zaistniało w świadomości. Są to nie tylko myśli lub wspomnienia, lecz także sfera emocjonalna i funkcjonowania, a przede wszystkim ukształtowana przez lata piramida celów. Jaźń, jako element świadomości, scala wszelkie jej elementy i ich relacje, jest determinowana przez doświadczenia, ale też sama je determinuje. Każda informacja, która dociera do jaźni, jest przez nią oceniana. Jaźń po doświadczeniu przepływu staje się bardziej złożona, dzięki czemu rozwija się w stronę unikalności. Złożoność jednak to również umiejętność scalania idei, ludzi, światopoglądów, co prowadzi do poczucia posiadania większych zdolności i wiedzy. Jednak jaźń, która jest tylko zróżnicowana, lecz nie zintegrowana, może kierować się w stronę egoizmu; natomiast jaźń, która jest oparta na integracji, może być pozbawiona autonomii. Funkcjonowanie w okolicznościach zdezintegrowanych elementów zawierających się w jaźni może być przyczyną realizowania potrzeb determinowanych przez ego, a zatem pobudek poszukujących uznania i aprobaty

wśród innych ludzi. Zróznicowana jaźń przejawia się dysonansem, brakiem dopasowania do otoczenia, napięciem, działaniem impulsywnym oraz nawykowym, będąc pod silnym wpływem ego. Zintegrowana jaźń jest nie tylko „świadoma” swoich własnych wewnętrznych konfliktów, ale przede wszystkim bycia w społeczeństwie. Bierze odpowiedzialność za przejawy własnej aktywności. Jednak, mimo że jaźń zintegrowana zapobiega egoistycznej aktywności, dążenie do maksymalizacji własnego dobra może prowadzić do utracenia stabilnej tożsamości ze względu na akceptację wielu elementów kulturowo-społecznych i przyjęcie ich jako swoich.

Jaźń złożona, uporządkowana, komplementarna, kontroluje doświadczenia przepływu, pozwala być czymś więcej niż jesteśmy obecnie, całość myśli wiąże się z osiągnięciem celu, zwiększając naszą satysfakcję i rozwijając umiejętności.

Koncepcja *flow* jest ściśle związana z optymalnym doświadczeniem, które jest uzależnione od racjonalnego kontrolowania i uporządkowania zachodzących wydarzeń. W stanie *flow* człowiek ma poczucie pełnego uczestnictwa w wykonywanej czynności, będąc nim absolutnie zaabsorbowanym, docierając do granic swoich możliwości, wracając do niego wyłącznie z satysfakcji. Przepływ powinien przede wszystkim służyć tworzeniu nowych idei, poprawieniu jakości stylu życia, realizowaniu zajęć wzbogacających osobowość. Kontrolując subiektywne własne stany, można kształtować własną świadomość, tak samo jak kontrola informacji (śmiech, ból) pozwala wpłynąć na jakość naszego życia. Już Arystoteles zauważył, że aby uzyskać optymalne doświadczenie, energia psychiczna i możliwości działania skoncentrowane powinny być w stronę realnych działań i możliwych do osiągnięcia celów. Zarówno Alfred Adler, jak i Abraham Maslow twierdzili, iż ludzkim postępowaniem kierują osobiście wyznaczone cele. Kontrolując więc informacje, wprowadzamy porządek do własnej świadomości, koncentrując się na postawionym zadaniu, dzięki czemu możemy poprawić jakość swojego życia, skupiając się wyłącznie na jego realizacji. Narodziny wyjątkowej osobowości wiążą się z uzyskaniem kontroli nad energią psychiczną, która wybiera świadome, racjonalne cele. Warunkiem poczucia *flow* jest pełne zaangażowanie i satysfakcja z aktualnie wykonywanej rzeczy.

Teoria przepływu narodziła się na gruncie psychologii pozytywnej. Psychologia pozytywna jest dziedziną psychologii zajmującą się przede wszystkim zagadnieniami z obszaru takich pojęć jak szczęście, dobre samopoczucie czy cnoty ludzkie. Jest stosunkowo młodą nauką, która powstała w opozycji do negatywnej psychologii. Wiele badań w psychologii ukierunkowanych było głównie na negatywne i patologiczne aspekty życia człowieka, pomijano wątki pozytywne, takie jak wymienione wyżej szczęście czy

kreatywność, inteligencję emocjonalną, mądrość, przyjemność. Przyjmuje się, że twórcą psychologii pozytywnej jest Martin Seligman, a inspiracją do rozwoju tej dziedziny naukowej był jego artykuł w *American Psychologist*. Seligman przedstawił w swoim artykule nową ścieżkę rozwoju dla psychologii, podejmując dotąd nierozwiniętą problematykę. Dotyczyła ona szczęścia w praktycznym ujęciu, optymizmu i nadziei oraz ich wpływ na zdrowie, rozwijanie talentów i kreatywności, motywacji wewnętrznej oraz zaangażowania. Punktem wyjścia było pytanie, co różni skrajnie nieszczęśliwe osoby od innych. Jednak sam termin „psychologia pozytywna” został wymyślony przez Abrahama Masłowa. Masłowski formułował swoje teorie bez empirycznych dowodów i metodologicznych podstaw, formułował swoje postulaty w ramach psychologii humanistycznej.

Psychologia pozytywna jest jednym z najdynamiczniej rozwijających się działów psychologii. W swoich badaniach stosuje metody naukowe, stawia na badania empiryczne. Dostępne są liczne czasopisma, tworzone są kwestionariusze i skale pomiaru szczęścia czy testy służące do pomiaru pozytywnych emocji. W sferze zainteresowań psychologii pozytywnej pozostają głównie zagadnienia związane z pojęciem szczęścia, a tak ukierunkowane badania mają na celu określenie, jakie czynniki i w jaki sposób wpływają na doświadczanie szczęścia przez jednostki. Uwzględnia się tutaj wiele zmiennych, takich jak wiek, płeć, kultura, zdrowie, wykształcenie, status społeczny, stan cywilny, rodzicielstwo czy finanse osobiste. Psychologia pozytywna bardzo często określana jest jako nauka o szczęściu.

Najistotniejsze obszary badań z zakresu psychologii pozytywnej to: szczęście, dobrostan, życzliwość, siła ludzka, optymizm, pozytywne emocje, sens, cnota, satysfakcja, zadowolenie z życia, rozkwit, prosperowanie, uważność²⁰⁴. Psychologia pozytywna postawiła sobie za zadanie uzupełnić braki w obrazie człowieka. Pozytywne interwencje z pewnością są istotnym elementem składowym psychologii pozytywnej, a „rozwijanie i maksymalizowanie doświadczeń pozytywnych to bardziej efektywna strategia osiągnięcia satysfakcji życiowych niż koncentracja na własnych słabościach i angażowanie się w próby ich udoskonalenia²⁰⁵”. Zajmując się stanem zdrowia psychicznego człowieka, psychologia pozytywna upatruje braki w niskim poziomie dobrostanu, np. brak zaangażowania w prace domowe oraz niedostatecznym poczuciu szczęścia, tj. celowości życia.

Ze względu na liczne osiągnięcia naukowe psychologia pozytywna wywiera duży wpływ na rozwój coachingu i stosowane w nim kategorie czy pojęcia. Należą do nich: motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, akceptacja, zaangażowanie, determinacja, rozwój

²⁰⁴ Ł. Kaczmarek, *Pozytywne...*, dz. cyt., s. 24.

²⁰⁵ Tamże, s. 25.

świadomości. Jak pisze Carl Ransom Roger: „Coach pracuje z klientami, aby dzięki ukierunkowanemu szkoleniu szybko, znacząco i trwale poprawili swoją efektywność w życiu osobistym i zawodowym. Jedynym celem coacha jest praca nad tym, aby klient rozwinął swój potencjał - tak, jak go sam zdefiniuje”²⁰⁶. Ponadto, według Czapińskiego, polskiego badacza szczęścia, „coaching jest interaktywnym procesem, który pomaga pojedynczym osobom lub organizacjom w przyspieszaniu tempa rozwoju i polepszeniu efektów działania. Coachowie pracują z klientami w zakresach związanych z biznesem, rozwojem kariery, finansami, zdrowiem i relacjami interpersonalnymi. Dzięki coachingowi klienci ustalają konkretniejsze cele, optymalizują swoje działania, podejmują trafniejsze decyzje i pełniej korzystają ze swoich naturalnych umiejętności”²⁰⁷. Wszystkie wymienione aspekty wchodzą w zakres zainteresowań psychologii pozytywnej.

Niektórzy psychologowie są zdania, że różnica między coachingiem a psychoterapią jest mała, a jednym ze wspólnych elementów jest na przykład to, że w czasie sesji można dokonać wyboru, w którą stronę psycholog/coach powinien podążać. W obu przypadkach poruszane są zagadnienia dotyczące zdrowia psychicznego i zasobów psychiki. Zarówno psychologia pozytywna, jak i coaching w podobnym stopniu zajmują się zarządzaniem zasobami ludzkimi w sprawach biznesowych: „w badaniach stwierdzono (...), że jeśli lider zespołu przeżywa pozytywne emocje, a równocześnie jest zdolny do oddźwięku emocjonalnego i wejścia w bliski kontakt z podległymi mu osobami, wówczas satysfakcja pracowników wzrasta oraz poprawiają się wskaźniki ekonomiczne firmy. Celem jest rozwój kompetencji i optymalizacja funkcjonowania zarówno pracowniczych zespołów, jak i ich liderów. Zastosowanie psychologii pozytywnej w praktyce psychologicznej polega również na zbadaniu form aktywności klienta oraz na próbie takiego ich optyimizowania, by możliwie często przeżył on stan przepływu”²⁰⁸. Zarówno coach, jak i psycholog, starają się podnieść satysfakcję z życia swoich podopiecznych poprzez zmotywowanie ich do działań powodujących rozwój oraz szczęście.

To, co robimy, czym się zajmujemy każdego dnia, ma duże znaczenie dla określenia tego, jakie życie prowadzimy. Bardzo ważne podczas wysuwania wniosków jest to, co w trakcie wykonywania tych czynności odczuwamy. Arystoteles uważał, że wszystko, co robimy, jest nakierowane na szczęście. Wyższego celu już nie ma. Szczęście uzależnione jest głównie od czynników zewnętrznych, natomiast *flow* to harmonijnie skoncentrowana energia

²⁰⁶ J. Rogers, *Coaching. Podstawy umiejętności*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2010, s.14.

²⁰⁷ International Coach Federation, pojęcie coachingu, dostęp www.Icf.org.pl/pl79.coaching.html.

²⁰⁸ J. Czapiński, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.

psychiczna z fizyczną oraz optymalny stosunek możliwości do umiejętności. Jednak jakość życia jest uzależniona od tego, w jaki sposób realizujemy czas, by być szczęśliwym. Wliczamy w to entropię psychiczną - stan pozbawiony zdolności do koncentracji. Jest on przeciwieństwem negentropii psychicznej, czyli wytyczania celów, motywacji, wyzwań, które koncentrują energię psychiczną. Entropia psychiczna często wynika z działania, które wykonywane jest z obojętnością, hamując przy tym znaczenie motywacji. Dlatego wyznaczanie celów koncentruje nasze działanie, a tym samym kształtuje naszą osobowość. Samoocena natomiast kształtuje się poprzez relacje między naszymi osiągnięciami a oczekiwaniami. Jeśli powstaje potężny rozdźwięk, dysonans, oczywiste będzie, że nasz nastrój będzie fatalny, nawet jeśli osiągnięcia zawodowe czy edukacyjne okażą się wyjątkowo wysokie. Zachętą do przeżywania *flow* jest możliwość osiągnięcia permanentnego rozwoju. Wykorzystany czas za każdym razem może wносить coś nowego. Ponadto, uczucia przepływu może doświadczyć zarówno ekstrawertyk, jak i introwertyk, nie tylko osoba wesoła, ale również ponura. Jakakolwiek próba wejścia w stan *flow* musi zostać poprzedzona realizacją trzech elementów, bez których rozpoczęcie tego procesu nie jest możliwe. Są to: sprecyzowany cel, informacja o możliwości ich osiągnięcia, optymalna równowaga między możliwościami/umiejętnościami a wymaganiami. Doznanie *flow* uzależnione jest od subiektywnych doświadczeń.

Flow oznacza taki stan psychiczny, w którym osoba wykonująca jakieś zadanie jest w to, co robi, w pełni zaangażowana, zanurzona w działanie całym swoim umysłem i sercem. Przepływ można określić jak stan uskrzydlenia, który towarzyszy wykonywaniu zadań przy równoczesnym wykorzystaniu własnych umiejętności i możliwości. Jednocześnie, podczas pełnego zaangażowania, pochłonięcia się pracy, odczuwalne jest uczucie przyjemności i szczęścia. Przepływ to stan poza nudą i niepokojem. Nuda pojawia się, kiedy wykonywane zadanie jest zbyt łatwe, natomiast niepokój jest odczuwany, gdy wykonywane zadanie jest zbyt trudne. W stanie *flow* pojawia się uczucie całkowitego pochłonięcia tym, co się robi, „bycie jednym z tym co się robi”.

Istotnym w stanie przepływu jest, podobnie jak w przypadku medytacji, bycie obecnym, uważnym. Uważność to świadome doświadczanie tego wszystkiego, co dzieje się teraz. W stanie *flow*, oprócz doświadczenia, pojawia się jeszcze aktywne działanie. Większość naszego życia stanowi działanie nieświadome, rutynowe, wpisane w schematy czy zasady, działanie automatyczne. Człowiek posiada intuicyjną świadomość, że żyć oznacza więcej niż robić czy posiadać. Wyhamowanie, zatrzymanie się w biegu umożliwia utrzymanie uwagi na tym, co się robi.

Co przeszkadza w kreowaniu oraz doświadczaniu *flow*? Przede wszystkim - nieświadome życie, niepanowanie nad umysłem. Nawykowo ludzie mają uwagę rozproszoną, dużą jej część zajmują myśli. Z takim stanem umysłu wszystko jest chaotyczne, działania, emocje czy odczucia. W wejściu w stan *flow* przeszkadzają również przekonania i oceny. Oceniamy innych, siebie, uczucia. Nauka akceptacji jest trudna, ale bez niej przepływ jest niemożliwy. Kiedy nie akceptujemy czegoś, wówczas pojawia się opór. Istotnym jest nauczyć się odróżniać, co nam jest przychylne, co nam sprzyja, a co stanowi dla nas zagrożenie. Ocenianie takich stanów nie jest potrzebne. Oceny stanowią podstawę negatywnych zjawisk, takich jak wykluczenie, konflikty czy dyskryminacja. Z nimi przepływ jest niemożliwy.

Już starożytni Grecy wiedzieli, że ludzie najwyżej cenią sobie szczęście, a inne dobra, jak zdrowie, pieniądze, piękno są ważne tylko dlatego, ponieważ dla niektórych pośredniczą w wędrówce do uzyskania szczęścia. Szczęście pozostaje jednak nadal w sferze naszych mniemań, wiedzy niekompletnej, mimo, że warunki życiowe są dziś zdecydowanie bardziej komfortowe niż dawniej. Ludzie mają często wrażenie, że marnują swoje życie, spędzają czas w niepokoju, stresie lub nudzie. W związku z tym można by domniemywać, że ludzkim przeznaczeniem jest niespełnienie. Ale szczęście to nie jest coś, co się wydarza, nie jest ono przypadkowe. Zdarzenia świata zewnętrznego mają w istocie niewiele wspólnego z naszym poczuciem szczęścia, lecz ich interpretacja - jak najbardziej. Niewątpliwie umiejętność kontrolowania wewnętrznych doświadczeń ułatwia dotarcie do szczęścia. Droga ku szczęściu rozpoczyna się wraz z uzyskaniem kontroli nad własną świadomością. Przekonania kształtują nasze doświadczenia, które wpływają na ocenę naszego samopoczucia. Jednak na większość zdarzeń nie mamy wpływu, ponieważ dotyczą rzeczy, które są poza naszą kontrolą: geny, temperament czy historia świata. Mimo to, występują w naszym życiu chwile, w których czujemy się „panami swego losu”. Są to przyjemne odczucia, postępujące zadowolenie, uniesienie, na podstawie którego chcemy określać jakość swojego życia.

Mihály Csíkszentmihályi uczucie *flow* określał jako optymalne doświadczenie, które może występować nawet w niesprzyjających warunkach, kiedy zadowolenie przynosi nam „powiew wiatru” lub wykonywanie ciężkiej pracy. Jednak najlepsze momenty charakteryzują się mocno wytężonym stanem umysłu lub wykorzystaniem siły fizycznej, aby wykonać coś wartościowego, poddanego dobrowolnemu wysiłkowi, czasem przekraczając przy tym nasze możliwości.

2.3. Motywacja warunkiem koniecznym na drodze do przemiany

Motywacja oznacza „to, co powoduje podjęcie jakiś działań lub decyzji, bodziec, pobudka”²⁰⁹. Większości ludzi motywacja kojarzy się z powyższą definicją, a więc z impulsem, chwilowym świadomym przyływem energii i chęcią działania. W rzeczywistości oznacza znacznie więcej; to energia, która napędza nas do osiągnięcia wyznaczonych celów, jest procesem długotrwałym, opartym na wiedzy i praktyce. Motywacja jest stanem gotowości, który pobudza szereg procesów psychicznych i fizjologicznych, których celem jest zmiana. Proces motywacyjny ukierunkowuje jednostkę na osiągnięcie zaplanowanych wcześniej stanów rzeczy, jednostka wykonuje takie czynności, które doprowadzą do odpowiednich wyników. Jak pisze Janusz Reykowski: „proces motywacyjny rozumiemy jako proces regulacji, który steruje czynnościami człowieka tak, aby doprowadziły one do określonego efektu, takiego jak: zmiana w fizycznym lub społecznym stanie rzeczy, zmiana w sobie lub zmiana własnego położenia bądź fizycznego bądź społecznego”²¹⁰. Z przytoczonego cytatu wynika, że motywacja nie tylko koncentruje się na zmianie stanu rzeczy, ale również jest aktywnością rozłożoną w czasie.

Motywację można podzielić na wewnętrzną i zewnętrzną. Ta pierwsza związana jest z podejmowaniem działania ze względu na jego treść, impulsem jest tutaj przede wszystkim ciekawość. Motywacja zewnętrzna opisywana jest jako działanie podejmowane ze względu na konsekwencje, do których działanie prowadzi. Można również rozróżnić motywację pozytywną, tj. dodatnią, opartą na wzmocnieniach, na „dążeniu do”. Przeciwnie rozróżniamy motywację negatywną, zwaną ujemną, związaną z karami i „dążeniem od”²¹¹.

Istotnym w procesie motywacyjnym jest termin „motyw”. Oznacza on, według Reykowskiego, „specyficzny stan wewnętrzny, który charakteryzuje się poczuciem niespełnienia i gotowością do podjęcia aktywności, czyli napięciem motywacyjnym”²¹². Motywy mogą być ujemne, pobudzające do unikania sytuacji, które ją wzbudziły (np. tęsknota, ból), lub mogą być dodatnie, pobudzające do zwiększenia kontaktu z pozytywnymi sytuacjami (np. zaciekawienie, chęć odniesienia sukcesu). Motywy powstają pod wpływem różnych czynników, takich jak niezaspokojone potrzeby organiczne, niezaspokojone potrzeby psychiczne, pobudzenie wzorców afektywnych, działanie czynników zakłócających czynności

²⁰⁹ *Słownik wyrazów obcych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 637.

²¹⁰ J. Reykowski, *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*, w: *Psychologia ogólna* T. Tomaszewski (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992, s.71.

²¹¹ W. Szewczuk (red.), *Słownik psychologiczny*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1982.

²¹² J. Reykowski, *Procesy ...*, dz. cyt., s. 74.

praktyczne i czynności umysłowe, zaktywizowanie zainteresowań, zaktywizowanie wartości oraz sformułowanie zdań²¹³.

Człowiek jest zintegrowaną całością i w swojej aktywności dąży do osiągnięcia konkretnego celu. Kiedy dokonujemy analizy jakiegoś świadomego pragnienia, wówczas przekonujemy się, że pod nim tkwi jeszcze kolejne, które być może jest dla nas ważniejsze. Poszczególne pragnienia nie są tak ważne jak to, dokąd prowadzą i co sobą stanowią oraz jakie jest ich ostateczne znaczenie. Analizując swoje potrzeby, dochodzi się do sytuacji granicznej, poza którą nie ma już innych potrzeb, a zatem dochodzimy do możliwości ich zaspokojenia. Potrzeby te zwykle nie są dane bezpośrednio. Dlatego też badanie motywacji jest badaniem ostatecznych ludzkich celów, potrzeb i pragnień. W związku z tym, że cele nie są wprost uświadamiane, należy również rozpatrywać problem motywacji nieświadomej. Co więcej, związek między świadomymi pragnieniami nie zawsze jest w integracji z nieświadomymi celami. Należy uściślić, że teoria motywacji nie może pomijać w żaden sposób życia nieświadomego. Pragnienia lub zachowanie pozostające pod wpływem motywacji może służyć jako rodzaj przekazu, za pomocą którego zostaną wyrażone inne cele. Przykładowo, pod postacią pragnienia seksualnego może ukrywać się wiele innych, jak chęć wyrażenia swojej męskości, wywarcia wrażenia, pragnienie bliskości, miłości czy chęć posiadania dzieci. Czysto behawioralne traktowanie symptomów powoduje, że rezygnuje się z możliwości pełnego zrozumienia zachowania osoby i jej stanu motywacyjnego. Rzadko ma miejsce fakt, by jakiegokolwiek działanie zostało realizowane pod wpływem wyłącznie jednego motywu. Teorie motywacji zakładają, że motywacja jest nieustanna, sukcesywna, oscylująca i złożona, jest również zakotwiczona w niemalże każdym organizmie. Organizm funkcjonuje nie tylko psychologicznie, ale również somatycznie, a konsekwencje wykonania zaplanowanej czynności nie muszą mieć nic wspólnego z naszymi pierwotnymi motywami. Próby zaspokojenia pragnienia, generują zatem nowe motywy, rzadko osiągając przy tym stan cel. Dlatego charakterystyczne dla człowieka jest to, iż stale czegoś pragnie. Jednak nasze potrzeby układają się w pewną hierarchię. Nie ma możliwości stworzenia wyczerpującej listy popędów i potrzeb, ponieważ nie ma możliwości poznania ich siły i prawdopodobieństwa wystąpienia. Nie da się również ich od siebie jednoznacznie odseparować. Wyliczanie podstawowych celów bardziej zbliżone jest do abstrakcyjnej klasyfikacji niż do rzetelnego

²¹³ Tamże, s.75-77.

spisu katalogowego, zwłaszcza, gdy mamy do czynienia z próbą odróżnienia popędu, pragnienia oraz obiektu stanowiącego cel, tak jak jest to w przypadku miłości²¹⁴.

W swoich założeniach teorie motywacji koncentrują się nie tylko na człowieku, ale również na środowisku. Dla jednostki obiektywne jest środowisko geograficzne, w którym żyje. To samo środowisko może być jednak traktowane jako psychologiczne, a więc subiektywne. Organizm zazwyczaj postępuje jako zintegrowana całość. W odpowiedni sposób radzi sobie z chwilami pozytywnymi (podążając wieloma drogami ku rozwojowi), jak i negatywnymi, gdy musi poświęcić więcej czasu, aby móc kontynuować rozwój i zaspokajanie potrzeb. Formy dezintegracji pojawiają się w momencie, gdy człowiek ma poczucie bezradności lub gdy problem, który napotkał, jest trudny do rozwiązania. Możliwość zaspokajania potrzeb wiąże się nierozdzielnie ze spełnieniem określonych warunków, jak swoboda w wyrażaniu siebie, wolność słowa i postępowania, dostęp do informacji, prawo do obrony, sprawiedliwość, uczciwość. Są to wyłącznie przykłady warunków koniecznych, aby móc realizować własne, podstawowe potrzeby. Bez spełnienia tych warunków zaspokajanie potrzeb nie jest w pełni możliwe²¹⁵.

Piramida potrzeb A. Maslowa



Źródło: opracowanie własne

Potrzeby dzielone są na niższe i wyższe. Zaliczają się one do elementarnych pierwiastków natury ludzkiej, układają się w postaci hierarchii względnej dominacji. Potrzeby

²¹⁴ A. Maslow, *Motywacja...*, dz. cyt., s. 45-54.

²¹⁵ Tamże, s. 84-89.

niższe mają pierwszeństwo w realizacji przed potrzebami wyższymi. Jednakże porządek zależy od preferencji. Ponadto występują pewne powody, dla których czasami zostaje zachwiana ta płaszczyzna, zwłaszcza u osób psychopatycznych, np. gdy potrzeba własnej wartości ma większą wartość niż miłość; artyści uważają, że tworzenie jest ważniejsze niż wszystko inne; gdy poziom aspiracji jest przytłumiony, lub całkowicie wyizolowany; gdy jakaś potrzeba jest zaspokajana przez dłuższy czas, w przeciwieństwie do innych; gdy wewnętrzne impulsy wskazują chęć chwilowego zaspokojenia jakiejś potrzeby; gdy wpływ na osobę wywierają wysokie standardy społeczne²¹⁶.

W teoriach motywacji zaspokajanie potrzeb jest bardzo ważnym pojęciem. W hierarchii potrzeb naczelne miejsce zajmują potrzeby fizjologiczne, głównie apetyt i homeostaza, czyli wysiłek organizmu w celu utrzymania zdrowego stanu. Po ich zaspokojeniu pojawiają się kolejne, związane z bezpieczeństwem - stabilizacja, opieka, pewność, brak strachu i lęku itp. Potrzeby te mają wpływ na organizowanie życia. W czasie poszukiwania bezpieczeństwa można zauważyć również taką skłonność, że rzeczy znane są dla nas przystępniejsze niż rzeczy nam obce. Jednostki, które mają możliwość zaspokojenia swoich potrzeb, łatwiej osiągają deprivację danej potrzeby w przyszłości. Następnie pojawiają się potrzeby związane z nowym centrum, jak miłość, uczucie i przynależność. Potrzeba miłości związana jest z obustronnym obdarzaniem uczuciem. W przypadku poczucia nieobecności miłości lub przynależności, pojawia się dotkliwość związana z brakiem kogoś bliskiego. Wytworzą się takie emocje jak tęsknota, poczucie ostracyzmu i samotność. Osoba pozbawiona osób bliskich będzie nieustannie dążyła do zdobycia kogoś, z kim będzie mogła dzielić się swoim „światem”. Poza potrzebą odczuwania miłości pojawia się potrzeba szacunku. Każdy, pomijając patologiczne wyjątki, ma silne poczucie posiadania stałej, ugruntowanej i wysokiej samooceny. Dla niektórych jest to związane z nabywaniem kompetencji, dla innych jest to związane z posiadaniem dobrej opinii, statusu, zainteresowania czy uznania. Zaspokojenie owych wartości wiąże się z poczuciem pewności siebie, własnych zdolności, użyteczności. Udaremnienie zaspokojenia wymienionych potrzeb, prowadzi często do tendencji kompensacyjnych i poczucia bezradności. Potrzeba samorealizacji pojawia się w momencie zaspokojenia wszystkich poprzednich potrzeb i ponownego odczucia niezadowolenia lub niepokoju. Chęć zaspokojenia własnych twórczych pomysłów, realizacji własnego potencjału, jest niezbędnym elementem w procesie zapewniania sobie potrzeb. Samorealizacja objawia się na wielu płaszczyznach. Niemalże

²¹⁶ Tamże, s. 76-77.

każdy człowiek potrzebuje zupełnie innych form aktywności w celu zaspokojenia własnych potrzeb. Jest to poziom, na którym przejawiają się największe różnice między jednostkami²¹⁷. Nie jest jednak tak, że każda potrzeba musi być zaspokojona w pełni, aby pojawiła się kolejna. Niektóre z nich mogą być zaspokojone tylko w części, co może już dawać impuls do chęci zaspokajania kolejnej. Co więcej, potrzeby mogą przybrać charakter skokowy, to znaczy, że dana potrzeba w pewnym okresie życia może być ważniejsza niż w innym, przez co musi być zaspokojona w większym procencie. Zazwyczaj zaspokajanie potrzeb ma nieświadomy, impulsywny charakter, determinowany kulturowo czy społecznie.

Aby lepiej zrozumieć postępowanie człowieka, należy dokonać rozróżnienia między zachowaniem instrumentalnym a ekspresywnym. W poniższej tabeli zaprezentowano cechy charakterystyczne dla zachowania instrumentalnego i ekspresywnego.

Tab. Zachowanie instrumentalne i ekspresywne

Zachowanie instrumentalne	Zachowanie ekspresywne
Celowe	bezelowe
wymaga wysiłku	przychodzi bez trudu
determinowane zmiennymi zewnętrznymi	determinowane stanem organizmu
Wyuczone	Niewyuczone
możliwa kontrola	niekontrolowane, niehamowane
wpływa na środowisko	nie ma na celu zmiany czegokolwiek
jest środkiem do osiągnięcia celu	jest celem samym w sobie
Świadome	Nieświadome

Źródło: Opracowanie własne na podstawie A. Maslow, *Motywacja ...*, s. 125-126

Jak wynika z tego podziału, zachowanie instrumentalne determinowane jest popędami, celowością lub potrzebami i dążeniami. Pojawia się wówczas, gdy mamy zamiar czegoś dokonać (rozwiązać jakiś problem, kupić żywność, dojść do upatrzonego miejsca).

²¹⁷ A. Maslow, *Motywacja ...*, dz. cyt., s. 58-71.

Zachowanie ekspresywne występuje wówczas, gdy ludzie są sobą - nie dążą, nie starają się być w innym stanie niż ten, w którym są obecnie. W naszej kulturze społeczeństwo nie potrafi przyjmować doświadczeń dla samego doświadczenia. Spacerowanie, gra w piłkę nożną, siedzenie na ławce, niemal zawsze jest chwalone ze względu na świeże powietrze, ruch itp. czynniki²¹⁸.

Istotnym w procesie przemiany jednostki jest poznanie jej emocji, co ułatwia zrozumienie jej postępowania, nawet jeśli wydaje się ono nielogiczne i nieracjonalne. Dlatego, aby pomóc drugiej osobie wyjść z impasu, należy poznać powody jej zachowania. Dopiero wówczas będzie można budować konstruktywne rozwiązania eliminujące negatywne stany psychiczne. System wartości i wewnętrzne przekonania również odpowiadają za zmienny poziom motywacji. Głównie obejmują one wartości duchowe (poczucie sensu, celu, równowagi), wartości umysłowe (podejmowanie decyzji, przeżywanie nowych doświadczeń, otwartość na nowość), wartości obejmujące pracę zawodową (kariera, doskonalenie umiejętności, zdobycie zaufania), wartości finansowe (planowanie, zarządzanie i pozyskiwanie zasobów finansowych), wartości rodzinne (wspólne realizowanie marzeń, doświadczanie miłości, zapewnienie bezpieczeństwa, podążanie wyznaczoną ścieżką), wartości dotyczące relacji społecznych (zdobywanie autorytetu, lojalność, zaufanie), wartości dotyczące wyglądu fizycznego (aktywność sportowa, odpoczynek, dieta, dobre zdrowie). Rozumiejąc system wartości klienta można wysunąć wnioski wyjaśniające dotychczasowe porażki związane z podejmowaniem prób niosących za sobą zmiany.

Jedną z metod wspomagających przemianę osoby jest dialog motywujący (DM), który oznacza pracę z trudnym rozmówcą, pacjentem, uczniem, klientem etc. Koncentruje się na wzmocnieniu zaangażowania i wprowadzeniu zmian w życiu rozmówcy. Za pośrednictwem przyjętej strategii możliwa jest zmiana motywacji zewnętrznej na motywację do zmiany - czyli na motywację wewnętrzną. Twórcami tej metody są William Miller i Stephen Rollnick²¹⁹.

2.4. Istota samorealizacji

Samorealizacja to „proces stawania się tym, kim się chce być”, to dążenie do rozwijania swoich talentów i potencjału. Termin ten po raz pierwszy został użyty w XIX wieku przez duńskiego filozofa Sørensa Kierkegaarda, w psychologii zaś przez Kurta Goldsteina. Goldstein

²¹⁸ A. Maslow, *Motywacja ...*, dz. cyt., s. 130-135.

²¹⁹ <http://pidm.pl/dialog-motywujacy-definicje/> (strona: Polski Instytut Dialogu Motywującego)

„rozumiał go jako nadrzędny motyw podejmowania ludzkiej aktywności, zorientowanej na spełnienie możliwości jednostki”²²⁰. Zarówno w języku potocznym, jak i w naukowych opracowaniach termin samorealizacja definiowany jest różnorodnie. Najpopularniejsze znaczenia tego pojęcia odnosi się do tkwiących w człowieku możliwości rozwoju bez konkretnie zamierzonych celów. Takie pojmowanie samorealizacji zbliżone jest do takich terminów jak rozwój osobisty, plany życiowe czy kontrola nad swoim życiem. Inne znaczenie, bardziej szczegółowe, związane jest z konkretnym planem jednostki, pewnymi założeniami dotyczącymi samorealizacji, z konkretnie wyznaczonymi celami i drogą do niej prowadzącą. Na tym etapie rozwój jednostki jest wpisany w teorię rozwoju postrzegany przez pryzmat filozoficznych poglądów na jednostkę.

W ramach psychologii samorealizacja kojarzona jest z takimi badaczami jak Abraham Maslow, Gordon Allport oraz Carl Rogers, a więc z przedstawicielami psychologii humanistycznej. Ten dział psychologii rozbudował zagadnienie samorealizacji, utożsamianej głównie z rozwojem osobistym, o tzw. wybór drogi życiowej. Psychologia wkroczyła tutaj w dziedzinę, która wcześniej była raczej domeną filozofii i religii. Podjęła mianowicie zagadnienie wypełnienia życia, nadaniu mu głębszego sensu. Psychologia pozytywna zaczęła formułować odpowiedzi na pytania, które, jak już wspomniałem, były domeną filozofii i religii: na czym polega bycie człowiekiem; czy i kiedy życie ludzkie ma sens²²¹?

Kierkegaard, tworząc pojęcie samorealizacji, nawiązywał do ludzkiej egzystencji stojącej w opozycji do przemijania w obliczu śmierci. Budował on swoją koncepcję na osamotnieniu i trwodze, jakich doświadcza człowiek w ciągu swojego życia. W obliczu tych niepowodzeń jednostka może wybrać dwie drogi: rezygnację i poddanie się lub podjąć heroiczną decyzję o własnym rozwoju. Samodoskonalenie się, kreowanie siebie powinno odbywać się poprzez wolne, świadome, indywidualne wybory. Według duńskiego filozofa, choć podjęcie wyzwania o rozwoju również związane jest z osamotnieniem, to jednak jednostka nie rezygnuje z udziału w świecie.

Podstawowe elementy teorii samorealizacji zawarł w swoich pracach Carl Rogers. Według niego samorealizacja jest „tendencją, siłą rozwojową charakterystyczną dla każdego człowieka, jak i procesem. Prowadzi do rozkwitu swoiście ludzkich możliwości i do podniesienia jakości życia na zupełnie nowy poziom (...) jest to integracja „ja”

²²⁰ *Słownik psychologii*, A.S. Reber, Warszawa 2002.

²²¹ S. Porczyk, *Czym wypełniać swoje życie?*, „Polityka” 19 luty 2010.

<https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1503316,1,czym-wypelniac-swoje-zycie.read>

z doświadczeniem”²²². Podobnie jak u Kierkegaarda, doświadczenie wiąże się z negatywnymi emocjami, takimi jak lęk i opór. W momencie, kiedy jednostka poczuje się bezpiecznie, uwolnione zostają wcześniej tłumione emocje, nastroje, co powoduje odblokowanie tendencji do rozwoju.

Według Rogersa ludzie samorealizujący się są spontaniczni i ekspresywni, są bardziej otwarci w swoim zachowaniu. Nie boją się krytyki, swobodnie wyrażają swoje myśli i opinie. Gotowość do rozwoju powoduje u ludzi pobudzenie twórczości oraz kreatywności. Niejednokrotnie twórczość osób gotowych do samorealizacji porównuje się do twórczości dzieci, którą charakteryzuje swoboda, ekspresywność, otwartość na nowe doznania i wolność w działaniu. Kreatywność jest pojęciem mocno związanym z samorealizacją jednostki.

Potencjał twórczy jednostek zawiera się w całokształcie dynamicznej struktury osobowości, która, wspierana odpowiednimi działaniami, dąży do osiągnięcia maksimum swoich możliwości. Wśród cech takiej osobowości znajdują się przede wszystkim elastyczność intelektualna, wyobraźnia i fantazja, wykształcona intuicja, szeroki rozwój emocjonalny, umiejętność współodczuwania²²³. Rozbudowanie tych struktur zachodzi podczas procesu twórczego, który kończy się twórczym wynikiem, a tym samym samoaktualizacją jednostki. Pierwszym bodźcem do procesu twórczego jest zamysł dotyczący rozwiązania jakiejś nurtującej kwestii. Jak zauważyła Natalia Wiszniakowa-Zielinskiy: „zdolność zauważenia problemu stanowi potwierdzenie osobistego talentu (...) człowieka twórczego”²²⁴.

Badania przeprowadzone na strukturze osobowości człowieka dowodzą, że wśród najważniejszych cech tworzących kreatywny potencjał znajduje się „twórcze myślenie, ciekawość, oryginalność, wyobraźnia, intuicja, emocjonalność i empatia, poczucie humoru, twórcze podejście do zawodu”²²⁵. Cechy te dzielą się na świadomie lub nieświadomie realizowane intelektualno-kognitywne procesy; do pierwszych zaliczamy twórcze myślenie, wykonywanie pracy oraz ciekawość. Natomiast nieświadomione procesy są związane z kreatywnością: intuicja, wyobraźnia, emocje, empatia.

Stadium rozwoju kreatywnego potencjału zaczyna się od poziomu poszukiwawczo-operacyjnego, który jest odpowiedzialny za powstanie idei oraz osiągnięcie jej dojrzałego wymiaru. Następnie jest to poziom komunikacji interpersonalnej, który obejmuje

²²² S. Porczyk, *Czym wypełniać ...*, dz. cyt.

²²³ N. Wiszniakowa-Zielinskiy, *Psychologia rozwoju kreatywnego człowieka*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2016, s. 11.

²²⁴ Tamże, s. 16.

²²⁵ Tamże, s. 29.

poszukiwanie odpowiedniej taktyki do realizacji celu. Następnie poziom osiągnięcia wyniku wraz z weryfikacją, w którym zawiera się urzeczywistnienie idei oraz ocena dotychczasowego działania. Ribeau dostrzegł, że na wyobraźnię twórczą składają się trzy komponenty: intelektualny, emocjonalny, nieświadomy²²⁶. Potwierdzeniem wyobraźni i kreatywności są nowe i oryginalne koncepcje, powstałe na bazie tradycyjnych i powszechnych przejawów egzystencji. Wyobraźnia jest niejako uzależniona od nabytych doświadczeń i umiejętności przekształcenia ich w zupełnie nowatorski twór, powiększający kompetencję i wiedzę tejże osoby. Graham Wallace wyszczególnił kilka poziomów kreatywności. Pierwszym z nich jest „przygotowanie” czyli zebranie informacji, które są niezbędne do wykonania kolejnego ruchu. Następnie jest „inkubacja”; na tym etapie uruchamiają się procesy podświadome, które co jakiś czas prowokują do zaangażowania. Później następuje „ośnienie”, podczas którego pojawia się pomysł na realizację planu, by na końcu pojawiła się „weryfikacja” w postaci analizy i wartościowania nowej idei²²⁷. Jest to całkiem klarowny i zrozumiały proces, chociaż można by się pokusić się o wstawienie elementu dotyczącego analizy dotychczasowych rozwiązań²²⁸, który pojawił się w koncepcjach innych autorów i wydaje się być istotnym elementem podczas twórczego i kreatywnego myślenia. W pierwszej fazie niezbędne jest generowanie hipotez, które będą w opozycji do zaistniałego świata, co umożliwi wytworzenie oryginalnej konstrukcji, która ostatecznie będzie miała społeczne znaczenie. Z powstałym produktem twórca będzie miał emocjonalny związek²²⁹.

Współcześnie w teoriach samorealizacji pojawiły się nowe wątki, zainicjowane w ramach nowego działu psychologii, mianowicie psychologii transpersonalnej, z mocno zarysowanymi wątkami buddyjskimi. Pojmowanie samorealizacji rozszerzone zostało o rzeczywistość ponadosobową, o duchowy czy wręcz mistyczny wymiar ludzkiego życia.

Droga samorozwoju człowieka uwarunkowana jest wysokim poziomem osobistych możliwości psychofizycznych jednostki. Powinna zawierać umiejętności, doświadczenie zawodowe, wiedzę oraz ugruntowany system zasad i wartości. Człowiek musi posiadać również potrzebę kreowania siebie, poczuć się jak autor własnego rozwoju. Autokreacja bowiem to proces budowania, tworzenia, kształtowania i rozwijania własnej osobowości, to proces samodoskonalenia. Ciągłość i dynamika rozwijania własnej osobowości powodują, że jednostka jest silna, otwarta na innych ludzi i nowe doznania, oraz innowacyjna, co powoduje

²²⁶ N. Wiszniakowa-Zielinskiy, *Psychologia rozwoju ...*, dz. cyt., s. 75.

²²⁷ G. Wallace, *The Art of Thought*, Thinkers Library, London, 1926.

²²⁸ N. Wiszniakowa-Zielinskiy, *Psychologia rozwoju ...*, dz. cyt., s. 35

²²⁹ Tamże, s. 41.

poczucie niezależności i wolności w przeżywaniu, doświadczaniu oraz świadomym wyborze własnej drogi życiowej.

Rozdział 3

***Self-coaching* jako transformacja osobowości**

Pokonywanie własnych ograniczeń, odkrywanie nawyków i wartości, poznawanie samego siebie, to proces złożony i często długoletni. Kluczem do sukcesu jest praca nad sobą, dyscyplina i self-coaching. Self-coaching rozumiany jest jako bycie swoim własnym coachem, to umiejętność i możliwość spojrzenia w głąb własnych emocji i przymyśleń.

Transformacja jako proces dotyczy przemiany osobowości człowieka. Może ona rozgrywać się nieświadomie, jako skutek przypadkowych doświadczeń, lub w wyniku świadomych działań, ukierunkowanych przez jednostkę. Zmiana osobowości w kontekście coachingu jest istotnym zagadnieniem, ponieważ efektem naszego doskonalenia jest przemiana wewnętrzna. Zmiana schematu postępowania, przeprogramowanie sposobu myślenia jest procesem skomplikowanym. Wszystko to jest bezpośrednio związane ze zmianą osobowości jednostki, tzw. transformacją osobowości.

Proces transformacji osobowości, poszukiwanie własnej drogi będzie koncentrował się na zrozumieniu własnych ograniczeń duchowych oraz szukaniu odpowiedzi na pytania związane z hamującymi rozwój doświadczeniami. Zrewidowanie dotychczasowych osiągnięć, zakwestionowanie ich i uruchomienie innych niż dotychczas form poznania, przede wszystkim niezbędnego poszerzenia własnych horyzontów. Mogą pomóc nam w tym praktyki związane z *Mindfulness*, rozwijaniem naszej inteligencji duchowej oraz koncentrowanie się na Ja - tu i teraz.

3.1. *Self-coaching* odmianą coachingu w rozwoju osobistym

Coaching, pomimo wielości definicji, posiada kilka stałych cech, takich jak: dobrowolność, zorientowanie na cel, wymierność rezultatów. Specyficzną formą coachingu jest self-coaching. Istnieje wiele rodzajów coachingu, najpopularniejszy jest podział na Life coaching (związany z prywatnym życiem) i Biznes coaching (wykorzystany w zawodowym życiu). Self-coaching można zastosować w obydwu tych dziedzinach. Self-coaching to praktyka i praca wyłącznie nad sobą, nad tym, co ma wpływ na nasze postępowanie. Podążanie w stronę realizacji planów musi być wyłącznie naszym własnym celem, ale najważniejsze jest tutaj skupienie się na Ja.

Podobnie jak w przypadku coachingu, nie ma jednej obowiązującej definicji self-coachingu. W niezbyt bogatej literaturze odnaleźć można różne perspektywy spojrzenia na tę problematykę. Na polskim gruncie Paweł Smółka definiuje self-coaching w taki sposób: „trenowanie samego siebie, to jest - systematyczna refleksja nad własnymi zachowaniami w kontaktach z innymi ludźmi, która zazwyczaj owocuje licznymi wnioskami”²³⁰. Choć istnieją różne podejścia do self-coachingu, to wszystkie skupiają się na byciu swoim własnym trenerem. Jest to cenna umiejętność, którą należy rozwijać dla własnej przemiany.

Istotnym zagadnieniem w samodoskonaleniu się są tzw. umiejętności coachingowe. Bożena Wujec wyróżnia następujące umiejętności: „utrzymanie stanu coacha, klasyfikowanie celu, zadawanie mocnych pytań, radzenie sobie z barierami na drodze do celu, aktywne działanie w kierunku ich realizacji”²³¹. Jak pisze autorka, wszystkie te umiejętności muszą być wzbogacone dojrzałością wewnętrzną. Poddała je też ogólnej klasyfikacji, wyróżniając takie jak: komunikacja z samym sobą, wgląd w siebie oraz wiara w siebie²³².

Sam proces self-coachingu składa się w zasadzie ze stałych elementów, wykorzystywanych w tradycyjnym procesie coachingowym. Zakłada on przede wszystkim doprowadzenie się do dobrego stanu emocjonalnego, intelektualnego oraz fizycznego. Kolejny krok to określenie celów, potencjalnych zasobów i przeszkód, zbudowanie motywacji i siły do realizacji celów. Ostatnim elementem jest monitorowanie działań.

W kontekście self-coachingu odwołać się można do starożytnych dzieł filozoficznych jako prekursorskich w tej dziedzinie lub jako swoistego wzorca. Pierre Hadot, francuski filozof, ukuł termin „ćwiczenie duchowe” jako rozszerzenia pojęcia „ćwiczenie myśli”. Według autora, starożytne szkoły filozoficzne zakładały wolność woli - niezbędny i konieczny warunek do „automodyfikacji, doskonalenia się, samorealizacji” człowieka. Każda ze szkół na swój sposób podchodziła do praktyki duchowej, w (...) tradycji stoickiej koncentrowano się na intensywnym skupieniu duchowym (*prosoche*, uwaga), medytacji, ale również w stronę doświadczenia mistycznego (Plotyn). Wszystkie one jednak miały na celu gruntowną przemianę osobowości²³³. Jak pisze Hadot, ćwiczenie duchowe, jako poszukiwanie samorealizacji, symbolizuje wyrażenie Plotyńskie „rzeźbić własny posąg”²³⁴. Oznacza to poszukiwanie szczęścia, a szczęście daje nam niezależność, wolność i autonomię, a więc uwolnienie od wszelkich namiętności, które blokują drogę do doskonałości człowieka.

²³⁰ B. Wujec, *Life coaching – relacje w równowadze*, <https://inspired.pl/self-coaching/>, [05.01.2020].

²³¹ Tamże.

²³² Tamże.

²³³ P. Hadot, *Filozofia ...*, dz. cyt., s. 54-55.

²³⁴ Tamże, s. 56.

Hadot wskazał na praktyczny wymiar filozofii jako podstawowy w antyku, formułując koncepcję „ćwiczenia duchowego”. Szkoły filozoficzne uczyły pewnej postawy życiowej; dzieła miały cel nie informacyjny, ale zmuszający czytelnika do myślenia, do zatrzymania się, refleksji, zadumy i zmiany swojego sposobu myślenia czy nastawienia. Jak pisał Hadot: „starożytne dzieła filozoficzne nie były w zamierzeniu ekspozycją systemu, ale miały cel formacyjny: filozof pragnął poruszyć umysły czytelników lub słuchaczy, by przyjęli pewne nastawienie”²³⁵. Filozofia starożytna stanowi, jak wskazywał Hadot, „zachętę do przemiany dla każdego (...) to konwersja, przekształcenie sposobu bycia i sposobu myślenia, poszukiwanie mądrości”²³⁶. Konwersja (łac. *conversio*) oznacza zwrot, zmianę kierunku. W języku filozoficznym oznacza zmianę w sposobie myślenia. Według Hadota, konwersja „z jednej strony, dowodzi wolności istoty ludzkiej, zdolnej do całkowitego przekształcania się przez ponowną ocenę własnej przeszłości i przyszłości, z drugiej, pokazuje, jak bardzo to przekształcenie się ludzkiej rzeczywistości wynika z ingerencji sił zewnętrznych w stosunku do własnego ‘ja’, jak dalece wchodzi tu w grę łaska boska czy psychospołeczny przymus”²³⁷. Jak pisze dalej autor, istnieją techniki, które mają na celu przekształcanie ludzkiej rzeczywistości np. poprzez korygowanie jej (konwersja-przemiana).

Ćwiczenia duchowe mocno związane są z koncepcją terażniejszości, akcentowaną w self-coachingu, zmuszają nas do życia chwilą aktualną, rozumianą jako „teraz”. Jak wskazuje Hadot, wyglądało to inaczej u stoików i epikurejczyków: „u pierwszych jest to napięcie duchowe, sumienie wciąż ma się na baczności, u drugich - raz jeszcze zachęta do odprężenia i pogody. Troska, sprawiając, że rwiemy się w przyszłość, zakrywa nam niezrównaną wartość prostego faktu istnienia”²³⁸. Jest wiele teorii, które kładą nacisk na ten ostatni aspekt, a przy tym niekiedy proponują podobną drogę, co wspomniana filozofia antyczna. Chcą jednak prowadzić do podobnego celu - koncentracji na życiu Tu i Teraz.

3.2. Ja w terażniejszości a samorealizacja - wybrane koncepcje

Pozostanie w terażniejszości wymaga od ludzi pracy nad sobą. Ludzie doświadczają często pewnego duchowego „rozdwojenia”, zastanawia ich, jak to możliwe, że przemawiają do nich sprzeczne motywy, tak, jakby obecne w nich były różne osobowości. Pojawiają się rozterki,

²³⁵ P. Hadot, *Ćwiczenia duchowe i filozofia starożytna*, Wydawnictwo Aletheia, Warszawa 2019, s. 8.

²³⁶ Tamże, s. 279.

²³⁷ Tamże, s. 208.

²³⁸ P. Hadot, *Filozofia ...*, dz. cyt., s. 29.

które z tych myśli są bliższe naszemu Ja, która osobowość jest bardziej „nasza”. Odnalezienie radości istnienia, które objawia się poprzez dotarcie do owej własnej natury i zgodne z nią postępowanie, jest, według pewnych koncepcji, tym, czego ludzie naprawdę poszukują.

Tym, co stoi nam w tej sytuacji na przeszkodzie jest - myślenie. Myślenie zaburza bowiem dotarcie do własnej świadomości, próbując ją koniecznie w jakiś sposób określić. Myślenie powoduje, że nie umiemy po prostu Być, nakazuje Byciu określić się. Zaburza więc Bycie, jego harmonię, poszukując dookreślenia dla istnienia. Myślenie nadaje rzeczywistości wiele etykiet, które powodują odseparowanie jaźni od rzeczywistości, tworzą odrębność Ja od wszystkiego, co wewnątrz i na zewnątrz. Sprawy naprawdę ważne, jak piękno, miłość, wewnętrzna harmonia, pochodzą z innej sfery, do której umysł nie jest w stanie dotrzeć. Stąd też należy być obserwatorem, świadkiem owych myśli. Nie potępiać, nie osądzać, pozostać bezstronnym, nie pozwolić sobie na wciągnięcie się w spór lub osąd, który zaszukadkuje. Umiejętność bezspornego zachowania jestestwa pozwoli Być. Stan bezmyślności to stan pozbawiony tożsamości z własnym umysłem - jest pierwotnym stanem umysłu, pozwalającym zbliżyć się do własnego Ja. Koncentrując się na terażniejszości i świadomości, rezygnujemy z myślenia, pozostając niezwykle czujnym, obecnym i świadomym siebie i wewnętrznego spokoju²³⁹.

Przedstawiłem wyżej poglądy Eckharta Tolle, według którego umysł powinien być używany jak narzędzie - przez naszą świadomość. W momencie, gdy umysł wykona swoją pracę, należy przestać go używać, ponieważ myślenie zaburza harmonię, prowokuje do wybiegania w przeszłość lub przyszłość, wywołując często negatywne wizje. Również umysł jest odpowiedzialny za spór z emocjami. Zdarzają się sytuacje, w których trudno ocenić, co właściwie czujemy, dzieje się tak wtedy, gdy umysł zafałszowuje emocje. Żeby zrozumieć emocje, należy ją niejako „wewnętrznie” obserwować. Umysł, kierując emocjami, stara się je etykietować, a wówczas nie uwalnia się realna sytuacja lecz wcześniejsze schematy, które powodują, że dominuje w nas wewnętrzny opór lub konflikt.

Niepokój, stres i napięcie wynikają z nadmiernych wspomnień przeszłości lub kreowania przyszłościowych wizji. Będąc obecnym i uważnym, z czystym stanem świadomości, wyzbywamy się ich. Istotne znaczenie dla funkcjonowania organizmu ma również lęk. Przybiera on różne formy, jak strach, fobia, stres, dotyczy wydarzeń, które dopiero mogą nastąpić, a może nie mają nic wspólnego z rzeczywistością. Lęk zatem jest efektem utożsamiania się z umysłem, który wszędzie poszukuje zagrożenia.

²³⁹ E. Tolle, *Potęga terażniejszości*, przeł. M Kłobuchowski, Galaktyka, Łódź 2010, s. 17-30.

Poczucie niedostatku szczęścia wynika z permanentnego kluczenia umysłu po wizjach przeszłościowych lub przyszłościowych, prowadzącego do niepokoju i do braku odczucia spełnienia. Umysł zostaje zaspokojony dopiero wtedy, gdy człowiek nagromadzi wokół siebie dobra materialne, zdobędzie odpowiedni status społeczny i satysfakcjonujące społeczne relacje. Tą drogą zdobyte szczęście okazuje się jednak chwilowe, bowiem po krótkim czasie pojawiają się kolejne pragnienia, chęć realizacji nowych wyzwań. Jak twierdzi E. Tolle, „problemów umysłu nie da się rozwiązać na jego własnym poziomie”²⁴⁰. Nieustannie poszukuje, aby zaspokoić lub wzmocnić swoje egotyczne Ja, roztrząsa nowe lub stare problemy. Człowiek zapomina wówczas, że jego życia trwa wyłącznie w terażniejszości - „tu i teraz”. Życie w stresie nasila się wraz z rozwijaniem myśli będących poza strefą „tu i teraz”, prowadząc do rozdźwięku między tym, co jest, a co chciałoby się mieć. Zadanie nie polega na umiejętności rozwiązywania problemów, lecz na dostrzeżeniu, że one właściwie nie istnieją. Należy zaakceptować je jako normalny element egzystencji. Utracić terażniejszość, to zagubić to, co najważniejsze w życiu - siebie.

Obserwacja własnych emocji pozwoli koncentrować się na sobie „teraz”. Być obecnym „teraz”, to wymknąć się myśleniu. Obecność to głębszy wymiar, którego umysł nie jest w stanie pojąć, tak jak nie jest w stanie pojąć istoty Boga. Potrzebna jest tu umiejętność obserwacji własnego umysłu. A obserwatorem może być tylko czysta świadomość, pozbawiona wszelkich zakotwiczeń, sfer upostaciowionych. Być obecnym, to znaczy również być czystą świadomością, pozbawioną przeświadczeń, którymi nasycony jest umysł. Dlatego cisza jest najlepszym momentem doświadczenia naszej obecności²⁴¹.

Istnienia również nie da się pojąć umysłem. To symbioza podmiotu i przedmiotu. Istnienie można jedynie odczuć poprzez bycie uważnym - pozostawanie nieokreślonym „Ja jestem”. Ani poziom pojęciowy, ani zmysłowy nie uchwycą prawdziwego Ja. Ciało jest tylko ochroną dla prawdziwej wewnętrznej rzeczywistości. Życie to coś, co wykracza poza wszelkie zewnętrzne formy. Oświecenia nie można osiągnąć, negując to, co posiadamy. Ciało to element, który tworzy doskonałą synergię z naszym wnętrzem, który jest formą przewodnika ze światem zewnętrznym²⁴².

Istnieje na polskim gruncie koncepcja, którą można przywołać jako filozoficzną alternatywę dla opisanej wyżej teorii Tolle; chodzi mianowicie o reentywizm Józefa Bańki. Podstawą działania ludzkiego, twierdzi Bańka, jest postawa reentywistyczna - czysta

²⁴⁰ E. Tolle, *Potęga ...*, dz. cyt., s. 59.

²⁴¹ Tamże, s. 90-110.

²⁴² E. Tolle, *Potęga ...*, dz. cyt., s. 130-140.

teraźniejszość, tj. aktualne doświadczenie, pozbawione elementów prognostycznych. Podział na przeszłość i przyszłość dokonuje w człowieku autotranscendencji, w której widzi on siebie - poza sobą. Mimo że wizje świata rozstrzyga się na poziomie reaktywności psychicznej, a nie - jak wg Bańki być powinno - na poziomie racjonalności, człowiek jako istota jest w stanie docenić życie występujące w postaci „teraz”, niebędące środkiem do osiągnięcia czegoś w przyszłości. Stąd też przekonanie, że dla człowieka ważne jest działanie w czystej teraźniejszości. Takie postępowanie zapewniłoby ludziom zrozumienie, bez rezygnacji z siebie. W czystej teraźniejszości człowiek występuje jako jedność w sobie, oczyszczona z pierwiastków przeszłych, a więc tradycji, i przyszłych - w postaci nadziei. Jednostka potrafi wykluczyć z poznania ujęcie historyczne lub komponenty futurologiczne. Jeśli rezygnujemy z poznania w czystej teraźniejszości na rzecz przeszłości lub przyszłości, fałszujemy obraz własnej teraźniejszości.

Niektórzy ludzie zakotwiczyli uczucia i myśli w przeszłości. Są to zwykle jednostki, którym z jakiś powodów nie powiodło się w czasie realizacji zamierzonych planów. Dlatego też przeszłość staje się dla nich jedyną rzeczywistością, w której ich życie płynęło w sposób odpowiedni. Wspomnienia wypierają rzeczywistość, zamazując możliwości i szanse. Jak pisze Józef Bańka: „cienie przeszłości przesłaniają rzeczywistość walki, wyboru i decyzji”²⁴³. Wspomnienia odbierają im możliwość pełnego korzystania z teraźniejszości na rzecz trwania ze zdezaktualizowanymi uczuciami. Gdy przeszłość jest teraz, przyszłość przepada w niebyt. Jednak więcej niż o przeszłości myśli się o przyszłości. Ludzie koncentrują się na dniu, który przyniesie upragnioną zmianę, rezygnując z teraźniejszości na rzecz nieopartej na faktach wizji. Postawa ta sprawia, że żyjemy z przekonaniem, że przyszłość wydarzy się, koncentrujemy się na przyszłości, zapominając o aktualnych możliwościach. Ruch recentywistyczny, jak przedstawia to Bańka, to świat dany teraz, traktowany jako najlepszy z możliwych, próba uchwycenia sensu chwili obecnej. Prawdziwa rzeczywistość może być obiektem naszego zainteresowania, jeśli odnajdujemy coś szczególnego w teraźniejszości.

Społeczeństwo nowoczesne usilnie dąży do osiągnięcia jak najszybciej konkretnych efektów. Postępując w ten sposób, ludzie ukształtowali swoją jaźń na potrzeby innowacji, a pod wpływem wymogów stawianych przez innych - poświęcili wartości teraźniejsze na rzecz takich, które pełnią funkcję w wykreowanych przez nich wizjach. Innowacja pochłania osobowość ludzką, która poprzez zatracenie się w dążnościach do celu rezygnuje z bycia teraz. Pochłonięty przez coraz to nowsze cele ludzki pęd mija się z naturalnym biegiem

²⁴³ J. Bańka, *Recentywizm w teorii poznania praktycznego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1983, s. 24.

dyktowanym przez przyrodę. W technologii zmiany można wprowadzać bez końca, jednak w ludzkiej psychice nieskończoność jest nie do pomyślenia. Wprowadza to brak spójności między światem postępowym a światem *recens*, który *de facto* jest ciągłym procesem stawania się, tworząc niezmiennosc bytu w sensie metafizycznym²⁴⁴.

Siła zaistniałych zdarzeń z przeszłości leży nie w ich odkryciu, lecz użyciu. Fakty z przeszłości mają znaczenie przez swój wpływ na terażniejszość, „to właśnie terażniejszość, rozumiana jako zespół współczesnych problemów, decyduje o ważności odzyskanych przez pamięć sugestii, co do realnych sposobów ich rozwiązania”²⁴⁵. Terażniejszość, w której rozwiązania pochodzą z przeszłości, a ludzie spotykają się z nimi obecnie, można nazwać „przeszłą terażniejszością”²⁴⁶. Społeczeństwo reentywistyczne zorganizowane jest w taki sposób, aby adaptować swoją przeszłość oraz błyskawicznie odnajdywać porządek w każdorazowo zmieniającej się sytuacji życiowej. Posiłkując się tezą Van Den Berga, można pokusić się o stwierdzenie, że przeszłość najbardziej ważna jest w chwili obecnej.

Interesujące kontinuum czasu zawarł Józef Bańka w „teorii ech”, która w sposób opisowy ukazuje błędy wynikające z próby dokonania deskrypcji przyszłości - „górnego horyzontu terażniejszości”. Przyszłość jest dla nas zamknięta epistemologicznie, zamknięta na poznanie. Każda próba wnioskowania na temat przyszłości mija się z prawdą, „im więcej szczegółów z naszej terażniejszości rzutujemy w przyszłość, tym bardziej zamazujemy obraz własny tej przyszłości”²⁴⁷. Przeszłość natomiast jest otwarta epistemologicznie, z przeszłości możemy czerpać wiedzę, to dzięki niej lepiej rozumiemy terażniejszość. Wszelakie fakty zaistniałe w przyszłości są mglistymi, niedokładnie odwzorowanymi realnymi zdarzeniami, „echo-faktami”, mającymi swój początek w tej - tu i teraz - terażniejszości. Każde przyszłe, przewidziane zdarzenie, „jest (wyłącznie) echem faktu realnego, wyjętego żywcem z naszej terażniejszości”²⁴⁸, co stanowi dla człowieka zagrożenie związane z oderwaniem umysłu człowieka od tu i teraz w stronę rzeczywistości spekulatywnej.

Założenia postulatów reentywistycznych to przede wszystkim:

- ✓ Nowa filozofia powinna posiadać nową metodę - *a recentori*. Żadne poznanie „nie wyprzedza w nas doświadczenia, lecz waz z nim rozpoczyna się, tak

²⁴⁴ J. Bańka, *Reentywizm ...*, dz. cyt., s. 24-28.

²⁴⁵ Tamże, s. 39.

²⁴⁶ Tamże, s. 39.

²⁴⁷ J. Bańka, *O swoim filozofowaniu mówi prof. dr hab. Józef Bańka*, „ΣΟΦΙΑ” nr 9/2009, s. 307.

²⁴⁸ J. Bańka, *O swoim ...*, dz. cyt., s. 307.

jakby świat naszych przedstawień rodził się po raz pierwszy²⁴⁹”. Momenty czasowe taktować należy jako refleksy zdarzeń.

- ✓ Definicja prawdy powinna uwzględnić czasowość, mianowicie - opis zaistniałego faktu, mimo że jest możliwy we wszystkich czasach gramatycznych, wyłącznie w czasie realnym jest prawdziwy. Prawda ma być sądem zrównującym się z „aktualnym stanem rzeczy, istniejącym w aktualnym dla wypowiedzi świecie”²⁵⁰.
- ✓ Należy przywrócić idee oryginalności w sposobie filozofowania, to znaczy zaniechać wiarę w stałą prawdę, lecz sukcesywnie wzbogacać każdą nową, dzięki której powstanie szereg innych prawd.
- ✓ Należy rozpowszechniać nową antropologię filozoficzną, która implikowałaby zjawiska techniki, lecz nie wywodziłaby się z niej. Powstała z niej eutyfronika, nauka o ochronie sfery psychicznej człowieka przed skutkami cywilizacji w postaci techniki elektronicznej.

Owe postulaty wprowadzają do filozofii człowieka dwa motywy - myślenia o życiu i samego życia. Ogólną tezę stanowią trzy stwierdzenia:

- ✓ Życie należy zmieniać i jest to zależne od nas samych.
- ✓ Życie człowieka jest terażniejszością, przez co realnie toczy się tylko w terażniejszości.
- ✓ Myślenie o życiu zależy od psychiki, która zakotwiczona jest w przeszłości i przyszłości a więc tradycji i prognozach.

Stwierdzenia te wiążą się z pewnym przekonaniem. Otóż żeby zmieniać swoje życie, należy przede wszystkim pozbyć się obciążenia tradycją oraz przestać sugerować się niepewnymi prognozami. Dramat, jaki prześladuje człowieka, związany jest z przyjęciem jako pewnik tego, co jest wyłącznie inscenizacją epistemologiczną (a nie ugruntowaną ontologią). Nasza sympatia do tego, co mamy obecnie jest ciągle zachwiana, ponieważ czujemy się nieustannie zmuszani do działania, a jednocześnie bycia w świecie, który jest aktualnie dany.

Obie koncepcje: duchowa droga *Potęgi terażniejszości* E. Tolle i filozoficzny reentywizm J. Bańki, są teoriami podobnymi. Mimo różnych kontekstów starają się przekonać człowieka o konieczności zakotwiczenia uważności na terażniejszości. Tym samym, jest to niezbędna wiedza podczas prowadzenia self-coachingu, która pozwoli

²⁴⁹ Tamże, s. 308.

²⁵⁰ Tamże, s. 307.

dokonać segregacji między tym, co jest rzeczywiste, a tym, co jest tylko mniemaniem. Ta niepozorna różnica między tym, kim jestem - co myślę?, a tym, gdy myślę - kim jestem?, może doprowadzić do wielu wątpliwości i spornych kwestii, które ukażą nie tylko konieczność zdyscyplinowania własnej jaźni, ale również wynikające z braku tej dyscypliny błędy, które traktowane były do tej pory jako droga prawdy.

Również Edmund Husserl poświęcił część swojej naukowej pracy kategorii „teraz”, jako aktualnego momentu w intersubiektywnym i pozatemporalnym doświadczeniu. Jego metoda redukcji fenomenologicznej (*epoche*) realizować miała podstawowe założenie fenomenologii, jakim jest teoretycznie niezaangażowany opis. Opis ten opiera się na trzech podstawowych elementach: 1/ zajęciu postawy koncentrującej się na badanym przedmiocie; 2/ porzuceniu wszelkiej dotychczas zastanej wiedzy naukowej; 3/ rezygnacji z przekonań wynikających z tradycji i cofnięciu do ostatecznych źródeł „rzeczy samych”, które czerpią ze „sfery bezpośredniej intuicji”²⁵¹. Badania, będące efektem wyżej wymienionych postulatów, stanowić miały treść fenomenologii, czyli nauki wstępnej, poprzedzającej dalsze budowanie treści o charakterze naukowym i filozoficznym. Zachowanie postawy refleksyjnego dystansu umożliwiać ma poznanie świata w bezpośrednim doświadczeniu, na zasadzie naoczności i oczywistości, które, zdaniem Husserla, są źródłem wiedzy pewnej i racjonalnej²⁵². Fenomenologiczna forma opisu otworzyła drogę do analizy świadomości ludzkiej i „świadomościowych sposobów prezentowania świata”²⁵³, która to przyczyniła się do rozwoju wielu dziedzin humanistycznych.

Naukowy charakter filozofii, według Husserla, miał polegać na powrocie do źródeł, do bezpośredniego sposobu „postrzegania” przedmiotów w świadomości: „punktem wyjścia radykalnej i autonomicznej filozofii ma być ‘widzenie’²⁵⁴ i opisywanie tego, co bezpośrednio dane”²⁵⁵.

Z naszego punktu widzenia najbardziej interesujące są uwagi Husserla dotyczące czasu. Zgodnie z podstawami fenomenologii, czas musi być ujęty w sposób bezzałożeniowy, związany z pierwotnym doświadczeniem. Fenomenolog analizuje subiektywne doświadczenie przemijania, opierając się na naturalnym doświadczeniu własnego bycia. Punktem wyjścia dla Husserla jest strumień świadomości, który umożliwia ujęcie czasowości w sposób jasny

²⁵¹ E. Husserl, *Filozofia jako ścisła nauka*, przeł. W. Galewicz, Fundacja Aletheia, Warszawa 1992, s. 79.

²⁵² E. Husserl, *Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii*, przeł. D. Gierulanka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1974, s. 73.

²⁵³ S. Judycki, *Co to jest fenomenologia*, „Przegląd Filozoficzny - Nowa Seria” 1993 R. II, NR 1, s. 13.

²⁵⁴ Widzenie należy rozumieć jako przeżycie świadome aktualnie danego nam przedmiotu, które stanowi źródło pewności.

²⁵⁵ K. Świącka, *Husserl*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1993, s. 40.

i niepowątpiewalny²⁵⁶. To właśnie dzięki świadomości temporalność zostaje odtworzona jako płynna i nieustannie zmienna. Husserl posłużył się jako przykładem doświadczeniem dźwięku: „słyszę go jako pewne ‘teraz’, brzmiąc dalej ma on jednak coraz to nowe ‘teraz’”²⁵⁷. Dźwięk przyjmuje status prostego obiektu czasowego, a zatem takiego, który stanowiąc jedność, rozciąga się w czasie. Uchwycenie każdorazowego „teraz” jest możliwe dzięki pewnej odmianie przypomnienia pierwotnego - retencji. Retencja jest zdolnością przechowywania w świadomości tego, co przed chwilą było obecne, a zarazem jest bliskie aktualnemu „teraz”²⁵⁸. Husserl dokonuje rozróżnienia między wyobrażeniem a ponownym przypomnieniem. Przypomnienie „uznaje w bycie to, co odtworzone, i w tym uznaniu nadaje mu odniesienie do aktualnego ‘teraz’ i do sfery źródłowego pola czasowego, do którego przynależy samo ponowne przypomnienie”²⁵⁹. Jest ono prezentacją jakiegoś „teraz”, natomiast wyobrażenie jest jego przedstawieniem.

Kiedy omawiamy problem „teraz”, pojawić się może jeszcze jedna wątpliwość, dotycząca ujęcia czasu obiektywnego, konstytuującego się na immanentnej podstawie - „zapadając w przeszłość obiekt stale zmienia swe miejsce w czasie, a przecież w zapadaniu tym powinien swe miejsce zachowywać”²⁶⁰. Analiza tego zagadnienia wskazuje, iż to nie miejsce w czasie się zmienia, lecz odstęp od aktualnego „teraz”, którego istotą jest sukcesywna aktualizacja bycia w nowym obiektywnie ujętym punkcie czasu. Przepływ stanowi wyłącznie oddalenie od aktualnego „teraz”, a to, co przeszłe, pozostaje tym, czym jest, jako ciągły moment indywiduacji. Redukcja w fazie ostatecznej (zwana primordialną) zatrzymuje się na uznaniu wyłącznie tego, co własne. Ta ostateczna wersja prowadzi do zaakceptowania cielesności jako części istoty, po której to „jestem ja sam, ujęty jako jedność psychofizyczna, jedność zawierające Ja osobowe, które działa w tym cielesnym a za jego pośrednictwem w świecie zewnętrznym, Ja, które tego świata doznaje i które w ten sposób, dzięki stałemu doświadczeniu takich jedynych w swoim rodzaju ekologicznych i życiowych odniesień”²⁶¹.

Chociaż filozoficzne analizy Husserla wydają się dalekie od praktyk coachingowych, można tu dostrzec pewne analogie. Coachee także przyjmuje postawę zawieszającą, „biorąc w nawias” swoje dotychczasowe założenia, nawykowe rozwiązania problemów. Ponadto

²⁵⁶ E. Husserl, *Wykłady z fenomenologii wewnętrznej świadomości czasu*, tłum. J. Sidorek, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1989, s. 9.

²⁵⁷ Tamże, s. 36.

²⁵⁸ Tamże, s. 47.

²⁵⁹ Tamże, s. 76.

²⁶⁰ Tamże, s. 94.

²⁶¹ E. Husserl, *Medytacje kartezjańskie*, przeł. A. Wajs, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1982, s. 142 – 143.

podczas poszukiwania rozwiązań powracających problemów niezbędne jest otworzenie się na żywe doświadczenie i reagowanie wynikające z bezpośredniego działania, a sprowadzenie własnej aktywności do „teraz” umożliwi coachee odseparowanie się od nieustannie zniechęcających do działania dystraktorów.

Temu, co wydarza się w naszych umysłach i konieczności stworzenia warunków do pracy nad problemami codzienności oraz potrzebie zakotwiczenia w pełni obecnym bycie, poświęca swoje dociekania naukowe psychoterapeuta, mistyk i przewodnik duchowy, Anthony De Mello. Na podstawie syntezy modlitwy i psychoterapii wypracował pragmatyczne ćwiczenia duchowe. Głównym filarem jego pracy jest „przebudzenie” Ja, wynikające z możliwości poznawczych człowieka i świadomości, która pozwoli porzucić cierpienie i otworzy człowiekowi drogę do szeroko rozumianego szczęścia. Według Anthony’ego De Mello, życie poza terażniejszością jest jak pogrążenie we śnie, w którym pragnie się naprawić „popsute zabawki”, występujące między innymi pod postacią długów, bezrobocia, rozvodu. W istocie, w tych „snach” ludzie czują się dobrze, oczekują jedynie tymczasowej ulgi, nie pragnąc jednak całkowitego „obudzenia się”. „Pobudka” i powrót do terażniejszości są, niestety, bolesne i wymagają wyrzeczeń, co stanowi dla wielu powód zaniechania takiej aktywności. Aby „przebudzić się”, trzeba z rzetelną uczciwością przyznać, kim jesteśmy i co sobą reprezentujemy²⁶².

Zdaniem De Mello, ludzie chcą być szczęśliwi, ale zawsze pod pewnymi warunkami, związanymi z osiągnięciem czegoś innego. Nie potrafią być szczęśliwi teraz, bez żadnego powodu, żądają od świata i siebie spełnienia pewnych wymogów. Jednym z tych wymogów jest miłość, którą poznajemy *a priori*²⁶³. Oznacza to nic innego, jak podjęcie pewnego ryzyka, które z biegiem czasu może dokonać przeobrażenia w naszym sposobie spostrzegania. Nasze zaprogramowane przez społeczeństwo umysły nie chcą odkrywać i poznawać świata, ponieważ może się to wiązać z koniecznością odrzucenia dotychczasowych poglądów. Dlatego to, co najważniejsze w życiu, to otwartość umysłu i gotowość na przyjęcie nowej wiedzy.

Pierwszy etap „przebudzenia” będzie wiązał się z odczuciem strachu przed utratą tego, co aktualnie znamy. Samoobserwacja to pierwszy krok do porzucenia nieaktualnych ideałów. Samoobserwacja to namysł nad tym, co się myśli i wyciąganie obiektywnych wniosków dotyczących tego, co dzieje się wokół. Nic nie trwa wiecznie, należy zatem

²⁶² A. De Mello, *Przebudzenie*, Zysk i Spółka Wydawnictwo, Poznań 2015, s. 100.

²⁶³ Miłość poznawana *a priori* to miłość idealna, niezależna od indywidualnego doświadczenia. Jest to jedna z licznych form zmysłowości, której miejscem bytu jest każdy podmiot subiektywnie rozpoznający.

nieustannie zastanawiać się nad światem i weryfikować naszą wiedzę. Aby zrozumieć świat należy go obserwować, tak samo jak naukowiec obserwuje zachowanie zwierząt pewnego gatunku, żeby je zrozumieć. Jeśli uda się nam obserwować świat bez komentarzy, sądów, wówczas zmiana przyjdzie sama. Ostateczne wyzwolenie opiera się na przyznaniu, że niewiele od człowieka zależy, że niewiele o życiu wie. Wszelkie pochwały i oskarżenia działają na ludzi pozytywnie lub negatywnie, bez względu na to, czy mają na to wpływ, czy nie. Dopóki żyje się tak, aby realizować czyjeś oczekiwania, dopóty żyje się jak więzień. W każdej chwili dobrego samopoczucia, wywołanego usłyszana pochwałą, należy być przygotowanym na nieprzyjemną uwagę²⁶⁴.

Wyzbycie się negatywnych emocji spowoduje, że ludzie staną się bardziej efektywni. Negatywne uczucia przyćmiewają umysł, osłabiają go, hamują jego możliwości poznawcze. Uwarunkowana jaźń ogranicza wrażliwość, Ja za bardzo angażuje się w postrzeganie Mnie. Dystans do spraw w ocenie ma istotne znaczenie dla naszego szczęścia. Poszukiwanie szczęścia musi być niezależne od sytuacji zewnętrznych. Jeśli nasze szczęście uzależnimy od innego człowieka, wówczas pojawi się strach związany z alienacją, odrzuceniem, kontrolą. Z upływem czasu, podczas samoobserwacji iluzje zaczną się kruszyć, ludzie przywykną do świadomości, dlatego też nie należy identyfikować się z własnymi aktualnymi emocjami, tylko spoglądać na nie z dystansem. Zarówno te dobre, jak i złe, przemijają, nie należy się nad nimi zastanawiać. Życie pełne woli pozwoli dysponować wszelkimi zdolnościami, całą swoją energią, tylko nie można się uzależniać od innych spraw. Ani wygrana, ani przegrana nie może mieć znaczenia. Nie należy komentować, osądzać, usiłować zmieniać, lecz - zrozumieć. Taka praktyka spowoduje, że coraz rzadziej identyfikować się będziemy ze swoim Mnie. Mistrzowie Zen powiadają: nie szukaj prawdy, po prostu odrzuć swoje poglądy²⁶⁵. Trzeba odrzucić teorie, odrzucić etykiety, prawdy nie należy szukać, bowiem ona jest. Cierpienie uruchamia się w kolizji z rzeczywistością. Im mniej etykiet, tym mniej fałszu, tym mniej cierpienia. Szczęście nie ma swojej przyczyny, jest stanem naturalnym²⁶⁶. Szczęście należy doświadczać, a nie szukać. Jeśli ktoś uważa, że życie jest trudne, to tylko z powodu własnych ambicji i nienasycenia.

Pierwszym krokiem, jaki należy wykonać idąc w stronę akceptacji terażniejszości, jest ujawnienie negatywnych uczuć, zidentyfikowanie ich. Być może nie jesteśmy ich świadomi. Aby wiedzieć, co trzeba wyeliminować, trzeba sobie uzmysłwić istnienie tej rzeczy. Drugi

²⁶⁴ A. De Mello, *Przebudzenie...*, dz. cyt., s. 105.

²⁶⁵ Tamże, s. 102.

²⁶⁶ Tamże, s. 107.

krok to akceptacja faktu, że wszelkie uczucia są w nas, a nie poza nami. Dlatego nie należy zmieniać tego, co jest na zewnątrz, lecz to, co jest w nas. Trzeci krok to brak identyfikacji z uczuciem. Uczucie nie ma nic wspólnego z Ja. Nie należy myśleć „jestem zdenerwowany”, należy raczej zastanowić się, co jest przyczyną i powiedzieć „to mnie denerwuje”, wówczas będziemy bliżej prawdy. Odrzucenie czy akceptacja przez społeczeństwo nie powinna mieć dla człowieka znaczenia. Należy skoncentrować się na sobie, zmieniać tylko siebie, nikogo innego. Kiedy my się zmienimy, wówczas zmieni się nasz świat. Mistrz Eckhart powiedział: „nie przez działania będziesz zbawiony, lecz przez swe bycie. Nie to, co robisz, będzie sądzone, ale to, czym jesteś”²⁶⁷. Wszelkich emocji, zwłaszcza pragnień, nie należy tłumić, ponieważ one dodają nam energii. Aby dowiedzieć się, ile są warte nasze pragnienia, musimy je rozpoznać i zrozumieć. Jeśli spróbujemy dokonać ich alienacji, wówczas przyłgną do nas z jeszcze większą siłą. Tylko osoby przebudzone są w stanie żyć z określonymi preferencjami. Pełna świadomość pozwoli wyjść poza iluzję, zobaczyć rzeczy takimi, jakimi są naprawdę²⁶⁸.

Umiejętność przełożenia tych koncepcji na praktyczną formę egzystencji ludzkiej pozwoli lepiej zrozumieć funkcjonowanie nawyków umysłu, a przede wszystkim umożliwi zrozumienie natręctw umysłu podczas postrzegania otaczającej nas rzeczywistości. Dla self-coachingu oznacza to lepsze poznanie świata wewnętrznego, nabycie niezbędnych umiejętności, takich jak porzucenie osądu napotkanych wydarzeń, doświadczanych sytuacji, dostrzegając przy tym pozytywną wartość biernej akceptacji, bez względu na zróżnicowaną postawę narratora. Umiejętności te otwierają drogę do bliższych relacji z własnym umysłem, otrzymywanymi bodźcami, dzięki czemu dalsza egzystencja będzie efektem własnych skonkretyzowanych, a wręcz koniecznych działań, a nie dyktandem bezrefleksyjnego ogółu społecznego.

3.3. Znaczenie *Mindfulness* w kształtowaniu osobowości

Mindfulness, tłumaczone jako „uważność” (ang. *mindful* - uważający), oznacza proces psychologiczny polegający na celowym skierowaniu uwagi na wewnętrzne i zewnętrzne bodźce występujące w danym momencie. Jest jednym ze sposobów rozwijania osobowości człowieka. *Mindfulness* to świadome koncentrowanie swojej uwagi na tym, czego doznaje się w danej chwili, doświadczanie tu i teraz, odrzucanie przeszłości i niewybieganie

²⁶⁷ Tamże, s. 120-121.

²⁶⁸ Tamże, s. 199-200.

w przyszłość. Według Jona Kabat-Zinna - prekursora uważności, a zarazem jednego z najbardziej znanych popularyzatorów ruchu *mindfulness* – jest to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej.

Mindfulness jest popularyzowany na całym świecie w postaci szkół, warsztatów, treningów. Treningi uważności, jako ćwiczenie umysłu, są formą radzenia sobie ze stresem i przytłaczającymi, negatywnymi bodźcami, wstrzymaniem umysłu przed dużą ilością uporczywych myśli, zakotwiczeniem w obecnym doświadczeniu i zaobserwowaniem go bez ocen i preferencji. Praktyka pozwala zbliżyć się do uczucia spokoju, rozwinąć koncentrację i uzyskać wewnętrzny spokój, czego efektem jest zjawisko relaksacji.

W literaturze funkcjonuje wiele definicji *Mindfulness*. Wspólną cechą jest przede wszystkim koncentracja na tym, co jest „tu i teraz”; na tym, czego doświadczamy w terażniejszości. Niektóre definicje traktują *mindfulness* jako koncentrację na życiu w chwili obecnej, angażującą przy tym jak największą liczbę zmysłów, dzięki czemu proces poznawczy będzie bardziej intensywny. Inne koncepcje *mindfulness* koncentrują się na akceptacji sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Pojawiają się również takie, które dostrzegają, że kwintesencją uważności jest zdobywanie doświadczenia pozbawionego oceny. Wielość definicji *mindfulness* spowodowana jest przede wszystkim trudnością w opisanu stanu „uważności: pełna akceptacja i świadomość danej chwili, pozbawienie identyfikacji z nią, brak chęci wpływu i reakcji na kierunek jej rozwoju. To również pełna uważność na czymś, czemu dajemy swobodnie przemijać. Dlatego zarówno sukcesy jak i porażki są odbierane w ten sam sposób, jako nieidentyfikowanie się z emocjami, będącymi skutkiem tych zjawisk. Sytuacje, zarówno pozytywne jak i negatywne, przynieść mają ostatecznie pozytywny efekt, co pomoże funkcjonować bez strachu związanego z ludzką egzystencją. Dlatego też istotna jest obserwacja nie tylko tego, co na zewnątrz nas, ale również wewnątrz²⁶⁹.

Tomasz Jankowski zauważył, że *Mindfulness* można ująć trzema aksjomatami: „intencjonalności, osadzenia w terażniejszości oraz nieoceniań tego, co jest treścią świadomości”²⁷⁰, a samo zjawisko definiuje jako „receptywny rodzaj świadomości i uwagi nakierowanej na zdarzenia i doświadczenia zachodzące w chwili obecnej”²⁷¹. W trakcie doświadczania „tu i teraz” ciekawość powinna być zorientowana nie tylko w stronę otoczenia, ale również w stronę naszego wnętrza. Tak skoncentrowana uważność może służyć

²⁶⁹ J. Gibas, *Życie...*, dz. cyt., s. 67-70.

²⁷⁰ T. Jankowski, *Integrująca rola uważności w kształtowaniu struktury koncepcji siebie*, „Przegląd Psychologiczny” 2008, 4/51, s. 444.

²⁷¹ T. Jankowski, *Integrująca ...*, dz. cyt., s. 444.

syntezie odbieranych informacji, co również wpływa pozytywnie na tworzenie koncepcji własnego Ja. Według Jankowskiego, występuje silny związek między uważnością a samowiedzą w kwestii koncepcji siebie. Związek uważności i dystansu, rozumianego jako potrzeba autonomii, nabytych umiejętności i pozytywnych relacji międzyludzkich, prowadzi do poprawy jakości życia i rozwoju własnego Ja, a następnie do pełnej realizacji i akceptacji. W związku z tym, że myśli są wyłącznie efektem pracy umysłu, nasze nastawienie do rzeczywistości może zostać poddane szerokiej obróbce. Można kształtować sposób myślenia w sposób optymistyczny, wynikający ze zrozumienia pochodzenia własnych stanów emocjonalnych, przeanalizowania jeszcze raz zdobytych doświadczeń.

Zdaniem Thomasa Robertsa, kompletne doświadczenie w uważności zdobędziemy, poświęcając uwagę trzem obszarom. Obszar wewnętrzny obejmuje uwagę skierowaną na emocje występujące w konkretnym momencie i sposobie ich ujawnienia. Należy również zwrócić uwagę na to, jakie myśli pojawiają się w czasie wystąpienia intensywnej emocji. Znajomość tego, co się dzieje w organizmie, umożliwia pełną świadomość. Według koncepcji *mindfulness*, jeśli uda się osiąść umiejętność obserwacji swojego organizmu, wówczas dostrzeżoną emocję będzie można zaakceptować, dzięki czemu będzie ona słabnąć. Drugim obszarem uważności jest to, co dzieje się na zewnątrz, tj. to, co w zasięgu wzroku i w jego dalszym otoczeniu. Należy pozwolić temu co jest wokół nas dziać się, bez oceniania ani etykietowania, przyjmować stany i fakty takimi, jakimi są. Tego typu podejście do świata zewnętrznego umożliwi trafniejsze podejmowanie decyzji, a działania staną się bardziej efektywne, zgodnie z przeświadczeniem, że nie okoliczności motywują do zmiany, lecz własne postanowienia. Trzeci obszar uważności zorientowany jest na innych, „zauważenie” tego, co odczuwają, dlaczego w taki sposób reagują, postępują. Pełne zrozumienie motywów pozwala zbudować odpowiednie relacje społeczne.

Podstawą uważności jest przestronność, której zadaniem jest wyrobienie w sobie aktywności przywspółczulnej (system kojenia i afiliacji), eliminującej reakcje współczulne (reakcja walki, ucieczki, zamrożenia). Gdy jednostka nauczy się bycia obecną w czasie tego, co przeżywa, bez wpadania w pułapkę, którą serwują ochronne reakcje, powstałe przez strach, wówczas będzie miała otwartą drogę do uważności, a więc świadomego przedstawiania reakcji organizmu, wywołując akceptację, otwartość, zaufanie. Reakcje współczulnego układu nerwowego wywołane strachem powodują skrępowanie, zarówno fizyczne jak i psychiczne, niepewność wobec przyszłych losów, co przyczynia się do poczucia „oderwania od biegu życia” osobowości, czyli oderwania od stałego Ja. Stałe Ja nieustannie ulega przekształceniom. Zbytnie przywiązanie do tożsamości może być powodem powstawania

wielu wewnętrznych konfliktów, wynikających również z braku elastyczności. Próba zachowania swojego Ja prowadzi również do izolacji i skupienia się na własnej osobie. W sytuacji, kiedy próbujemy zatrzymać swoje Ja, wszelkie doświadczenia mogą zostać potraktowane jako oddzielone od nas samych, blokując popęd życiowy. Dysonans pomiędzy tym, co otrzymujemy, a czego oczekujemy, może być ogromny, przynosząc dramatyczne myśli oraz wewnętrzne rozterki²⁷². Ludzie mają skłonność do wyolbrzymiania wielu spraw i myślenia o nich w taki sposób, jakby były ważnymi rozterkami egzystencjalnymi. Ten proces myślowy zamyka dostęp do źródeł witalności życiowej, zamyka umysł w standardowym sposobie myślenia. Zachowanie otwartości w myśleniu zdecydowanie ułatwia podejmowanie decyzji w wielu istotnych aspektach życia. Odkrycie przestrzeni otworzy możliwość dokonania wewnętrznych zmian, które będą dotyczyły każdego aspektu życia. Jasność widzenia, która jest kluczowym elementem przestrzeni, polega na ciągłej obserwacji tego, co dzieje się wokół, co się wydarza, na świadomej obecności, „zauważeniu” życiowego doświadczenia. Jest ona stanem wolnym od wszelkich założeń, jest natomiast pełne ciekawości²⁷³. Uważność oznacza również staranność. Ma ona dotyczyć świadomej odpowiedzi, a nie tylko sposobu myślenia. Odpowiedzi są nierozzerwalnie związane z empatycznym podejściem do człowieka. Punktem wyjścia do uważnego stylu życia jest otwartość na poznanie samego siebie, ze współczuciem i akceptacją.

Zakres praktyki *Mindfulness* zawiera nie tylko uważność, która może sama w sobie oznaczać chłodne, precyzyjne skupienie uwagi pozbawione preferencji i odpowiedzi, lecz również współczucie, które ma funkcję wspierającą uważne wycofywanie się z pętli emocjonalnego myślenia poprzez reorganizację umysłu i generowanie konkretnych motywów i uczuć²⁷⁴. Tradycyjna myśli buddyjska definiuje współczucie jako „wrażliwość na cudze cierpienie, której towarzyszą głęboka motywacja oraz zaangażowanie na rzecz jego zmniejszenia i zapobiegania mu²⁷⁵. Christina Feldman i Willem Kuyken dodają, iż jest to orientacja umysłu, która rozpoznaje ból i powszechność bólu w doświadczeniu człowieka oraz umożliwia wyjście mu naprzeciw z życzliwością, empatią i bezstronnością²⁷⁶.

Trening uważności niezakotwiczony we współczuciu jest jedynie techniką zdystansowanej obserwacji. Współczucie zatrzymuje nas na podstawowym poziomie doświadczenia, pomaga przebrnąć przez trudności. Wspiera zaangażowanie się w ból z intencją

²⁷² T. Roberts, *Mindfulness. O sztuce uważności*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2015, s. 30-36.

²⁷³ Tamże, s. 30-36.

²⁷⁴ P. Gilbert Choden, *Uważne współczucie*, przeł. A. Sawicka – Chrapkiewicz, wyd. GWP, Sopot 2018, s. 82.

²⁷⁵ Tamże, s. 182.

²⁷⁶ Tamże, s. 129.

jego zmniejszenia i usunięcia, umożliwiając w bardziej bezpośredni sposób odczuwać własny byt. Pominięcie współczucia w praktyce *Mindfulness* może doprowadzić do pewnego rodzaju ucieczki od trudności, dzięki utrzymywaniu umysłu w „trybie obserwacji”, skupieniu się na oddechu i unikaniu tego, co bolesne. Zatem tylko współpraca uważności i współczucia może doprowadzić do trwałej zmiany i przemiany życia²⁷⁷.

Uważność była praktykowana już w filozofii Dalekiego Wschodu, stamtąd wywodzi się koncepcja nakazująca traktować to, co na zewnątrz, i to, co wewnątrz, w jednakowy sposób. To dzięki uważności mnisi osiągnęli wyżyny samorozwoju, skupiając się na tym, co dzieje się w ciele i jakie są reakcje na świat zewnętrzny. W buddyzmie uważność pochodzi od pojęcia „pamiętanie” (*sati*). Rozumiane jest jako pamiętanie o uważności i obserwacja siebie oraz świata. Założenia *Mindfulness* pojawiają się również w filozofii taoizmu. Odnoszą się one do drogi jako osiągnięcia absolutnej harmonii tego, co wewnątrz, z tym, co na zewnątrz. Jedną z głównych koncepcji jest niepodejmowanie działania (*wuwei*), które sprzeczne będzie z *dao*, czyli esencją wszechświata. Podobne postulaty napotkać można w filozofii stoików, głoszących zaniechanie emocjonowania się życiem, akceptację tego, co przynosi los²⁷⁸. Stoickim odpowiednikiem uważności jest, omówiona w dziele Hadota, postawa *prosoche*²⁷⁹.

Droga do praktyki *Mindfulness* nie jest jednak łatwa. Głównym celem jest mocne ugruntowanie umysłu w teraźniejszości. Uważność trudno jest osiągnąć ze względu na istnienie wielu dystraktorów sensorycznych i emocjonalnych. Te pierwsze odbierane są przez zmysły, które przykuwają uwagę. Bycie wolnym od nich tworzy taki stan, w którym są one obecne, ale nie zaburzają naszej świadomości. Dystraktory emocjonalne natomiast koncentrują się wokół naszych myśli. Te są trudniejsze do wyeliminowania od pierwszych. Praca nad nimi wymaga czasu i treningu²⁸⁰.

Do najistotniejszych przeszkód w zachowaniu stałego Ja należą: iluzja, urojenia, przywiązanie i agresja. Stanowią one kotarę, zasłaniającą jasne i radykalne spojrzenie na rzeczy, przez co nie mamy możliwości swobodnego przeżywania rzeczywistości oraz jej sukcesywnej aktualizacji. Do ochrony iluzji, urojeń i przywiązania służy agresja, przyćmiewająca jasność widzenia.

Pojęcie iluzji najczęściej utożsamiane jest z błędnym wyobrażeniem. Iluzja dotyczy przeżyć, interpretowanych przez nas w sposób trwały i niezmienny. Iluzoryczne pojmowanie własnej tożsamości czy doświadczenia w sposób trwały może wygenerować konflikt między

²⁷⁷ Tamże, s. 174.

²⁷⁸ J. Gibas, *Życie...*, dz. cyt., s. 70-72.

²⁷⁹ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie...*, dz. cyt., s. 75.

²⁸⁰ J. Gibas, *Życie...*, dz. cyt., s. 78-80.

rzeczywistością a dotychczasową percepcją. Jeśli percepcja koliduje z sukcesywnie zwiększającą się ilością doświadczeń, może dojść do zachwiania równowagi psychicznej, a co za tym idzie, cierpienia. Istotną iluzją stwarzaną przez nasz umysł jest poczucie bezpieczeństwa, upatrywane jako „zastygły”, niezmienny stan rzeczy. Już Heraklit mówił, że wszystko płynie, świat się ciągle zmienia, każda chwila jest inna. Żadne dobra nie są wieczne, a iluzja stałości daje fałszywy obraz rzeczywistości. Iluzja zniekształca również poczucie własnego Ja, tj. zbioru myśli, uczuć, doświadczeń i ich wspomnień, skumulowanych w poczucie własnego jestestwa. Ludzie zazwyczaj starają się zachować swoje własne Ja w zderzeniu z nowymi doświadczeniami. Pod wpływem iluzji zachodzi rozdźwięk między rzeczywistością i jej przeżywaniem. Pod wpływem naporu doświadczeń wszelkie próby zachowania własnego, iluzorycznego przeświadczenia powodują stałe pobudzenie układu nerwowego. Wszystko, co jest odmienne od tych przeświadczeń, jawi się jako zagrożenie dla naszej osoby. Pod wpływem takich relacji zatracą się poczucie jedności ze społeczeństwem. Wyjście poza poczucie stałości otwiera drogę do jasności widzenia. Umysł, który pozbawiony jest wszelkich założeń, ułatwia eksplorowanie dynamicznego świata, a rzeczy zewnętrzne odbiera w faktyczny sposób.

Kolejnym zaburzeniem drogi wiodącej do wypracowania uważności są urojenia, rozumiane jako skłonność do oszukiwania siebie samego. Budowane są poprzez wcześniej powstałe iluzje. Różnica między iluzją a urojeniami jest zasadnicza. Otóż iluzja dotyczy błędnej percepcji, nieprawidłowego odbioru reprezentacji rzeczywistości poprzez zniekształcenie mentalnych konstruktów; natomiast urojenia to konstrukty myślowe dotyczące przeszłości, które wprowadzają w błąd. Umysł pod wpływem urojeń formułuje opinie, reakcje i sądy wobec nowych doświadczeń. Nie należy rozpamiętywać doświadczeń z przeszłości, lecz reagować na teraźniejszość. W aktywności nie wolno poszukiwać prawdy, ona sama dotrze, jeśli porzucimy schematy i opinie, zakwestionujemy niezmienną naturę życia. Urojenia to również myśli porównujące przeszłość z tym, co może przynieść przyszłość. Podróże w czasie serwowane przez nasz umysł to standardowy zabieg, którego celem jest oderwania myśli od rzeczywistości, poszukiwanie poza rzeczywistością wytłumaczenia własnego lub czyjś postępowania. Myśli związane z przeszłością wywołują w nas poczucie pewności, że nabyte niegdyś doświadczenia, sposoby rozwiązywania problemów, będą równie dobrymi rozwiązaniami w teraźniejszości. Zajmowanie umysłu przeszłością lub

przyszłością budzi rozdźwięk między budowaniem nowych doświadczeń a zakodowanymi urojeniami²⁸¹.

Następną przeszkodą na drodze do uważności są przywiązania. Między przywiązaniem a urojeniem istnieje wzajemna zależność. Przywiązanie to próba uchwycenia takich kategorii, jak rzeczy, przekonania, relacje, uczucia w taki sposób, aby jawiły się jako stałe. Jednak należy pamiętać, że najbardziej przywiązujemy się nie do nich bezpośrednio, lecz do idei lub historii z nimi związanych. Mogą to być relacje partnerskie, programy polityczne, obawy związane ze zniszczeniem nowego sprzętu, przywiązania do pewnych narzuconych koncepcji wynikających z obecnych trendów, znaczenie i wartość pieniądza. Mimo że nasze wspomnienia błędnie oceniają zastaną rzeczywistość, próbujemy je pamiętać, aby móc przyszłość uczynić przewidywalną. Przywiązanie bardzo często ujawnia się jako odtworzenie konkretnych rytuałów, w zradykalizowanej formie: obsesyjno-kompulsywnych. Tego typu zachowania prowadzą do przekonania, że odbycie ich w ściśle określonym schemacie umożliwi uzyskanie określonego celu. Niewątpliwie łagodzą one stres i dają poczucie pewności siebie. Przywiązanie ma też silne umotywowanie w strachu. Im bardziej żyjemy w strachu, tym bardziej zawęża się pole widzenia, a tym samym mocniej odczuwamy przywiązanie.

Istotną trudność w zachowaniu uważności stanowi agresja. Agresja jest ostatnią formą strategii, po którą sięga nasz umysł. Nie chodzi tutaj głównie o przemoc fizyczną, lecz również pochodne formy, takie jak złość, oskarżenie, napięcie fizyczne, zazdrość, przechwalanie itd. Pod pojęciem agresji należy rozumieć energię i zaangażowanie, jakie wkładamy, aby utrzymać istnienie iluzji, urojeń i przywiązania, aby zachować poczucie sensu i trwałości. Agresja wykorzystywana w ten sposób pogłębia separację rzeczywistości od bezrefleksyjnych reakcji i naszego Ja. W życiu codziennym jest bardzo dużo agresji. Niejednokrotnie zwrócenie trywialnej uwagi wystarczy do obudzenia agresji w drugim człowieku. Natomiast złość sama w sobie, nie jest niczym nagannym. Jest to dla człowieka naturalny, emocjonalny stan. Staje się ona problemem dopiero wówczas, gdy zarządza działaniami, czego efektem jest brak kontroli nad naszym zachowaniem.

Agresja jest również ostatnią próbą, na jaką wystawia nas umysł w momencie strachu. Jest ona wykorzystywana do obrony własnej tożsamości, odwołując się do cierpliwości, świadomych i otwartych odpowiedzi, powodując izolację i osamotnienie. Aktywując agresję, traci się wrażliwość na nowe doświadczenia, separuje się od siebie ludzi, którzy stanowią

²⁸¹ T. Roberts, *Mindfulness...*, dz. cyt., s. 100-120.

zagrożenie. Do pracy nad złością należy stosować jasność widzenia i permanentne praktykowanie cierpliwości. Poddawanie się refleksji pozwoli dostrzec destrukcyjny wpływ agresywnego podejścia do ludzi i świata. Nie należy również próbować wyzbyć się jej lub ją negocjować. Takie próby spowodują jej utrwalenie i być może natężenie. Dla złości należy znaleźć bezpieczne ujście i próbować pozwolić jej przeminąć, nastroić się do płynności dnia i wydarzeń²⁸².

Aby doskonale poznać tajemnice *Mindfulness*, należy przede wszystkim nauczyć się odpowiednio wcześniej rozpoznawać strach oraz wszystko to, co jest z nim związane. W momencie odczuwania strachu, aby układ nerwowy utrzymał fizjologię i psychikę w stanie czujności, następuje przyśpieszenie tętna, pracy serca, podnosi się ciśnienie krwi, wydziela się adrenalina oraz hormon stresu, zwiększa wydzielanie potu i inne reakcje ograniczające funkcje poznawcze. Stan ten przeszkadza w aktywacji „parasympatycznego”, tj. przywspółczulnego układu nerwowego, który odpowiada za złagodzenie skutków stresu i nie pozwala na dysregulację autonomiczną. Aktywowanie przywspółczulnego układu nerwowego pozwoli się wyciszyć, odpocząć i zasnąć. Dlatego, jeśli nie zostanie on aktywowany, z czasem pojawią się zaburzenia snu, trawienia, objawy depresyjne, bóle głowy etc. Niestety, ten negatywny stan współczulnego układu nerwowego mogą aktywować nawet wspomnienia, myśli oraz wytaczane wizje o przyszłości lub przeszłości. Przykładem są osoby z zespołem stresu pourazowego²⁸³.

Praktyka *Mindfulness* jest ważna i niezbędna w walce z nieodpowiednimi nawykami. Nawet takimi, których nie jesteśmy świadomi, które objawiają się impulsywnie. Ludzie nie potrafią panować nad sobą tak, jak są o tym przekonani. Nawyki, jak twierdzi Jarosław Gibas, są wyzwalane w związku z odpowiednią sytuacją. Zwykle wytwarza je jakaś pokusa. Praktyka w uważności nie eliminuje nawyków, lecz pozwala zrozumieć ich przyczynę, pozwala zauważyć tendencję ich występowania, przez co podnosi odporność na niepożądaną reakcję. Ćwicząc umysł, należy się starać, aby nie identyfikował się on z niepożądaną pokusą. Należy pozwolić jej „przepłynąć”, zaobserwować ją i pozwolić odejść. Przygotowany umysł szybko spostrzeże owe pokusy i zacznie szukać odpowiedniej, zdrowej alternatywy. Uważność spowoduje, że ludzie zaczną dostrzegać rzeczy, których wcześniej nie widzieli, do których nie przywiązywali uwagi, ale które im w gruncie rzeczy ostatecznie przeszkadzały. Umiejętność dostrzeżenia pokus jest pierwszym krokiem do uwolnienia się od nich.

²⁸² T. Roberts, *Mindfulness...*, dz. cyt., s.133-139.

²⁸³ Tamże, s.21-24.

Praktyka *Mindfulness* ma pomóc w umiejętnym obserwowaniu siebie, tego, co jest aktualne w sferze emocjonalnej i fizycznej. Szczegółowa obserwacja pozwala na zrozumienie wielu dotychczas niezauważalnych spraw, przez co zwiększa się świadomość a zatem uważność. Jedną z metod uczenia się uważności jest ciekawość. Stanowi ona doskonałą bazę poznawczą ze względu na konieczność zadawania sobie pytań. Ciekawość pozwala odkrywać dostrzeżone działania, a zatem rozwija świadomość, zwalcza negatywne nastroje. Dlatego według wielu rozwój człowieka powinien kończyć się na dziecięcej ciekawości, pozbawionej osądzania. Dziecko jest bowiem świadome obecności, ale dalekie od identyfikowania się z nią oraz akceptuje to, jak jest.

Zdaniem Józefa Bańki, kiedy pozostajemy nieustannie uważni w obecnie trwającej chwili, wzrasta poziom naszej świadomości, a tym samym - możliwość odrzucenia stereotypowych poglądów i nawykowego myślenia. Ciągła uważność oraz aktualizacja rzeczywistości pozwalają podjąć każdą inicjatywę po raz kolejny, lecz w zupełnie inny niż poprzednio sposób. Stan uważności, obecności, prowadzi do zmiany siebie. Dzięki uważności można dostrzec myślenie „wypływające” poza czas teraźniejszy. Samoświadomy umysł postrzega przyszłość tylko i wyłącznie jako projekcję, zbudowaną na emocjach i zdarzeniach z przeszłości. Przeszłość to jedynie zapamiętane, często zniekształcone wspomnienia, lub bodźce występujące jako systemy reprezentacji myśli, obrazy, zapamiętane dzięki naszym zmysłom, które na rzeczywiste wydarzenia nakładają własne, subiektywne rozumienie, pomijając czasami istotne fakty. Wynika to z naszych procesów emocjonalnych, które każde wydarzenie postrzegają poprzez siatkę zakotwiczonych przekonań, ugruntowanych modeli, zdobytego doświadczenia etc. Reakcja mentalnych mechanizmów powoduje uruchomienie reakcji cielesnych. Same wspomnienia, mimo że mogą być wyłącznie wyobrażeniami, mogą być punktem wyjścia do rodzących się lęków i niepokojów.

Organizm ludzki zawsze reaguje na uruchomienie mentalnych mechanizmów. Należy jednak pamiętać, że wszelkie lęki, wyobrażenia, stany emocjonalne, są wyłącznie tworem pracy umysłu, często nad zdarzeniami z przeszłości. Te same stany psychiczne w rzeczywistym czasie stanowią wyłącznie projekcję, a bywają przy tym przyczyną cierpienia w czasie obecnym. Zamiast koncentrować się na byciu „tu i teraz”, poszukujemy ochrony dla siebie w negatywnych projekcjach. Będąc przywiązany do mentalnej i iluzorycznej reprezentacji siebie we własnym umyśle, będziemy starali się zachować własne ego. Świadomość jest przeciwstawna do ego i rozumu. Każda osobowość, która opiera swoje Ja na wyobrażeniach, będzie miała poczucie lęku przed oświeceniem. Ego oddane rzeczywistości staje się bezwartościowe, otwarta świadomość nie będzie powielala schematów, lecz dążyła

do kreatywnych rozwiązań. Jednak ludzie mają obawy przed poszukiwaniem nowych rozwiązań ze względu na strach przed kolizją z dotychczasowym, ugruntowanym mniemaniem, dotyczącym systemu społecznego, relacji w grupie. Człowiek cały czas dąży do poczucia bezpieczeństwa, które związane jest z emocjonalnym przywiązaniem. Tylko osiągnięcie czegoś ważnego w życiu pozwoli człowiekowi na chwilę poczuć się usatysfakcjonowanym, ze względu na pozostawienie po sobie czegoś nieśmiertelnego. Zapomina się przy tym, że świadomość to doświadczanie siebie przez siebie samego. Odczuwanie świata zewnętrznego zależne jest wyłącznie od tego, jak bardzo zaangażowani jesteśmy w życie „tu i teraz”, a nie w projekcje umysłu, rozpraszające swoją uwagę. Należy sobie uświadomić, że życie trwa teraz, i teraz świat się zmienia.

3.4. Wpływ transgresji i synergii na relacje z samym sobą

W ujęciu filozoficznym i psychologicznym transgresja (łac. *transgressio* - przejście, *transgredi* - przekraczać), rozumiana jako przekroczenie, jest istotnym pojęciem dla codziennej egzystencji. Przekraczanie swoich własnych możliwości jest kluczowym efektem każdego typu motywacji w celu osiągnięcia doznań, przyjemności, uczuć. W znaczeniu etymologicznym to „przekroczenie jakiś granic, zwłaszcza norm moralnych”²⁸⁴, w znaczeniu genetycznym jest to „dziedzicznie uwarunkowany silniejszy rozwój danej cechy u mieszkańców niż u form rodzicielskich, dotyczący np. wzrostu i wagi”²⁸⁵, przy czym sam przedrostek *trans-* wyjaśniany jest jako „stan niepełnej świadomości w ekstazie, zachwyceniu, oszołomieniu, odurzeniu”²⁸⁶. Niektóre tłumaczenia odwołują do pojęcia „inwersja” - zmiana tendencji, zwrot (łac. *inversio* - odwrócenie). Transgresję Stanisław Dubisz pojmuje jako „przekroczenie reguł, praw, zasad itp.; przemianę, przesunięcie”²⁸⁷. Według *Słownika języka polskiego* transgresja definiowana jest jako „przekraczanie norm, zasad i praw, albo oznacza przesunięcie lub przemianę”²⁸⁸.

Na gruncie polskiej psychologii problematyką transgresji zajmował się Józef Kozielski oraz współautorka serii wydawniczej *Transgresje*, Maria Janion. Kozielski sformułował koncepcję człowieka transgresyjnego, tj., wielowymiarowego, zdolnego do przekraczania granic materialnych, społecznych i symbolicznych.

²⁸⁴ *Wielki słownik wyrazów obcych*, Powszechne Wydawnictwo PWN, pod red. M. Bańko, Warszawa 2005.

²⁸⁵ Tamże .

²⁸⁶ Tamże.

²⁸⁷ *Uniwersalny słownik języka polskiego T-Ż*, t. 4, Powszechne Wydawnictwo PWN, Warszawa 2003.

²⁸⁸ H. Szkiłdź, *Słownik języka polskiego*, t. 3., Powszechne Wydawnictwo PWN, Warszawa 1995, s. 486.

Jedną z metod pomiaru zachowań transgresyjnych jest kwestionariusz Lista Zachowań (LiZa) autorstwa Sławomira Śląskiego, stworzony na bazie koncepcji J. Kozielskiego „sfer przekraczania własnych możliwości”²⁸⁹.

Wyjściem dla idei kwestionariusza są trzy główne kategorie zachowań:

1. Transgresyjne konstruktywne (pozytywne).
2. Transgresyjne destrukcyjne .
3. Zachowania ochronne.

W ramach powyższych zachowań Śląski wyróżnia tzw. strefy przekraczania własnych granic:

1. Transgresja zawodowa, doskonalenie w sferze zawodowej.
2. Transgresja twórcza, doskonalenie idei.
3. Transgresja społeczna, zaangażowanie w sprawy społeczne.
4. Transgresja rodzinna, dbałość o relacje rodzinne.
5. Transgresja psychologiczna, dostrzeganie własnych potrzeb, rozwój osobisty.
6. Transgresja materialna, materialna strefa życia.
7. Transgresja etyczna, stawianie sobie coraz wyższych moralnych wymagań²⁹⁰.

Transgresja, jako zdolność przekraczania siebie w trakcie pokonywania trudności, jest oznaką dojrzałej osobowości. Przekraczanie własnych osiągnięć i możliwości wiąże się z czynnikami motywacyjnymi i poznawczymi. Owe czynniki związane są zarówno ze środowiskiem wewnętrznym człowieka (tj. osobowość), jak i środowiskiem zewnętrznym (tj. otoczenie, społeczeństwo). Termin „transgresja” związany jest głównie z psychologią i filozofią. Przekraczanie siebie oznacza tutaj wyjście poza granice biologiczne, osobowości, tj. związane z człowiekiem, oraz poza granice związane z otoczeniem, normami społecznymi i moralnymi.

Już w IV w. p.n.e. Arystoteles wskazał drogę kontynuatorom jego spuścizny, stwierdzając, że wyjątkowo interesujące są rzeczy trudne do poznania, a możliwe jedynie dzięki racjonalnemu rozumowaniu, które może budować wiedzę. Rozum, nieustannie wątpiąc i poszukując odpowiedzi, eliminuje *aporie*, a dzięki zdobytej wiedzy może wytyczyć sobie nowy cel, tym samym poszerzając horyzont poznania i wiedzy. Jak się okazuje, nie tylko

²⁸⁹ S. Śląski, *Zachowania transgresyjne – próba psychologicznego pomiaru*, „Przegląd Psychologiczny” 53, 2010, s. 405.

²⁹⁰ K. Kwiatkowska, M. Kwiatkowska, P. Markowicz, *Zachowania transgresyjne a uwarunkowania osobowościowe*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio, Problematyka transgresji i transcendencji” 2(30)2017, s. 20-21.

poznanie trudnych rzeczy i poszukiwanie ich racji jest interesujące. Często bywa tak, że nasza wiedza i mniemania dotyczące spraw zwykłych są dalekie od prawdy. Zmusza to filozofa do wysiłku i takiej aktywności, która zaprowadzić może do osiągnięcia wiedzy wystarczającej, aby dać satysfakcję z przebytej drogi. Chcąc realizować się nieschematycznie, odrzucając bezproduktywny, hamujący rozwój bieg wydarzeń, człowiek poszukuje możliwości transcendencji; zdobycia takiej wiedzy i wyznaczenia takiego celu, który pozwoli mu poczuć spełnienie. O przekraczaniu sytuacji granicznych możemy dowiedzieć się, studiując np. egzystencjalizm, w którym jednostka nieustannie poszukuje sensu istnienia, nierzadko wychodząc poza własną ograniczoność.

Psycholog Alfred Adler zakładał, że nasze dążenia ukierunkowane na osiągnięcie założonego celu, który wiąże się z uzyskaniem pewnego wystarczającego stopnia doskonałości. Dzięki własnej aktywności, zaangażowaniu w zmianę, wskazujemy możliwości innym. To najlepsza droga do rozwoju własnej osobowości, która staje się wartością dodatnią we wspólnocie społecznej, która to z kolei wymaga odpowiedzialności za własne czyny. Prowadzi to ostatecznie do rozwoju osobistych celów, uznawanych przez społeczeństwo za jakościowo dobre. Dlatego też u podstaw działań transgresyjnych leży wzmacnianie osobistej pozycji w najbliższej grupie społecznej poprzez osiągnięcie założonych celów.

Również Carl Jung miał swój wkład w teorię transgresji. Uważał on, że człowiek jako jednostka posiada naturalne skłonności - a przede wszystkim chęci - do rozwoju własnej osobowości. Taki proces zachodzi dzięki zespalania dysonansów, które ostatecznie prowadzą do płynnego ciągu wydarzeń rozwoju osobowości. Czołowe miejsce w koncepcji Junga zajmuje „jaźń”, która jest najważniejszym elementem osobowości ze względu na determinowanie rozwoju potencjału, spajając całość w harmonijny sposób, lecz już na wyższym poziomie. Według Junga transgresja to urzeczywistnianie swoich możliwości, przekroczenie ich, co określa się pojęciem „samorealizacja”.

Natomiast Erich Fromm wskazywał, że społeczeństwo i kultura mają duży wpływ na uruchomienie potencjału jednostki. Dla Fromma istotne znaczenie ma nieświadomość. Alienacja spowodowana odrzuceniem jednostki przez grupę może wywoływać u niej emocje lękowe, które spełniają funkcję mechanizmów motywacyjnych. Wypełnienie określonych potrzeb pozwoli jednostce zachować swoją pozycję w społeczeństwie i realizować się na różnych szczeblach egzystencji: w relacjach z drugim człowiekiem, transcendencji w postaci kreatywnej aktywności, zakotwiczenia w grupie społecznej, tożsamości, pojmowanej jako sukcesywne odkrywanie własnej osobowości oraz potrzeba stymulacji. Wymienione elementy

stanowią źródła motywacji, które są efektem samotranscendencji jako aktu przeprowadzonego w celu realizacji twórczego a zarazem satysfakcjonującego życia²⁹¹.

Filozof Georges Bataille, autor koncepcji „literatury transgresji”, używał pojęcia „transgresja” do określenia sytuacji przekraczania własnej wiedzy o otaczającej rzeczywistości. Istotną cechą, według niego, jest wątpienie w dotychczasowe poznanie, transgresja miała oznaczać dążenie do *episteme*. Stąd też transgresja ma oznaczać „codzienne przekraczanie w świecie praw ekonomicznych, racjonalności, prawdy i religii”²⁹².

Pod koniec XX wieku pojawiły się nowe propozycje w psychologii humanistycznej i egzystencjalnej. Rozważania dotyczyły ludzkiej natury, a dokładniej społeczeństwa, które ma negatywny wpływ na rozwój jednostki, co ostatecznie wpływa niekorzystnie na rozwój potencjału człowieka. Ponadto skupiono się na wyjaśnianiu subiektywnego spostrzegania własnych doświadczeń oraz wyborów. Z koncepcji psychologii egzystencjalnej jasno wynika, że każda jednostka jest osobiście odpowiedzialna za własny rozwój i świadome wykorzystywanie swoich umiejętności. Nie zawsze wiąże się to z osiągnięciem celu, ale to właśnie motyw niepewności jest jednym z filarów definiujących egzystencjalizm. Zarówno w koncepcji transgresyjnej poznawczej, jak i humanistycznej, natura ludzka jest zmienna. W nurcie humanistycznym jednostka koncentruje się na terażniejszości i przyszłości, w nurcie poznawczym jednostka interesuje się w równym stopniu przeszłością, terażniejszością i przyszłością, natomiast w działaniach transgresyjnych istotna jest tylko przyszłość, która zobrazuje efekty podjętych działań. Zarzut wobec koncepcji transgresyjnej może dotyczyć braku wzmocnienia bądź budowania nabytych już wartości aksjologicznych oraz wyznaczania własnych standardów, bez liczenia się ze zdaniem innych. Transgresyjny rozwój jest wszechstronniejszy, jeśli bierze się pod uwagę świat symboli, materialny oraz społeczny. Przekraczanie własnego stanu *constans* jest zupełnie naturalne, nawet jeśli jest to stan mistrzowski. Transgresja jest ciągłym procesem, poszerzającym horyzonty każdego człowieka.

Główne założenia koncepcji transgresyjnej:

1. Każda osoba jest wolna, a więc odpowiedzialna za własne decyzje.
2. Wszelkie działania jednostki wynikają z wewnętrznych pobudek.
3. Sukcesywne potwierdzanie własnej wartości jest głównym czynnikiem motywującym.

²⁹¹S. Ślaski, *Motywacyjno-osobowościowe wyznaczniki zachowań transgresyjnych i ochronnych*, Uniwersytet Kardynała S. Wyszyńskiego, Warszawa 2012, s. 28-32.

²⁹²G. Ritzer, *Encyclopedia of Social Theory*, Thousand Oaks: Sage Publications, 2005.

4. Permanentny rozwój samoświadomości, przekraczanie dotychczasowych granic świadomości.
5. Budowanie własnych systemów wartości na podstawie zdobytych transgresyjnych doświadczeń.

Osobowość transgresyjna korzysta ze swojej inteligencji i temperamentu. Bierze odpowiedzialność za wszelką działalność witalną, poznawczą, społeczną i osobistą. Projektuje stany emocjonalne, zarówno w środowisku zewnętrznym, jak i wewnętrznym. Jednostka jest przekonana o swoich możliwościach, determinizmie sprawczym, własnym rozwoju. Korzysta ze zdobytych doświadczeń i wiedzy o sobie i świecie zewnętrznym, przewartościowuje dotychczasowe mniemania.

Jednym z elementów transgresji jest motywacja hubrystyczna (grec. *hybris* – zbytńia pewność siebie, nieposkromiona pycha, arogancja wywołująca boski gniew). Jednostka będąca pod wpływem tego rodzaju motywacji - to znaczy: przepełńiona egoizmem i hedonistycznym nastawieniem - dąży do potwierdzenia własnych możliwości i zintensyfikowania pozytywnych emocji. To właśnie motywacja hubrystyczna wskazuje na duchową przemianę, podczas której bezkompromisowe dążenie do celu aktywizuje cały potencjał Ja. Podstawowym elementem hubrystycznym jest przekroczenie granic osobistych i społecznych, co zmotywuje do dalszego działania i wytyczania kolejnych celów. W rzeczywistości pełnej struktur, hierarchii i nieustannej kolejki, motywacja ta redefiniuje obowiązujące, nie zawsze rozsądne normy i procesy. Wyznacza nową perspektywę, odpowiadającą aktualnym wymogom. Motywacja hubrystyczna została podzielona na: „dążenie do wyższości, które jest formą wertykalną oraz rywalizacyjną i dążenie do perfekcji - formę horyzontalną albo perfekcjonistyczną²⁹³”. W pierwszym przypadku istotne jest dążenie do zapewnienia sobie najwyższego miejsca w grupie społecznej, zdobycie przewagi nad innymi. Wpłynie to pozytywnie na jakość postrzegania siebie, co wiąże się z przeżywaniem pozytywnych uczuć. W drugim przypadku znaczenie ma współzawodnictwo z własnym, profesjonalnym wymiarem. Również w tym przypadku jednostka odczuwa pozytywne emocje, odczuwając tendencję wzrostową własnego wizerunku. Zatem doskonalenie swojej własnej osoby w kierunku mistrzostwa jest istotą transgresji.

Koncepcja motywacji Abrahama Masłowa podkreśla z kolei potrzebę samorealizacji, która stanowi, jego zdaniem, główną podstawę motywacji, a samo-aktualizacja rewiduje obecną chwilę oraz nakłania do poszukiwania bardziej odpowiednich rozwiązań. Potrzeba

²⁹³ S. Śłaski, *Motywacyjno-osobowościowe wyznaczniki zachowań transgresyjnych i ochronnych*, Uniwersytet Kardynała S. Wyszyńskiego, Warszawa 2012, s. 53.

samorozwoju stanowi niemalże wierzchołek piramidy, znajduje się zaraz pod transcendencją²⁹⁴. Samorealizacja motywuje do dalszego przekraczania własnych osiągnięć, rozpoczynania projektów, które poszerzą wiedzę i świadomość podmiotu, wydobędą talent, zmaksymalizują potencjał. Umiejętność weryfikowania własnych doświadczeń, atrybutów i celów wpływa pozytywnie na naszą samoświadomość, akceptację, a tym samym prowadzi do dobrych relacji z innymi, spajających grupę społeczną. Motyw samorealizacji posiada wiele wspólnych cech z transgresją. W obu przypadkach jednostka dąży do pozostawienia dotychczasowych osiągnięć, aby móc wytyczyć sobie nowe zadanie, zaabsorbować nowe doświadczenia i wartości. Różnica między samorealizacją a transgresją polega na tym, że w przypadku pierwszej jednostka realizuje zadania w obrębie własnych możliwości, w przypadku drugiej - opuszcza krąg własnych możliwości, poszukując czegoś nowego, asymilując nowe zasady²⁹⁵.

Również Carl Rogers afirmuje postawę samorealizacji, która poszerza horyzonty doświadczeń. Optymalny rozwój zachodzi wtedy, gdy zdobyte doświadczenia idą w parze ze strukturą własnego Ja, świadomością oraz otoczeniem. Problem stanowią doświadczenia, które występują poza świadomością. One również wpływają na sposób bycia jednostki. Wszelkie zakłócenia wpływają negatywnie na rozwój, nierzadko regresyjnie. Osoba, która dostrzega walory pełnej samorealizacji, chętnie i aktywnie uczestniczy w procesach społecznych, akceptuje to, co jest inne, dąży do koherentności swojej osoby. Zrozumiałe jest, że idea samorealizacji determinująco wpływa na osiągnięcie założeń transgresyjnych. Istotne zadanie w tym momencie spełnia struktura Ja, która ze względu na bodziec realizuje swoje wrodzone możliwości, posilkując się nieustannie dotychczasowymi doświadczeniami. Dążąc do osiągnięcia celu, jednostka odczuwa stan satysfakcji z własnego życia, co prowadzi do stawiania sobie kolejnych wyzwań, wydobycia „uśpionych” możliwości.

Elliot Aronson, przedstawiciel psychologii poznawczej, koncentruje się głównie na obserwacji i pomiarze rozwoju samoświadomości, budowania przyszłości, rozwoju emocjonalnego, na którego kształt ma środowisko społeczne. Aronson stworzył hierarchiczny model motywacji osiągnięć, który zawiera w sobie kompetencje jednostki - jej dążenia do mistrzostwa i zmiany, unikania porażki, oraz dwa rodzaje wartościowań. Istotne znaczenie w strukturze motywacyjnej ma temperament. Dążenie do mistrzostwa to uzyskanie najwyższych kompetencji, najwyższego wyniku. Dążenie do zmiany to osiągnięcie wysokich

²⁹⁴ Transcendencja dotyczy wyjątkowych przeżyć, absolutnego poczucia więzi z innymi ludźmi, potrzeby pielęgnowania najważniejszych wartości.

²⁹⁵ S. Ślaski, *Motywacyjno-osobowościowe ...*, dz. cyt., s. 32-38.

kompetencji i dobrego wyniku przy porównaniu do innych osób. Unikanie porażki charakteryzuje się osiągnięciem wyniku znajdującego się wyłącznie w granicach przeciętności przy minimalnym uzyskaniu kompetencji. Tylko w pierwszym przypadku dążenie do mistrzostwa współpracowało z wewnętrzną motywacją. W jego koncepcji motywacja przyjęła kształt hierarchii wraz z trzema rodzajami kompetencji. W hierarchii kompetencji znajduje się absolutny, interpersonalny standard podwyższenia własnych kompetencji oraz normatywny standard podwyższenia kompetencji na tle społecznym. Wartościując kompetencje, można je podzielić na negatywne kompetencje, które da się podwyższyć poprzez unikanie nieprzyjemności, i pozytywne kompetencje, czyli dążenie do podwyższenia kompetencji przez dążenie do przyjemności.

Podsumowując, można wyróżnić sześć podstawowych motywów:

1. Absolutny standard (dążenie do kompetencji).
2. Absolutny standard (unikanie niekompetencji).
3. Interpersonalny standard (dążenie do kompetencji).
4. Interpersonalny standard (unikanie niekompetencji).
5. Normatywny standard (dążenie do kompetencji).
6. Normatywny standard (unikanie niekompetencji)²⁹⁶.

W procesie transgresyjnym wyróżniamy sześć faz. W pierwszej - motywacyjnej - występuje napięcie psychiczne związane z koniecznością wyznaczenia sobie celu, ze względu na rozbieżność psychiczną między stanem oczekiwanym a zastanym. Wytyczenie celu inicjuje nowy tok myślenia, zapewniający satysfakcję. W drugiej fazie pojawiają się projekcje przyszłych działań, które umożliwią osiągnięcie założonego celu. W fazie tej określa się własne zasoby i możliwe skutki działań. W kolejnej fazie następuje subiektywizacja postępowania, wyraźne określenie korzyści lub straty. Faza czwarta sprowadza się podjęcia decyzji. Po dokonanej ocenie następuje akceptacja dla projektu wykonania określonych działań. W fazie piątej dochodzi do wykonania konkretnego działania. W tej fazie dostrzegalne są dwie sfery: oczekiwania, czyli potwierdzenie przewidywanych założeń, oraz niespodzianki, czyli pojawienie się negatywnych lub pozytywnych zdarzeń, których jednostka nie spodziewała się. W fazie szóstej zachodzi zaspokojenie własnych potrzeb i wykorzystanie rezultatów.

Phil McGraw w swoich książkach zachęca, aby dokonać dramatycznych zmian w swoim życiu. Niezależnie od tego, czy chodzi o złą relację, sytuację bez wyjścia czy

²⁹⁶ S. Ślaski, *Motywacyjno-osobowościowe ...*, dz. cyt., s. 43-44.

szkodliwy nawyk, autor przedstawia sposoby wydostania się z sytuacji konfliktowych oraz nakłania do przejęcia kontroli i odpowiedzialności za swoje życie. W *Life strategies. Doing What works, Doing What matters*, zawarł w dziesięciu prawach zasady postępowania, służące poprawieniu jakości życia:

1. Jesteś albo wygrywającym, albo przegrywającym. Staraj się być jednym z tych, którzy wygrywają.
2. Sam kształtujesz własne doświadczenia. Uświadom sobie i zaakceptuj odpowiedzialność za swoje życie.
3. Ludzie robią to, co im się sprawdza. Zweryfikuj opłacalność swoich działań i zachowań innych ludzi.
4. Nie możesz zmieniać tego, czego sobie nie uświadomisz. Popatrz realistycznie na swoje życie i tych, którzy cię otaczają.
5. Życie nagradza działanie. Podejmuj przemyślane decyzje, a potem, nie zwlekając, przystępuj do ich realizacji.
6. Rzeczywistość jest taka, jaką ją widzisz. Sprawdź filtr, przez który patrzysz na świat.
7. Życiem trzeba kierować, a nie stale je naprawiać. Przejmij kontrolę nad własnym życiem.
8. Sami uczymy ludzi, jak nas mają traktować. Pokaż, na co cię stać, zamiast narzekać na to, jak traktują cię inni.
9. W przebaczeniu tkwi wielka siła. Zobacz, co dzieje się z tobą pod wpływem gniewu i urazy.
10. Musisz nazwać to, po co sięgasz. Wiedz, co naprawdę chcesz uzyskać, i wtedy dopiero działaj²⁹⁷.

Posługując się terminologią Józefa Bańki, można powiedzieć, że transgresja, jako przekraczanie, wiąże się z poznaniem aktualnej rzeczywistości każdorazowego „teraz”. Chwila obecna staje się czasem konkretności. Jeśli przyjmiemy, że świat rodzi się za każdym razem na nowo, obecność w sensie psychicznym pozwoli esencjonalnie dostrzegać i oceniać następujące po sobie zmiany. Czas w kontekście tworzenia (zarówno dzieła jak i aktywności do osiągnięcia celu) może być rozumiany poza kategorią linearności, przyjmując formę autentycznego trwania w zawieszonym byciu. Pozaczasowe dzieło, od rozpoczęcia do jego

²⁹⁷ Ph. D. McGraw, *Life strategies. Doing What works, Doing What matters*, Hyperion, New York 1999.

zakończenia, będzie przepełnione każdorazową atencją, permanentnym uczestnictwem głębokiej jaźni.

Kolejnym terminem istotnym dla rozwoju i przemiany jednostki jest synergia. Jako pojęcie nieostre, posiada wiele definicji. Synergia pochodzi z greki, *synergos* oznacza współpracę (od słów *syn* - razem i *ergon* - działanie). W Europie pojęcie synergii zaczęło funkcjonować w XIX wieku w znaczeniu: „(...) połączonej siły grup rzeczy, kiedy działają one razem, która jest większa niż suma sił tych rzeczy, kiedy każda z nich działa osobno”, oraz jako: „(...) interakcja lub współdziałanie dwóch lub więcej organizacji, substancji lub innych czynników, tworząc efekt większy niż suma ich efektów osobnych”²⁹⁸. Istotą synergii jest specyficzny rodzaj współdziałania, którego efekt przewyższa sumę pojedynczych efektów. Synergia występuje wówczas, gdy mamy do czynienia z rodzajem przepływu informacji, relacji i komunikacji. Ma postać sieci tworzącej jakiś system, implikujący wielość interakcji, a w którym efekty współdziałania czynników przekraczają swoją wielkością efekty addytywne.

Synergia przejawiać się może w relacjach interpersonalnych, za sprawą wspólnych analiz i inspiracji wolnych od niekorzystnych zachowań, takich jak manipulacja. Dlatego też od pracowników tworzących zespół wymaga się pewnych konkretnych umiejętności i kompetencji - efekt synergii zachodzi tylko w określonych warunkach. W poszukiwaniu synergii należy poruszać się w obrębie takich pojęć, jak jakość pracy, współdziałanie, indywidualna i zbiorowa satysfakcja. Połączenie tych kategorii umożliwić może czasem uzyskanie lepszych wyników niż w przypadku rywalizacji. Jak wskazują Richard Ryan i Edward Deci, współautorami efektu synergii będą osoby o wysokiej autodeterminacji. Ich umiejętności realizowania własnych kompetencji, w połączeniu z poszanowaniem autonomii i otwartością wobec innych, są w stanie stworzyć wysoce produktywne i motywujące warunki do działania, pozbawione lęku i innych negatywnych emocji. Styl działania synergicznego zorientowany jest na współdziałanie, nakierowany jest na realizację nie tylko własnych możliwości, ale i wewnętrznej integralności na drodze wzajemnej współpracy, i jest przeciwny stylowi działania obronnego i indywidualistycznego, nastawionego na działania zachowawcze i zdobywanie zdolności do skutecznej rywalizacji.

Podstawową formą oddziaływania coachingowego jest dialog, a jego narzędziem, jako medium komunikacyjne, jest język, dlatego też warto przyjrzeć się synergii w kontekście prowadzenia rozmowy coachingowej. Synergia znacząco przejawia się komunikacji

²⁹⁸ M. Adamiec, Z. Spindel, *Synergia nie powstaje z niczego* [w]: *Synergia w relacjach interpersonalnych i w organizacjach*, red. Z. Uchnast, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin 2009, s. 22.

interpersonalnej, ponieważ stanowi najbardziej wyjątkowy poziom zaangażowania rozmówców. Komunikacja synergiczna stanowi taki rodzaj dialogu, w którym człowiek jest nastawiony na przyjmowanie nowych możliwości, rozwiązań, wyborów. Zaangażowanie się w komunikacji synergicznej będzie tworzyło poczucie wejścia na nową drogę; przygodę, zmierzającą w nieznanym kierunku, a zakończone - przewidzianym skutkiem. Taki rodzaj komunikacji nie jest powszechny. Ludzie na ogół pozostają nieufni wobec innych, w kontaktach interpersonalnych przyjmują postawę obronną lub agresywną. Jest to ogromna strata, ponieważ ich możliwości psychiczne nie mogą zostać w pełni rozwinięte i wykorzystane. Jeśli ktoś nie akceptuje wieloznaczności, wieloaspektowości, może odczuwać negatywne emocje w związku z podejmowaniem twórczych przedsięwzięć²⁹⁹.

Synergia, podobnie jak twórczość, jest fascynująca. Dzięki otwartości i komunikacji, można wiele zyskać. Grupa ludzi, która jest zintegrowana w sposób synergiczny, to znaczy oparty na wzajemnym zaufaniu i współpracy, jest otwarta i twórcza, dzięki czemu efekty jej pracy są dużo szybsze i nieprzewidywalne, a przez to - nieprzeciętne.

W przypadku pojawienia się konfliktu, rozwiązanie synergiczne przypomina „drogę środka” zaczerpniętą z buddyzmu. Obie strony konfliktu mają za zadanie znaleźć wspólne rozwiązanie, oparte na wzajemnym porozumieniu, unikając wywodów podszytych egoizmem, wypowiedzi opartych na elokwencji jednej ze stron, nieprawidłowej argumentacji lub manipulacji, próbującej wzmocnić w sporze własną pozycję. Komunikacja synergiczna nie dąży do sztucznego kompromisu, lecz poszukuje rozwiązania, z którego każdy będzie zadowolony, nie przy tym nie tracąc. Poszukiwanie w ten sposób nacechowanego rozwiązania stanowi odejście od standardowej dychotomicznej mentalności, w której strategia opiera się na albo-albo. Zagrożenie dla komunikacji synergicznej występuje wśród osób, które pozbawione są poczucia bezpieczeństwa. Wynika to z ich przekonania, że prawda jest ulokowana w jednym ze schematów. Pozostałe informacje, które są poza schematami, są dla nich zaprzeczeniem prawdy lub sensu. Nie zdają sobie sprawy, że doceniając różnicę, czy tylko akceptując wiedzę wychodzącą poza ich kategorie myślowe, spowodują swój rozwój intelektualny, który poprawi jakość ich życia³⁰⁰.

Drogą do synergii interpersonalnej jest synergia nas samych, czyli zrozumienie swojego wnętrza. Każda z obu półkul mózgowych inaczej rozwiązuje ten sam problem. Jedna ze stron poszukuje rozwiązań logicznych, racjonalnych, druga natomiast poszukuje

²⁹⁹ Stephen R. Covey, *Komunikacja synergiczna* [w]: John Stewart, *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, przeł. J. Suchecki, Powszechne Wydawnictwo PWN, Warszawa 2005, s. 70-71.

³⁰⁰ Tamże, s. 70-71.

rozwiązania w sposób twórczy. Kiedy uruchamiana jest półkula prawa - kreacyjna, intuicyjna i wizualna, oraz lewa - logiczna, analityczna, werbalna, wówczas angażujemy cały mózg, a zatem wszystkie nasze możliwości.

Docenianie różnic między ludźmi, ich odmienności intelektualnej, emocjonalnej, psychologicznej, stanowi odpowiednią podstawę synergii. Dlatego też pierwszym krokiem do komunikacji synergicznej jest uświadomienie sobie różnic, jakie występują między ludźmi. Superwizor, osoba, która ma mieć „wyższą wizję”, nie zamykająca się w szczegółach, staje się efektywna, gdy nauczy się pokory, niezbędnej, aby uznać, że - tak samo jak każda inna osoba - posiada ograniczenia percepcyjne. Doceniając kontakty z ludźmi, poznaje ich bogate zasoby. Uświadomione różnice przechodzą przez proces syntezy z wiedzą dotychczas posiadaną, dzięki czemu poszerzamy własne horyzonty interakcyjne.

Rozmyślanie o synergicznej komunikacji może czerpać inspiracje z ekologii, ponieważ właśnie ona podkreśla synergiczną naturę przyrody, w której wszystkie elementy są ze sobą powiązane. W oparciu o ten wzór mogą zostać wypracowane relacje w rodzinie lub jakiegokolwiek organizacji. Im zaangażowanie i współpraca są większe, tym więcej wpływa z nich siły twórczej i kreatywnej, pomocnej w rozwiązywaniu problemów.

3.5. Postawa propozycjonalna: być czy mieć

Mimo niesprzyjających warunków polityczno-społecznych człowiek nie zaprzestał wyznaczania sobie celów, które otwierają nowe możliwości poznania i nowe doświadczenia. Z pewnych względów nadzieja na zdobycie „szczęścia”, zamiast działać kojąco, pobudza do wysiłku, któremu, niestety, towarzyszą lęk, samotność, tęsknota. Mimo to niektórzy decydują się na wyjście z tzw. strefy komfortu. W obecnej rzeczywistości niewielu zastanawia fakt, iż hołduje się takim wartościom, jak egoizm i chciwość, natomiast dawne społeczeństwa, które cechował altruizm, uznane zostały za prymitywne i infantylne.

Postawa zorientowana na *być* jest niezwykle istotna w drodze do rozwoju własnego Ja, transformacji własnej osobowości. Człowiek, czując się w pełni sobą, doskonale zna swoje możliwości, jest zdeterminowany do podjęcia wyzwania, kontroluje swoje poczucie bezpieczeństwa, dlatego też jego samorozwój przebiega swobodniej, wzmacnia chęć wyjścia poza strefę komfortu³⁰¹. Wyjście poza nią wymaga konkretnych cech osobowościowych, zwłaszcza, iż początkowa faza wiąże się z odczuciem lęku. Gabriel Marcel proponuje

³⁰¹ Używając terminu „strefa komfortu”, mam na myśli wykroczenie poza własne standardy.

społeczeństwu interesującą aktywność - rezygnację z posiadania, konsolację bycia. Za fundament postawy *być* uznał on przede wszystkim dużą otwartość w stosunku do drugiego człowieka, szacunek do tajemnicy, zaangażowanie w rozwój świata przepełnionego zaufaniem. Właśnie na takim gruncie należy budować własną, wyjątkową drogę, w której Ja jest świadome i zaangażowane we własne życie. Na przeszkodzie stoi jednak często lęk, którego siłę można uznać w tym wypadku za destrukcyjną. Lęk, który hamuje rozwój, niesie ze sobą pustkę egzystencjalną i utratę sensu życia³⁰². Dla Marcela postawa *być* oznacza również „gotowość do oddania się temu, co staje przed nami i związania się z tym przez to oddanie, a zatem współpracowanie z własnym przeznaczeniem i wyciskanie na nim swego piętna”³⁰³. Fundamentalnymi elementami postawy *być* są: rozporządzalność, zaangażowanie oraz wierność³⁰⁴. Rozporządzalność umożliwia przełamanie własnego egoizmu, determinuje nieustający proces własnego rozwoju, to aktywność ludzka połączona z zaangażowaniem, które jest niezbędne do wzięcia odpowiedzialności za innych ludzi i otaczający świat. Rozporządzalność to również wzięcie odpowiedzialności za siebie i drugiego człowieka. Dzięki zaangażowaniu natomiast człowiek może poczuć, iż transcenduje swoim sposobem bycia w środowisko społeczne. Angażując się w bycie, staje się aktywny, dostrzegany przez innych i z nimi spójny. Dzięki działalności społecznej człowiek ma możliwość realizowania takich wartości jak prawda, dobro i miłość, dzięki którym nie dopadnie go poczucie samotności. Natomiast wierność sobie, swoim wartościom, innym ludziom, konieczna jest do podtrzymywania kierunku działania, zachowania maksymalnej koncentracji i skupienia całej energii w wytyczonym kierunku działania. Osoby zachowujące wierność są przygotowane na przyszłe przeszkody oraz potrafią trafniej interpretować trudności, umiejętniej również definiują piękno i sensowność świata, ponieważ permanentnie ich doświadczają³⁰⁵.

Człowiek w orientacji *być* jest ciekawy drugiego człowieka, gotowy jest zrzec się własnego egoizmu, szanując zarówno własne, jak i innych - niedoskonałości. Relacja ta jest pozbawiona celowości, a bycie z drugim człowiekiem oznacza „przyjąć go, ugościć, dać mu coś z samego siebie”³⁰⁶. Postawa nastawiona na *być* uznaje, iż niemożliwe jest pełne wejście w świat doświadczeń drugiego człowieka, które przepełnione jest wieloma tajemnicami. Tolerancja, akceptująca odmiennność i niepowtarzalność, prowadzi do pełnego rozwoju

³⁰² M. Gałkowska-Jakubik, *Mieć czy być*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2007, s. 16.

³⁰³ G. Marcel, *Homo Viator. Wstęp do metafizyki nadziei*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa, 1984, s. 22

³⁰⁴ M. Gałkowska-Jakubik, *Mieć ...*, dz. cyt., s. 17.

³⁰⁵ Tamże, s. 19.

³⁰⁶ G. Marcel, *Homo...*, dz. cyt., s. 41.

obojska. Autentyczne poznanie drugiego prowadzi do wzbogacenia własnej osobowości, do zrozumienia, iż wolne współistnienie aktywizuje własną, nieodkrytą dotąd twórczość.

W koncepcji Marcela również bardzo istotnym elementem jest „doświadczanie piękna i dobra świata oraz odczucie zaproszenia do uczestnictwa w tym świecie”³⁰⁷. Tego typu zaproszenie wywiera wpływ na dojrzałą postawę, wychodzącą poza własne ograniczenia, dzięki czemu rozwój osobisty nakierowany jest na dzielenie się z drugim człowiekiem i działaniem dla dobra świata, pozwalając mu odczuć prawdziwe szczęście³⁰⁸.

Ze względu na to, że zachowanie bezpieczeństwa jest iluzją, a gromadzenie przedmiotów nie przynosi ostatecznego spokoju psychicznego, Erich Fromm uważał, iż bycie i posiadanie są nierozdzielne, jednak istotne jest, w jakim stopniu obu tym wartościom się hołduje. Egzystencja w orientacji *mieć* zawsze realizowana jest w poczuciu niebezpieczeństwa, jest przepełniona stresem i koniecznością zdobywania kolejnych rzeczy. W każdej chwili bowiem człowiek może stracić to, czym dysponuje, tym samym ulegnie zniekształceniu jego własna tożsamość. Tożsamości opartej na byciu nie można stracić, ponieważ oparta jest na osobistych przeżyciach (kocham, widzę, tęsknię). Opierając się na własnych przeżyciach, człowiek wzmacnia własne odrębne i niepowtarzalne Ja. Takiemu człowiekowi nie można nic odebrać, dlatego jest wolny od strachu.

Zdaniem Fromma, należy pamiętać jednak, iż nie wystarczy wyrzec się posiadania, aby *być*. Należy w tym celu przede wszystkim zdobyć pewne umiejętności. Co oznacza zatem *być*? Bez wątplenia *być* oznacza postawę otwartą i aktywną w działaniu, „w świecie i dla dobra świata [ponieważ] człowiek może wyjść poza własne ograniczenia, zaznać poczucia szczęścia i jedności z innymi ludźmi”³⁰⁹. Według Fromma, „bycie związane jest z przeżyciem, a przeżywanie ludzkie zasadniczo opisywalne nie jest”³¹⁰. Całość elementów, które czynią człowieka niepowtarzalną osobowością, nie podlega zrozumieniu tejże osobowości przez innego człowieka. Zrozumieniu mogą podlegać jedynie pojedyncze akty, które powielają się u innych ludzi. Warunkami niezbędnymi dla osiągnięcia postawy *być* są: niezależność, wolność i zdolność do krytycznego rozumowania”³¹¹. Istotnym elementem jest również przejaw spontanicznej ekspresji, aktywności, podczas której uzewnętrzniają się atrybuty jednostki. Przejawy te wymykają się jednak opisowi słownemu; bycie nie jest możliwe do wyrażenia słowami. Aktywność w orientacji *być* to sposób życia, podczas

³⁰⁷ Tamże, s. 32.

³⁰⁸ M. Gałkowska-Jakubik, *Mieć...*, dz. cyt., s. 17.

³⁰⁹ M. Gałkowska-Jakubik, *Mieć czy być*, dz. cyt., s. 9.

³¹⁰ E. Fromm, *Być...*, dz. cyt., s. 122.

³¹¹ Tamże, s. 123.

którego człowiek doświadcza siebie jako podmiotu, manifestując własną jakościową twórczość. Problem zmiany mentalności, a zatem postawy, którą nabyliśmy w dzieciństwie, nie wynika z wyrobionych nawyków, tylko przebywania w tym samym środowisku. Środowisko narzuca formę aktywności, którą trzeba przyjąć, by nie narażając się na alienację.

Relacja między postawą *być* i postawą *mieć* przejawia się nie tylko w kwestii emocjonalnej. Wraz z rozwojem przemysłowym zmianie uległ również nasz sposób wypowiedzania się, Ja emocjonalne zostaje sprowadzone do Ja posiadającego, np. zamiast powiedzieć „jestem przygnębiony”, coraz częściej słyszymy „mam depresję”. W tej wypowiedzi występuje błąd logiczno-językowy: proces emocjonalny, jakim jest „przygnębienie” (jako substancja duchowa), został błędnie zamieniony na przedmiot posiadania (jako substancja materialna). „Posiadanie problemu” to abstrakcyjny zwrot, ponieważ sam „problem” nie jest przedmiotem. Jest to jednak powszechne wśród osób kierujących się wzorcem posiadania, gdyż pragną one jak największą ilość rzeczy uczynić swoją własnością.

Istotną różnicę między omawianymi postawami zilustrować można w pracy coacha - podczas rozmowy. Rozmowa w kontekście posiadania zamieniłaby się w debatę, podczas której rozmówcy nie chcą przekonać się o słuszności wypowiedzi drugiej osoby, lecz staraliby się argumentami udowodnić swoją rację w prowadzonym sporze. Obie strony nie chciałyby zmienić swojego zdania, ze względu na utratę swojej własności, a co za tym idzie - poczucie zubożenia³¹². Rozmowa w postawie *być* przypominałaby natomiast dialog w duchu Martina Bubera. Tak rozmowa byłaby przepełniona spontanicznością i zainteresowaniem. Żadna ze stron nie trzymałaby się swoich przekonań, lecz obie ochoczo eksplorowałyby poglądy rozmówcy. Powstawałyby fuzje pomysłów i rozwiązań, wzbogacające dotychczasową wiedzę.

Kolejną ważną różnicą między postawą *być* i *mieć*, dającą się zastosować w pracy coacha, jest sposób pojmowania autorytetów. Już na samym początku można dokonać rozróżnienia między posiadaniem autorytetu, a byciem autorytetem. Większość z nas szuka autorytetu, aktywność koncentruje się na podążaniu w kierunku naśladownictwa, niewielu decyduje się, aby dzięki swojej osobowości samemu się nim stać. Dążenie do bycia autorytetem jest znacznie trudniejsze, mało kto decyduje się podjąć taki wysiłek. Zwłaszcza, że obecne trendy ekonomiczno-społeczne są bardzo wymagające. Trudno sprostać temu

³¹² E. Fromm, *Być...*, dz. cyt., s. 54.

zadaniu, egzystując w postawie *mieć*, gdyż nieustannie posiadamy za mało. Ponadto, społeczeństwo hierarchicznie uporządkowanych organizacji wymaga od jednostki zaakceptowania istniejących autorytetów. Próba ich podważenia może zakończyć się porażką³¹³.

Chęć zdobycia upragnionego przedmiotu dla samego faktu posiadania może skończyć się frustracją. Jeśli wymarzony przedmiot okaże się niedoskonały, pragnienie zdobywania może trwać w nieskończoność. Egzystencja realizowana w trybie posiadania nie nawiązuje głębszych relacji z posiadanym przedmiotem, „zarówno posiadany przedmiot, jak i ja, stają się rzeczami (...) Zachodzi tu również stosunek odwrotny: rzecz posiada mnie”³¹⁴. Posiadanie jest nierozzerwalnie związane z zaspokajaniem własnego ego, które nieustannie popycha do zdobywania nowych wrażeń. Umiejętność kontrolowania własnego ego stanowi pierwszy krok w stronę *bycia*. Posiadanie natomiast nie jest w stanie pomóc nam dotrzeć do granicy naszej potrzeby, jaką jest transcendencja.

Warto w kontekście powyższych rozważań przybliżyć również myśl polskiego księdza, Bronisława Grulkowskiego, ze względu na to, iż europejskie społeczeństwo kształtuje relacje społeczne w oparciu o chrześcijańskie wzorce. Rzeczywistość podmiotowo-przedmiotowa jest najważniejszą postawą egzystencjalną w relacjach międzyludzkich. Zważywszy na to, że współcześnie częściej mówi się o koncepcji postaw niż o koncepcji systemów wartości, warto przyjrzeć się tym dwóm rodzajom egzystencji, by później móc wnioskować o wartościach, jakie za sobą niosą³¹⁵. Grulkowski ocenia, że postawa *być* pozwala na spontaniczne poznawanie człowieka i świata aktualnie. Postawa *mieć* wiąże się z penetracją i poszukiwaniem tożsamości w przyszłości, związana jest z ciągłym nienasyceciem, dążeniem do statusu, który być może na chwilę zostanie uznany za *status quo*³¹⁶. Poszukując określoności, człowiek stara się kontrolować rzeczywistość w relacji podmiot - przedmiot, redukując jej ezoteryczne aspekty, klasyfikując, materializując, rywalizując i opisując. Partycypacja takich wartości, jak prawda, sprawiedliwość, nadzieja, miłość, jest związana z postawą *być*, natomiast ich brak eksplikuje postawę *mieć*.

Postawa motywacyjna *być* związana jest z zaangażowanym uczestnictwem w świecie nie tylko zewnętrznym, ale i wewnętrznym, pojmowaniem obu tych światów jako

³¹³ Tamże, s. 105.

³¹⁴ Tamże, s. 110.

³¹⁵ ks. B. Grulkowski, *Elementy motywacyjne postaw „Być” i „Mieć”*, Katolicki Uniwersytet Lubelski, 1996, s. 11-14.

³¹⁶ ks. B. Grulkowski, *Ontogeneza postaw „być” i „mieć” - wstępne poszukiwania empiryczne*, „Studia Gdańskie” XIII (2009) s. 156.

zależnych od siebie, co pozwala na lepsze poznanie samego siebie i bardzo świadome kształtowanie swojej tożsamości. Nieustanne poczucie bycia w świecie rodzi zachwyty oraz pokorę wobec zaskakującej rzeczywistości, cierpliwość, otwartość, a tym samym - budzi więź z innymi ludźmi i przynależność do społeczności. Postawa ta przejawia się w ludzkiej radości, spontaniczności, bezpieczeństwie i wolności, traktowaniem drugiego jako osoby, podmiotu, szczerze i autentycznie, poza manipulacją, tworzeniem różnych struktur uczestnictwa, dzięki którym własna egzystencja nabiera większego sensu i wartości. Postawa *mieć* implikuje utylitarną działalność ludzką, nastawioną na przyjmowanie, korzystanie, wykorzystywanie. Poczucie siebie związane jest osiągnięciem i gromadzeniem dóbr, poprzez które wzrasta poczucie własnej tożsamości. Funkcjonowanie w takich warunkach może doprowadzić do wyalienowania ze środowiska społecznego. Konsekwencją może być permanentne dążenie do posiadania, niezaspokojenie, wewnętrzny niepokój. Świat może zostać potraktowany jako miejsce walki o własne potrzeby, stwarzając warunki dla subiektywizmu, wyraźnie zakreślonych zainteresowań, podejrzliwości oraz zdystansowania się od pogłębiania szczerych relacji interpersonalnych. Innych ludzi spostrzega się jako środek do osiągnięcia własnych korzyści, realizacji własnych celów. Drugi człowiek jawi się jako „coś”, co jest nośnikiem potrzebnych elementów. Dlatego też relacje ograniczają się do minimalnych, wystarczających, aby móc użyć jego zasobów, jeśli nie wprost, to poprzez manipulację³¹⁷.

Człowiek nastawiony na bycie stara się egzystować „aktualnie”. To, co musi się zdarzyć, jest wliczone w to, co jest obecnie, jako kontynuacja teraźniejszości. Przyszłość jest warunkowana niezależnie od czasu i przestrzeni, jest miejscem kontynuacji rezultatów dotychczasowych działań, osobistych osiągnięć. Dlatego wyobrażenie o przyszłości jest myślą radosną, z poczuciem bezpieczeństwa, zaangażowaniem własnej osoby i miejscem własnej aktywności społecznej. Człowiek nastawiony na posiadanie ocenia przyszłość jako występowanie działań zewnętrznych, z którymi będzie musiał się zmierzyć. Brak stałości oznacza ciągłe zmaganie o uzyskanie czegoś, dzięki czemu będzie mógł określić siebie. Przyszłość pojmuje jako niezależną od teraźniejszości, jako amfiteatr działań - nie można się na nią przygotować, permanentnie zaskakuje. Buduje to stan niepokoju i niepewności, na którym nie można zbudować niczego stabilnego. Demotywuje więc do próby zrozumienia wypadkowych. Taka forma alienuje człowieka, który, przyjmując postawę obserwatora, nie czuje się odpowiedzialny za efekty działań ze względu na pozbawienie możliwości reakcji.

³¹⁷ ks. B. Grulkowski, *Elementy...*, dz. cyt., s. 15-20.

Często też cierpienie uważa za niesprawiedliwy zbieg okoliczności, buntując się, człowiek dokonuje separacji względem bólu. Stąd płynie egocentryczne i zarazem pesymistyczne spojrzenie na przyszłość.

Człowiek - *będąc* - pomimo dostrzegania własnych niedoskonałości, akceptuje siebie. Jako Ja, czuje się w obowiązku kształcenia swojej osobowości, współistnienia i przeżywania z innymi ludźmi. Mając wpływ na kreowanie przyszłości angażuje się w przedsięwzięcia, dzięki którym może osiągnąć wyższy status poznania i sensu, a tym samym - jestestwa. Człowiek - *posiadając* - siebie i innych traktuje jako środek do osiągnięcia wytyczonego celu. Uzależnienie od ludzi jest niezbędne, ale i uporczywe. Świadomość własnych niezdolności stwarza poczucie beznadziei i złości, co tworzy negatywny obraz samego siebie jako istoty niespełnionej. Pozytywnie ocenia tylko wybiórcze osiągnięcia, przez które może się zdefiniować. Ze względu na ilość posiadanych dóbr oraz zwycięską rywalizację umieszcza się na stanowisku oceniającego³¹⁸.

Człowiek nastawiony na *być* uważa świat za niezdeterminowany. Oczywiście spostrzega prawa nim rządzące, rozumie je i akceptuje, ale nie są one jedynym wytłumaczeniem całego zbioru zaistniałych faktycznych wydarzeń. Rzeczywistość, jako wielowymiarowa, jest autonomiczna, trudna do całościowego określenia ze względu na brak powtarzalności, co poszerza ludzkie horyzonty poznawcze. Istotne, a zarazem dostrzegalne, jest każdorazowe „teraz”. Człowiek stara się poznać sedno wydarzeń „czystą” *episteme*, bez własnych zapośredniczeń. To, co się wydarza, fascynuje, nurtuje, pozwala uczestniczyć całą osobą, dostosowując się elastycznie do każdorazowego zdarzenia, czując się „zaproszonym” do przeżywania. Natomiast postawa *mieć* sprzyja pogładowi, że świat jest deterministycznie zbudowany, w którym istotny jest bilans zysków i strat. To, co się wydarza, z pewnością było do przewidzenia i tym samym możliwe jest do wyjaśnienia. Cała rzeczywistość ma charakter jednowymiarowy, sprowadzając się do jednej alternatywy - zysku lub straty. Taka postawa zniewala, człowiek z postawą *mieć* czuje się wrzucony w bieg wydarzeń wrogiego lub co najmniej nieprzyjaznego świata.

Problem z zachowaniem równowagi między *być* a *mieć* generowany jest przez ego – jedną ze struktur osobowości, do której dostają się wszystkie treści świadomości. Jest również „władzą wykonawczą osobowości”³¹⁹, dokonuje wyboru między prymitywnymi popędami a sumieniem. Na podstawie swoich uwarunkowań, determinuje dokonanie wyboru,

³¹⁸ Tamże, s. 22-27.

³¹⁹ C. S. Hall, G. Lindzey, J. B. Campbell, *Teorie osobowości*, Powszechne Wydawnictwo PWN, Warszawa 2004, s. 58.

który nierzadko generuje poczucie wewnętrznego dysonansu. Ego popycha do zaspokojenia wszelkiego rodzaju potrzeb. Motywuje i decyduje o przystąpieniu do działania, jest odpowiedzialne za poczucie tożsamości³²⁰, do zdobywania jak największej ilości rzeczy, dzięki którym będzie mogło budować swoją tożsamość i usytuować ją wyżej od tożsamości innych. Zdaniem Freuda, „ego tworzy się, ponieważ zaspokojenie potrzeb organizmu wymaga stosownych działań w obiektywnym, rzeczywistym świecie”³²¹. Popędu ego nie można zatrzymać, ego stale wartościuje, ocenia również te przedmioty i sytuacje, które są poza obszarem emocjonalnym. Służy to wzmocnieniu własnej tożsamości oraz kształtowaniu niezwykłych relacji społecznych. Mimo że ego stymuluje własny rozwój, to również utrudnia kontakt z własnym Ja - Refleksyjnym, wolnym od nienasyconego ego, od nieświadomych bodźców i pragnień. Dlatego istotne jest dokonanie separacji między ego a Ja, dzięki czemu człowiek będzie miał możliwość dotarcia do sedna, poznania tego, co jest istotnie ważne i wolne od realizowania nieustannych pokus. Uzyskanie dystansu do konieczności spełniania generowanych potrzeb Ja daje również możliwość ograniczenia cierpienia. Wolność od konieczności otwiera drogę do przekroczenia ego, otwiera drogę do źródeł siły, jaką jest Ja *refleksyjne*.

Wewnętrzny spór o bycie i posiadanie jest jednym z podstawowych tematów sesji coachingowych, podczas których coachee poszukuje własnego miejsca we współczesnym świecie i kreuje własny *life style*. Problematyka wyboru między *być* a *mieć* wynika z decyzji określenia własnych potrzeb, a co za tym idzie, odkrycia sensu życia, zwłaszcza poprzez doświadczanie piękna. Jednak pytanie o wybór między *być* a *mieć* odkrywa właściwy dylemat? Czy Ja jako byt jednostkowy mogą *być* niezależnie od Ja jako bytu posiadającego? Właściwe rozwiązanie niemal zawsze polega na dobraniu odpowiednich proporcji i syntezy różnych wartości. Zarówno tych racjonalnych, z kręgu *mieć*, jak i tych emocjonalnych, z kręgu *być*. Bycie i posiadanie rozgrywa się nie tylko w wymiarze indywidualnym, lecz również rodzinnym. Dlatego praca nad realizowaniem sensu własnego życia powinna dokonywać się poprzez dokonywanie rozsądnego wyboru, zachowując optymalną równowagę. Umiejętność dokonania tej syntezy jest koniecznym warunkiem pełnego rozwoju, w którym znajduje się przestrzeń na wytyczenie życiowych celów i zdobycie środków do ich realizacji. Podczas sesji coachingowej coach powinien pamiętać, iż nie można być obojętnym na normy obowiązujące w społeczeństwie. W efekcie proces coachingowy powinien nie tylko nauczyć coachee wybierania celu i dążenia do niego, ale powinien przede

³²⁰ Tamże, s. 101.

³²¹ Tamże, s. 57.

wszystkim zwiększyć świadomość własnej egzystencji i wytworzyć wrażliwość na istotne wartości, niezbędne do kształtowania dobrych relacji z innymi ludźmi.

3.6. Lekcja praktycznego działania w ujęciu ks. Józefa Tischnera

Uważam, że w obecnej sytuacji społeczno-politycznej, przybliżenie Tischnerowskiej myśli jest potrzebną, a zarazem wzorcową lekcją praktycznego działania. Jego filozofia dotyczy nie tylko człowieka jako takiego, ale jest próbą uratowania jego duchowo-intelektualnego człowieczeństwa, które podlega permanentnemu rozwojowi na drodze stawania się. Otóż zdaniem Tischnera sens stawania się tkwi w samej naturze ludzkiej, „by człowiek z osoby, jaką jest przez swoją naturę, przekształcił się w osobowość, to znaczy, doszedł do pełnego rozkwitu swych władz duchowych i cielesnych. Im bardziej człowiek jest osobowością, tym bardziej jest człowiekiem”³²².

Zdaniem Tischnera, podstawą egzystencji ludzkiej, a zarazem najwyższym dobrem, jest osiągnięcie wolności, rozumianej w świetle etyki chrześcijańskiej. Jest ona gruntem dla rozumienia całej, nie tylko polskiej, ale i europejskiej kultury. Bez wolności wszelka próba kreowania swojego losu straciłaby sens, pozbawiłaby człowieka możliwości wyboru, czyli możliwości samokształcenia się, dążenia do doskonałości, dokonania czegoś. Dlatego Tischner uważa, że człowiek musi być wolny, a przynajmniej musi mieć świadomość własnej wolności, umożliwiającą definiowanie własnych potrzeb. Wolności w człowieku jest tyle, ile posiada on rozumu. Bez wolności człowiek nie ma możliwości kierowania się w stronę Boga, nie ma możliwości rozwoju duchowego i dążenia do osiągnięcia pełnego człowieczeństwa³²³. Prawo do bycia wolnym jest najwyższą wartością etyczną, najwyższym dobrem, dlatego „dobre jest to, co prowadzi nas rzeczywiście do Boga, złe jest to, co oddala od Boga”³²⁴. Tischner dostrzegł, że aby osiągnąć pełną wolność należy przestrzegać trzech praw. Pierwsze to dążenie do świętości. Podążając tą drogą, człowiek najlepiej rozwija swoją osobowość, realizuje swoje najgłębsze powołanie. Bliźni ma również prawo do świętości, więc wszystko, co napotka na swojej drodze w postaci przeszkody, może zostać uznane za zło. Dlatego nasze relacje z drugą osobą powinny kształtować się w taki sposób, by ułatwiać drogę do świętości. Drugie prawo dotyczy potrzeb bliźniego. Są to potrzeby różnego rodzaju. Czasami przyziemne, związane z brakiem jedzenia, a czasami są to potrzeby związane

³²² Ks. J. Tischner, *Jak żyć*, TUM 2000 r., Wrocław, s. 9.

³²³ Tamże, s. 11-13.

³²⁴ Ks. J. Tischner, *Jak...*, dz. cyt., s. 8.

z emocjonalnością. Trzecie natomiast wynika z poprzedniego: „im większa potrzeba bliźniego, tym większy obowiązek pomocy bliźniemu”³²⁵. Zdaniem Tischnera, powinniśmy nieść pomoc wszystkim ludziom, ale skala tej pomocy jest ściśle związana z przywiązaniem do osoby, od której otrzymaliśmy więcej dobra. Naturalna jest więc gradacja społeczna, osoba spokrewniona powinna otrzymać naszą pomoc wcześniej niż osoba spoza kręgu rodzinnego.

Zdaniem Tischnera indywidualna świadomość wolności i wyboru buduje się etapami. Zaczynamy od uświadomienia sobie możliwości wyboru, dalej następuje rozważenie korzyści, następnie dochodzimy do podjęcia decyzji. Wolność jawi się jako ewenement przyrodniczy, kiedy w pełni suwerenny i autonomiczny podmiot uświadamia sobie swoje chcenie, „wśród morza zdeterminowanej materii pojawia się dryfująca kora, przestrzeń nieczuła na burze przelatujące po powierzchni, będąca źródłem nowego życia w świecie”³²⁶. Człowiek może się wolności zrzec, jednak nie może jej zabić, wyeliminować z codziennego funkcjonowania. Dlatego będąc wolnym, musi brać odpowiedzialność za własne czyny.

Skala wolności może być przez człowieka poszerzana lub ograniczana. Zależy jest to nie tylko od nas samych, lecz również od naszego otoczenia. Największy wpływ na wielkość naszej wolności ma temperament, czyli specyficzne, niepowtarzające się uwarunkowania psychofizyczne, które są reakcją na świat zewnętrzny. Jednak wolność jest nadrzędna wobec temperamentu: „to Ty wychowujesz własny temperament”³²⁷, temperament to tylko „propozycja”³²⁸, określająca naszą osobowość. Należy go kształtować według własnych potrzeb i preferencji.

Jak wspomniałem w rozdziale pierwszym, bezpośrednią normą moralności, zakreślającą obszar działania, ściśle związaną z wolnością człowieka, jest sumienie. Sumienie to nie jest żaden wewnętrzny głos, wyrobiony przez doświadczenie, ani rodzaj nawyku, ani nie jest ono etyczną intuicją, jest to „głos ludzkiego rozumu”, który niejako informuje o tym, co jest wartościowe; co dobre, a co złe. Dlatego też dobry czyn to taki, który jest zależny od naszej wolności, zgodny z naszą hierarchią wartości, sumieniem, a przede wszystkim - wolą Boga. Nie można przecenić uczynków, które spełniają powyższe wymagania, a ponadto wypływają z miłości do Boga. Czyn dobry powinien być spełniony ze względu na intencję, a nie pożytek. Motywacja, która popycha człowieka do aktywności, nie powinna w żaden sposób wpływać z egoizmu, lecz ze wspinałomyślności.

³²⁵ Tamże, s. 8.

³²⁶ Tamże, s. 13.

³²⁷ Tamże, s. 18.

³²⁸ Tamże.

To sumienie może doprowadzić człowieka do czynu bohaterskiego lub szczerzej skruchy. Jednak sumienie człowieka ściśle współpracuje z innymi przymiotami. Są nimi wolna wola oraz zmysł moralny. Wolna wola pożąda dobra, które powiązane jest ze zmysłem moralnym, bowiem bez niego pożądanie nie uznawałoby tej wartości. Sumienie może jedynie podziwiać dobro, bez chęci realizacji czynów zmierzających ku dobru, stanowi element wprawiający wszystko w ruch, który prowadzi do postępu. Dlatego „sumienie czyni z istoty ludzkiej osobowość w pełnym tego słowa znaczeniu moralną”³²⁹. Sumienie konkretnej osoby jest świadectwem jej samej - jej świata wartości. Czasem - ale tylko poprzez konkretne wybory moralne dokonywane przez daną osobę - stać się ono może przedmiotem oceny innych ludzi.

Bóg jest nośnikiem doskonałej moralności, dlatego poprzez sumienie człowiek jest w stanie dokonać rzeczy obiektywnie dobrych. Tischner wymienia trzy rodzaje błędnego sumienia: sumienie niepewne, wąskie i szerokie. Sumienie wąskie charakteryzuje się zbytnią skrupulatnością. Z jednego elementu wnioskujemy o całym naszym życiu etycznym. Z kolei człowiek z typem błędnego sumienia szerokiego nie dostrzega grzechu, w którym istnieje, lub też błędnie go marginalizuje, przez co na wszystko jest w stanie znaleźć sobie usprawiedliwienie. Do ostatniego typu błędnego sumienia zaliczę sumienie niepewne. Wiąże się z brakiem etycznego uzasadnienia dla dokonywanych przez człowieka wyborów. Zdaniem Tischnera jest to związane z brakiem odpowiedzialności, lekkomyślnością, indyferentyzmem społecznym.

Przeciwieństwem tych trzech rodzajów błędnego sumienia jest sumienie pewne i prawdziwe. Trudno w dzisiejszych czasach, zdaniem Tischnera, wychować osobę z takim sumieniem. Jest to wina obecnego systemu. Samo wychowanie sprowadza się jedynie do nauczania, daleko odbiegającego od próby ukształtowania osobowości człowieka.

Realizowanie wszelkich aktów moralnych i oczekiwanie na ich skutek wiąże się odpowiedzialnością, która odbywa się na gruncie określonych warunków: człowiek musi być świadomy relacji między dobrem i złem, musi mieć świadomość tego, co jest lepsze i najlepsze, musi postępować rozsądnie, by realizować zamierzony cel. Pole odpowiedzialności człowieka rozszerza się i zawęża w zależności od sytuacji. Moralna bezsilność świadczy o kruchości, a zarazem wielkości człowieka, który widzi świat bez cierpienia, męki i śmierci, dlatego „sprawa właściwego widzenia, co jest, a co nie jest (...) powinna być tematem częstej refleksji krytycznej”³³⁰. Człowiek nieustannie zmienia się,

³²⁹ Ks. J. Tischner, *Jak...*, dz. cyt., s. 20.

³³⁰ Tamże, s. 26.

postępując według nakazów etycznych ma możliwość bogacić się o prawdę, przeobrażać się w kogoś nowego.

Człowiek *musi się* nieustannie rozwijać. Rozum sukcesywnie i nieprzerwanie dąży do osiągnięcia doskonałości, dzięki której zdobędzie istotną i niezbędną wiedzę o świecie. Wraz z człowiekiem dojrzewają jego popędy i uzależnienia. W odpowiedni sposób nakierowane, zmierzać mogą ku Bogu. Możliwość stawania się znajduje swoje źródło w miłości do siebie. Miłość to popychająca ku rozwojowi postawy życiowej moc. Miłość jest aktywna, pełna energii, w której zakotwiczone jest nie tylko dobro i wyrozumiałość, lecz i prawda. Potrafi dostrzec nie tylko pozytywne, ale i negatywne strony. Ponadto domaga się wolności od wszelkich ograniczeń, także dla osoby kochanej. Miłość do drugiego człowieka jest wolna od pretekstów i powodów, dla których się kogoś kocha. Skoro Bóg pokochał nas bez powodu, bez uzasadnienia, to i my nie powinniśmy pytać, co otrzymamy w zamian, kochając drugą osobę. Prawdziwa miłość do siebie wiąże się także z koniecznością miłości do własnego ciała, „dobre i piękne ciało człowieka wymaga także miłości i tego wszystkiego, co z miłością idzie w parze, wymaga troski i szacunku”³³¹.

Ks. Tischner dostrzega niebezpieczeństwo rozwoju osobowości w psychice Polaka. My Polacy, jak zauważa, nie mamy umiejętności przebaczenia win i zapominania o urazach. Wartość przebaczenia jest nam nieznana. Często jesteśmy apatyczni, posiadamy wielką ilość kompleksów, a przede wszystkim zatraciliśmy umiejętność kochania. Ocena rzeczywistości koncentruje się na subiektywizmie, ale znamienne jest również fakt, że tracimy poczucie tożsamości z samymi sobą. Tischner zgadza się ze słowami Ericha Fromma: „współczesny człowiek poddany (jest) własnej i cudzej manipulacji, pozbawiony poczucia własnej osobowości. Brak ten wywołuje głęboki niepokój. Niepokój powstaje w zetknięciu z otchłanią nicości i jest czymś bardziej przerażającym niż katusze”³³². Nic dziwnego, że nikt nie boi się piekła, skoro sami tworzymy je na ziemi. Każdy, jako osoba, jest tak samo wolny, rozumny, indywidualny, „wymaga on od Ciebie uznania tych samych praw, których dla siebie od niego żądasz”³³³.

Aby aktywność człowieka nie była bezproduktywna, a raczej taka, która wymaga wykorzystania własnego potencjału, niezbędne są rozważania dotyczące doświadczeń i zbudowanego obrazu jaźni. Na tej podstawie można dokonać rzetelnej weryfikacji własnych, ściśle zdefiniowanych, potrzeb. Rozważania zmuszają do zwrócenia uwagi na konsekwencje

³³¹ Tamże, s. 50.

³³² Tamże, s. 55.

³³³ Tamże, s. 59.

wynikające z aktywności oraz kluczowe wydarzenia, które należy ująć podczas poszukiwania optymalnego procesu w drodze stawania się. Transformacja osobowości ma zawsze charakter celowy, a zatem dąży do osiągnięcia jakiegoś rezultatu, osiągnięcia konkretnej i pożądanej konstrukcji osobowościowej. Zrozumienie własnego Ja pozwoli antycypować odpowiedni kierunek poszukiwań i uchwycić niezbędne źródła motywacji. Określenie celów nie należy jednak do łatwego zadania, dlatego też wymaga założenia odpowiedniej perspektywy ontologicznej, w której jakość dynamizmu będzie optymalizowała realizację samego siebie.

Każdorazowe podjęcie self-coachingu powinno zaczynać się od zadania sobie samemu, w duchu Pascalowskim, fundamentalnego pytania: „co to jest ja?”³³⁴, ja dzisiaj, ja w chwili obecnej, bowiem stanowi ono grunt dla kursu zorientowanego w stronę przyszłości. Transformacja osobowości metodą self-coachingu umożliwia zatem udzielenie odpowiedzi dotyczącej podmiotowości i świadomości, doświadczeń wewnętrznych, których efektem jest wzrost własnej rozumności, a przede wszystkim poczucie obecności w najbardziej radykalnym ujęciu – tu i teraz.

³³⁴ B. Pascal, *Myśli*, tłum. T. Boy – Żeleński, PWN Warszawa 1997, s. 123.

Rozdział 4

Coaching transpersonalny w rozwoju człowieka

Jak pisze Jarosław Gibas, idea transpersonalna „zakłada, że aktywność człowieka można postrzegać z perspektywy ponadosobowej, pod warunkiem, że jesteśmy w stanie wykorzystać do użycia tej perspektywy naszą własną wyobraźnię”³³⁵. Należy uświadomić sobie, jak istotnym elementem w procesie rozwoju osobistego jest sfera duchowa, która bardzo często jest lekceważona. Duchowość przypisywana jest głównie religiom i Kościołom. Przekroczenie tej bariery, wzniesienie się ponad nią, odniesienie się do najwyższych wartości jednostki, może być bardzo pomocne w rozwoju i przemianie. Coachowie coraz częściej w swoich terapiach poruszają kwestie takie, jak refleksja nad Ja, medytacja, treningi uważności i obecności, akceptacja siebie czy wyzbycie się stereotypowego postrzegania innych i rzeczywistości. Wymienione techniki pomóc mają w stworzeniu własnego *life style'u*, odnalezieniu siebie w otaczającym świecie co powoduje wzmocnienie pewności siebie.

4.1. Poznanie i rozwój poprzez inteligencję duchową

W ostatnich latach XX wieku pojawiły się publikacje, które obok inteligencji intelektualnej oraz emocjonalnej wskazywały na istnienie trzeciego rodzaju inteligencji, tak zwanej inteligencji duchowej. Owa inteligencja, zwana również refleksyjną, ze względu na możliwości jednoczenia różnych wydarzeń i doświadczeń, umożliwia wyciąganie z nich wniosków. Ludzie wykorzystują ją w trakcie analizy problemów dotyczących sensu życia, jego wartości, własną działalność postrzegając w szerokim kontekście zwanym drogą życiową. Inteligencja duchowa (*ang. spiritual quotient*) ujawnia się jako podstawowe pragnienie odnalezienia ostatecznego sensu i znaczenia w swoim życiu oraz prowadzenia pełnego życia. Jako taka - pozbawiona jest kontekstu religijnego oraz wolna od jakiegokolwiek systemu³³⁶. *Spiritual quotient* to „zdolność do odczuwania przeżyć transcendentalnych, przeżyć duchowych, do wiązania swojego życia z przestrzenią *sacrum*,

³³⁵ https://jaroslawgibas.com/model_transpersonalny/

³³⁶ J. Gibas, *Życie, następny poziom*, Wyd. Helion, Gliwice 2015, s. 32.

do przeżywania duchowych stanów świadomości³³⁷. To również zdolność dostrzeżenia w sobie tego, co uważamy za ponadczasowe, zawsze aktualne, ważne dla świata i ludzkości, dzięki czemu warto żyć i przekonywać do tego ludzi. To coś, co kieruje życiem, nadaje mu sens, dzięki czemu człowiek staje się lepszą istotą.

Inteligencja duchowa, według Danaha Zohara, jest „naszą świadomością, (...) uczy nas, jak wychodzić poza najbliższą nam sferę ego i docierać do głębszych warstw ukrytego w nas potencjału. Dzięki niej możemy wieść życie bogatsze w sens. I wreszcie inteligencję duchową wykorzystujemy, borykając się z problemami dobra i zła, problemami życia i śmierci, pierwotnymi przyczynami ludzkiego cierpienia i rozpacz³³⁸. To zdolność, która umożliwia nam wykorzystanie nie tylko umysłu, ale również psychiki do rozwiązywania uniwersalnych problemów, problemów, z którymi boryka się współczesność.

Wśród najważniejszych pojęć inteligencji duchowej jest *duch*, tj. „ożywiająca, życiowa siła; to, co w odróżnieniu od materialnych elementów organizmu jest źródłem życia; tchnienie życia³³⁹. Duchowość, jako dyspozycja człowieka, może się rozwijać, oznacza holistyczny kontakt z rzeczywistością, dzięki czemu jest w stanie dostrzec ograniczenia, a tym samym zrozumieć, że istnieje coś poza tym. Jest w stanie poczuć, że stanowi część jakiegoś ogólnego procesu. Analiza tego procesu umożliwi uzyskanie wewnętrznego i harmonijnego spokoju, równoważąc to, co jest na zewnątrz i wewnątrz. Istotą duchowości jest transcendencja, tj. aktywność wykraczającą poza doświadczenia Ja. Wykraczanie należy rozumieć jako wyjście poza, w stronę rozwoju, wzrostu jako takiego. Transcendencja może odbywać się zarówno w sposób wewnętrzny, poprzez samodoskonalenie, rozwój osobisty, jak i zewnętrzny, jako nakierowanie na wyższą energię, istotę cechującą się szczególnymi wartościami, której dobro jest bardziej wartościowe od naszego. Transcendencja ma charakter dynamiczny, aktualizuje człowieka w relacjach z poznanymi obszarami. Możliwości wychodzenia w świat transcendencji prowadzą do samoobserwacji, umożliwiając strukturalizację wiedzy na temat własnych potrzeb. Dzięki doświadczeniom transcendencji człowiek jest w stanie wypracować nowy paradygmat funkcjonowania w świecie społecznym, opierając swoją działalność na zupełnie innych wartościach, motywujących go do ulepszenia siebie.

³³⁷ Tamże, s. 33-34.

³³⁸ D. Zohar, I. Marshall, *Inteligencja duchowa. Najwyższa z inteligencji*, przeł. P. Turcki, Wydawnictwo Rebis, Poznań 2001, s. 23-24.

³³⁹ Tamże, s. 14.

Duchowość przejawia się w psychicznej działalności człowieka. Pozwala wniknąć w siebie, dostrzegać innych ludzi i ich problemy, doceniać takie wartości, jak dobro, prawda, sprawiedliwość. Stefan Kunowski zdefiniował duchowość poprzez wyróżnienie cech „rozumności i zdolności dowartościowania w postaci ideałów życiowych, wolności woli w wyborze dobra i odpowiedzialności moralnej, twórczej, i transcendencji sięgającej aż do granic bytu”³⁴⁰.

Każdy człowiek jest obdarzony inteligencją duchową, ponieważ poszukuje odpowiedzi na podstawowe a zarazem ostateczne pytania, chcąc dostrzec i zrozumieć szeroki kontekst sensu i celu życia, przeanalizować swoją działalność pod kątem wartości. Ani inteligencja racjonalna, ani inteligencja emocjonalna, nie są w stanie wyjść poza granice nieskończoności oraz sztywnych reguł, roztrząsając kwestie akceptacji lub negacji dobra, zła, cierpienia i szczęścia. W przeciwieństwie do inteligencji emocjonalnej, która pozwala zrozumieć własne położenie i odpowiednio do okoliczności - reagować, inteligencja duchowa poszukuje odpowiedzi, wychodząc poza obszar determinujących działanie okoliczności.

Człowiek inteligentny duchowo zastanawia się, czy sytuacja, w której się znajduje, odpowiada jego własnym potrzebom. Posługuje się inteligencją duchową w momencie, gdy musi uruchomić swoją wyobraźnię, twórczość i spontaniczną kreatywność, zwłaszcza podczas rozwiązywania problemów egzystencjalnych czy na etapie osobowościowej dezintegracji. Osoby posiadające wysoki poziom inteligencji duchowej charakteryzują się elastycznym i spontanicznym adaptowaniem się do sytuacji, proporcjonalnie do tego posiadają wysoki stopień samoświadomości, wrażliwości na wartości, inspirujących wizji, silną potrzebę poszukiwania odpowiedzi na podstawowe pytania³⁴¹. Dlatego, aby człowiek mógł w pełni wyrazić siebie i realizować własne pragnienia, musi połączyć wszystkie trzy rodzaje inteligencji, które pokierują go w sposób rozumny, emocjonalny i duchowy, docierając do głębszych źródeł i treści człowieczeństwa.

Opóźniona reakcja w inteligentnym postępowaniu jest konieczna. Inteligentne i świadome regulowanie własnego zachowania jest możliwe tylko w odroczonej reakcji. Inteligencja musi mieć czas na selektywne wybranie odpowiednich reakcji, ten proces tworzy właśnie inteligencję refleksyjną. Dlatego też inteligencja ta ma zdolność rozwiązywania problemów obecnego zachowania w „kategoriach jego możliwych konsekwencji; jest więc

³⁴⁰ S. Kunowski, *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 1997, s. 190.

³⁴¹ D. Zohar, I. Marshall, *Inteligencja ...*, dz. cyt., s. 27.

zdolnością do rozwiązywania problemów obecnego zachowania (...) lub w odniesieniu do - zarówno przeszłości jak i przyszłości³⁴². Proces funkcjonowania inteligencji, polegający na organizowaniu, odraczaniu bądź dobieraniu odpowiednich reakcji na bodźce, jest najbardziej efektywnym narzędziem, jakim dysponuje jednostka poruszająca się w środowisku społecznym.

Przy samorozwoju istotnym zagadnieniem jest psychosynteza, tj. „całościowe podejście do natury człowieka, włączając wszystkie sfery jego osobowości: fizyczną, intelektualną, emocjonalną, duchową, społeczną”³⁴³. Pomimo, że psychosynteza ma naukowe podłoże, postrzegana jest również jako sztuka życia, tzw. filozofia postępowania człowieka. Na grunt naukowy przeniósł ją włoski lekarz psychiatra i psychoterapeuta Roberto Assagioli.

Assagioli zauważył, że psychoanaliza pomija istotny element tożsamości człowieka, jaką jest duchowość. Brakuje w niej również holistycznego ujęcia człowieka, tj. takiego, które obejmowało będzie potencjał, cele życiowe, dążenie do życia dla innych, poznanie swojej duchowości. Według niego większość dysfunkcji psychicznych, wraz z poczuciem braku sensu życia, związana jest bezpośrednio z inteligencją duchową. Jak pisze Ewa Białek: „Psychosynteza wprowadza integralne podejście do wszystkich funkcji psychicznych, kładzie nacisk na zrównoważony rozwój, również w sensie fizycznym i zmysłowym, promocję zdrowia. Pozwala na znalezienie indywidualnego sensu egzystencji człowieka, rozwiązuje problemy wolnej woli i twórczości, opisując je z naukowego punktu widzenia”³⁴⁴. Psychosynteza w swej definicji ujmuje człowieka jako osobę fizyczną, psychiczną, duchową. Tworzenie symetrii między tymi trzema elementami umożliwi doświadczenie prawdziwej pełni ludzkiej oraz osobistej syntezy.

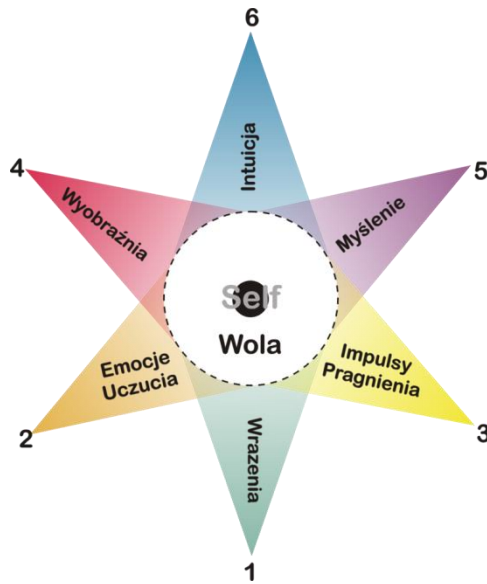
Assagioli wyróżnił nie tylko świadomość indywidualnego Ja, ale też duchowe Ja. Powstał wówczas jeden ze słynniejszych modeli - „gwiazda”, symbolizująca model ludzkich funkcji psychicznych. „Gwiazda” jako najistotniejszy element ludzkiej osobowości wyróżniała „wolę”, która oddziałuje na transpersonalne Ja, oraz wokół której umiejscowione są pragnienia, intelekt, emocje, intuicja, wyobraźnia, wrażenia. Wola zatem jest tym, co nas napędza do działania.

³⁴² G. H. Mead, *Umysł...*, dz. cyt. s. 141-142.

³⁴³ E. Białek, *Psychosynteza. Teoria i praktyka Pomost do psychologii integralnej*, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa 2014, s. 19.

³⁴⁴ Tamże, s. 19-20.

Model gwiazdy Assagiolego



Źródło: E. Białek, *Psychosynteza. Teoria i praktyka. Pomost do psychologii integralnej*, Wydawnictwo ENETEIA, Warszawa 2014, s. 35.

Rozwijając inteligencję duchową, powinniśmy wybrać odpowiednią drogę, którą będziemy podążać, tj. ścieżkę naszego duchowego rozwoju. Według Danaha Zohara i Iana Marshalla, ścieżka oznacza „odkrycie najgłębszego sensu własnej istoty i najwyższej integralności, działanie pod wpływem najgłębszych pobudek. (...) Ścieżka to nasza droga przez życie, kontakty z innymi ludźmi, praca, cele, marzenia. (...) Kroczyć ścieżką inteligencji duchowej, czyli ścieżką obdarzoną sercem, to mocno się w coś zaangażować i czemuś się poświęcać”³⁴⁵.

Zohar i Marshall wyróżnili, w zależności od typów osobowości, sześć ścieżek duchowego rozwoju. Jest to podział płynny, ponieważ nie istnieją czyste typy osobowości. W zależności od naszego rozwoju, uwarunkowań czy doświadczeń, z czasem kształtuje się nasza główna ścieżka.

1. Ścieżka obowiązku - jest to ścieżka prospołeczna, w której występują takie wartości, jak współpraca, przynależność, obowiązek, praca, rodzina, sąsiedztwo, rozwiązywanie postawionych zadań. Ścieżką tą podążają ludzie zajmujący się pracą w urzędzie, bibliotece,

³⁴⁵ D. Zohar, I. Marshall, *Inteligencja...*, dz. cyt., s. 119.

księgowości. Zadają sobie pytanie dotyczące własnego kodeksu, przestrzegania norm oraz poprawy jakości życia ludzi, z którymi spotykają się w swoim życiu.

2. Ścieżka opieki - to ścieżka takich wartości, jak miłość, opieka, ochrona i płodność. Jest to ścieżka, którą podążają ludzie o charakterze ekstrawertycznym, dla których ważna jest bliskość innego człowieka. Jest to ścieżka przeznaczona dla osób, które zajmują się zawodowo nauczaniem, są opiekunami dla innych, pracownikami socjalnymi. Pytania, jakie sobie zadają ludzie kroczący tą drogą, dotyczą niesienia pomocy innym, wzajemnych relacji, odczuwanych emocji.

3. Ścieżka wiedzy - jest to ścieżka przeznaczona dla osób introwertycznych, o naturze naukowca, jak lekarze, prawnicy, programiści. Ludzie idący to drogą charakteryzują się poszukiwaniem rzetelnej wiedzy, prawdy, ogólnorozumianych badań. W praktyce zajmują się nie tylko zgłębianiem wiedzy, ale również roztrząsaniem problemów filozoficznych, duchowego poszukiwania wiedzy. Poprzez zrozumienie świata bardziej angażują się w relacje z otoczeniem. Ich rozwój skłania się w stronę refleksji nad sensem życia i jego wartości. Pytania, jakie sobie zadają, dotyczą wiedzy - czy należy nadal poszukiwać wiedzy, czy należy dzielić się nią z innymi, czy interesują mnie sprawy związane z rodziną, otoczeniem, wydarzeniami ze świata, aktualnymi wiadomościami.

4. Ścieżka indywidualnej przemiany - jest to ścieżka charakterystyczna dla ludzi związanych ze sztuką, jak poeci, pisarze, malarze, muzycy, wcielających w życie uczucia, marzenia. Jest to ścieżka, którą podążają ludzie otwarci na intensywne emocje, doznania mistyczne, których szczególną cechą jest kreatywność. Poszukują oni inspiracji do realizowania swoich pasji, determinują oni bardzo uduchowione dialogi z innymi. Szukają odpowiedzi na temat własnej przemiany, sensu życia, realizacji swoich wizji i marzeń, poszukiwań ideałów, piękna i dobra, własnego rozwoju i wykorzystania potencjału.

5. Ścieżka braterstwa - jest to ścieżka przeznaczona dla osób o racjonalnym sposobie myślenia. Ludzie wiodący tą drogą są gotowi do poświęceń, przyjmują szanowane postawy obywatelskie. Cechują się odwagą, sprawiedliwością, szacunkiem dla najbliższego otoczenia i chęcią bycia w nim aktywnym, szacunkiem do nieprzyjaciół, umiejętnością akceptacji nie tylko pozytywnych, ale i negatywnych emocji, brakiem stronniczości.

6. Ścieżka służebnego przewodnictwa - jest to ścieżka charakterystyczna dla ludzi o naturze przedsiębiorców, przywódców, którzy cechują się lojalną służbą, władzą, samowiedzą,

poddaniem oraz medytacją. Ludzie podążający tą drogą inspirują grupę, nie szukając przy tym osobistych korzyści, służą pomocą swoim podopiecznym. Ludzie ci chcą zmieniać na lepsze przyjęte normy, obowiązki, postawy. Wśród zawodów idących tą ścieżką dostrzeżemy takich ludzi, jak politycy, prawnicy, dyrektorzy, przedstawiciele handlowi. Są to ludzie z duchową wizją, którą chętnie obdarzają innych ludzi.

Wszystkie te ścieżki prowadzą w stronę centrum, doznania zrozumienia i poznania siebie, co determinuje do pracy nad sobą. Ścieżki, które są najsilniej oświecone blaskiem inteligencji duchowej prowadzą także z powrotem - od centrum w stronę świata. Pokonując tę drogę, ludzie stają się bardziej świadomi i pełni życia³⁴⁶.

Budowanie inteligencji duchowej, osiągnięcia wewnętrznej spójności w procesie poznania, napotyka wiele przeszkód, zwłaszcza, że między teorią działania a próbą jej realizacji zachodzi niespójność. Przykładowo, każdy wie, że palenie tytoniu szkodzi zdrowiu, wywołując bardzo ciężkie i często nieuleczalne choroby, a mimo to pali papierosy. Uważa się, że dzieci nie powinny zachowywać się agresywnie, a tymczasem, jeśli dziecko wygra w bójkę o słuszną sprawę, może zostać przez rodzica wręcz pochwalone. Stąd też pojawiają się problemy w związku z brakiem konsensusu, co w skrajnej postaci może prowadzić do rozchwiania emocjonalnego, a w poważniejszych przypadkach - do zaburzeń psychicznych.

Poczucie dysonansu ma miejsce w sytuacjach codziennych, ponieważ ludzie nie mają wpływu na informacje, jakie do nich docierają, ponadto nie zawsze są one zgodne z przekonaniami i procesami poznawczymi. Istotne zatem jest zagadnienie dotyczące prób redukcji tychże dysonansów. Można tego dokonać w dwojaki sposób. Albo zmienić swoje zachowanie, albo zmienić posiadane zdanie na jakiś temat. Jednak oba sposoby nie gwarantują, że dysonans zostanie zredukowany lub wyeliminowany, ponieważ proces zmiany wymaga nie tylko wielkiego zaangażowania, ale również izolacji od najbliższego otoczeniu społecznego.

Dysonans między dwoma elementami zachodzi wówczas, gdy jeden z elementów wpływa na drugi, gdy z konkretnego powodu nie pasują one do siebie, są ze sobą w sprzeczności ze względu na kulturowe zwyczaje, logiczne założenia, opinie lub przeszłe doświadczenia. Dysonans będący wynikiem kulturowych obyczajów dotyczy zachowania, np. osoba będąca na przyjęciu spożywa jedzenie nieodpowiednimi sztuczkami, co oznacza, że wiedza dotycząca zachowania tej osoby jest niezgodna z wiedzą o obowiązującej etykietce na

³⁴⁶ D. Zohar, I. Marshall, *Inteligencja...*, dz. cyt., s. 230-270.

przyjęciach. Dysonans wynikający z braku logicznej spójności może dotyczyć np. wiary, że człowiek dotrze w niedługim czasie na Marsa, nie budując przy tym odpowiedniej do tego celu maszyny. Dysonans wynikający z opinii opiera się na przekonaniach, w których jednostkowe informacje są w konflikcie z informacjami ogólnymi. Przykładem może być przejęta niechęć do jedzenia owoców tropikalnych, kiedy ananas jest naszym ulubionym owocem. Dysonans wynikający z przeszłych doświadczeń polega na tym, że ludzie, nie wyciągając wniosków ze zdobytych praktyk, są przeświadczeni, że powtórzona sytuacja nie przyniesie tych samych, co wcześniej efektów³⁴⁷.

Nie wszystkie relacje dysonansu mają tę samą siłę i specyfikę. Rzadko się zdarza, aby w zbiorze elementów poznawczych nie występował dysonans. Natomiast jeśli dwa elementy są ze sobą w jakimś związku, będzie to relacja albo dysonansowa, albo konsonansowa. Dysonans można zredukować poprzez eliminację jednego z elementów. Zazwyczaj zachodzi to poprzez zmianę zachowania się organizmu, ponieważ wówczas zmienia się element poznawczy. Modyfikacja uczuć i zachowań jest dość powszechna, np. rzucenie palenia papierosów po zdobyciu wiedzy o szkodliwości ich palenia. Ponadto, aby zmienić element poznawczy, można zmienić sytuację poprzez zmianę środowiska tego elementu. Jeżeli powodem dysonansu jest otaczająca nas wroga rzeczywistość, najłatwiej zredukować dysonans poprzez ignorancję. Przeprowadzenie dysonansu jest łatwe zawsze tam, gdzie jest na to przyzwolenie społeczne. Jeśli niemożliwe jest zredukowanie dysonansu, można próbować zmienić element poznawczy, na przykład poprzez poszukiwanie nowych informacji, będących w relacji konsonansu z zaistniałym problemem³⁴⁸. Warto przy tym wspomnieć, jaka jest różnica między konfliktem a dysonansem. Otóż, gdy osoba ma podjąć decyzję, znajduje się w sytuacji konfliktu. Po jej podjęciu sytuacja konfliktowa przestaje istnieć, ponieważ osoba dokonała wyboru, zaangażowała się w konkretne zadanie. Ale w tym momencie pojawia się dysonans, nieunikniona konsekwencja decyzji. Próba redukcji dysonansu post decyzyjnego opiera się zwykle na próbie zwiększenia atrakcyjności opcji, która została wybrana w toku prowadzonych rozmyślań³⁴⁹.

Odkrycie trzeciego rodzaju inteligencji wpłynęło na rozwój dalszych badań w tym zakresie oraz, w konsekwencji, na stworzenie modelu ludzkiej Jaźni i jej osobowości. Według Zohara i Marshalla, ludzka jaźń przypomina lotos (symbol integracji), składający się sześciu

³⁴⁷ L. Festinger, *Teoria dysonansu poznawczego*, przeł. J. Rydlewska, Powszechne Wydawnictwo PWN, Warszawa 2007, s. 10-30.

³⁴⁸ Tamże, s. 32-40.

³⁴⁹ Tamże, s. 40-50.

płatków i trzech elementów: ego, Jaźń II i Jaźń III (centrum). Warstwie ego przypisane jest sześć typów osobowości Hollanda:

- ✓ Konwencjonalna - płatek pierwszy, dotyczy ludzi charakteryzujących się starannością, skrupulatnością, uległością; nie wyróżniających się z tłumu.
- ✓ Społeczna - płatek drugi, charakteryzuje ludzi czułych, empatycznych, delikatnych i cierpliwych.
- ✓ Badawcza - płatek trzeci, ludzie ci nie poddają się emocjom, zlecenia wykonują starannie, skrupulatnie i rzetelnie.
- ✓ Artystyczna - płatek czwarty, z jednej strony ludzie impulsywni, z drugiej strony bardzo uczuciowi.
- ✓ Realistyczna - płatek piąty, charakteryzuje ludzi mocno stąpających po ziemi, myślących trzeźwo, bez zajmowania się drobiazgami.
- ✓ Przedsiębiorcza - płatek szósty, definiuje ludzi zachłannych, autorytarnych, odważnych³⁵⁰.

Osoby o wysokiej inteligencji duchowej cechują się przynależnością do wszystkich kategorii. Dzięki rozwinięciu inteligencji duchowej poszczególne płatki, tj. poszczególne cechy osobowości, powinny się rozwijać i wzajemnie równoważyć.

Podsumowując, typ osobowości stanowi nasze ego, wewnętrzne płatki lotosu, tj. motywy, stanowią nasze id; istnieje jeszcze pąk - nasze centrum, tj. jaźń. Wnętrze naszego Ja jest sercem, które stanowi podstawowy elementem energii dla inteligencji duchowej, poprzez poszukiwanie sensu i celu naszego działania.

Jak pisze Michałowski: „ludzie są z natury istotami duchowymi, ponieważ kierują się potrzebą zadawania podstawowych czy ostatecznych pytań oraz „stawiania” dylematów w zakresie trzech wymiarów człowieka, tj. wymiaru wewnątrz osobowego, międzyosobowego i międzypokoleniowego”³⁵¹. We wszystkich wymiarach pytania te się przenikają.

Człowiek o rozwiniętej inteligencji duchowej potrafi wyciszyć emocje, uspokoić nerwy, oderwać się od spraw powszechnych, jak również umie zatrzymać się tu i teraz, odrzucając przeszłość, nie myśląc o przyszłości. Potrafi cieszyć się i czerpać siłę

³⁵⁰ S. Cz. Michałowski, *Inteligencja duchowa i jej rozwój. Myślenie jednoczące a medytacja psychologiczna*, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, 2014, t. XXIII, s. 58-59.

³⁵¹ S. Cz. Michałowski, *Inteligencja...*, dz. cyt., s. 60.

z terażniejszości. Skupia się również na swoim rozwoju fizycznym, dba o zdrowie, wie jak odprężyć się i odpocząć. Według Michałowskiego, „człowiekiem duchowym jest ten, kto kocha i wierzy w miłość, jest, uczciwy, szczerzy, cierpliwy, wybaczący”³⁵². Duchowość ludzka mocno związana jest z zaangażowaniem emocjonalnym. Stanowi lustro dla naszych przeżyć, znajdujących się w centrum.

Według Michałowskiego, w ludzkiej naturze można wyróżnić dwa poziomy bytowe: życie biologiczno-wegetatywne, złączone z materialnym światem, oraz życie psychiczno-duchowe, umożliwiające wykraczanie poza poziom pierwszy, pozwalające nawiązać więzi z innymi, z otaczającym nas środowiskiem. Dzięki tej predyspozycji jesteśmy zdolni do pełnego rozwoju, transcendując tu i teraz”³⁵³.

Warto zauważyć, że również w dorobku filozofii współczesnej, w ramach epistemologii, występuje koncepcja poznania duchowego. Henri Bergson, jako krytyk modnego wówczas myślenia pozytywistycznego i materialistyczno-mechanistycznego pojmowania świata, dostrzegł, iż obok poznania intelektualno-pojęciowego człowiek ma możliwość poznawania intuicyjnego. Tego typu poznanie implikuje współczucie lub sympatię intelektualną, „za pomocą której przenosimy się do wnętrza przedmiotu, aby zejść się tam z tym, co ma w sobie jedyne, a więc niewyraźnego”³⁵⁴. Intuicja jest bezpośrednim, świadomym odczuwaniem zjawisk. Naukowy intelektualizm wymaga natomiast zewnętrznego nastawienia wobec materii, rozłożenia niepodzielnych całości na jednostki pojęciowe. Poznanie intuicyjne, w opozycji do intelektualizmu, jest pozapojęciowym kontaktem z rzeczywistością, zwraca się ku życiu, co należy rozumieć jako utożsamianie się podmiotu z przedmiotem poznawanym, wspólnym bytowaniu w czasie. Ten rodzaj poznania rzeczy odbywa się od wewnątrz, bezpośrednio, w ich aspekcie jakościowym i indywidualnym, stanowi jedyny prawdziwy sposób zdobywania wiedzy o świecie³⁵⁵. Bergson w swoich publikacjach nie podważał przyjętych faktów naukowych, twierdził jednak, że wyjaśnienie świata w kategoriach materialistycznych jest niekompletne, nie ma aparatu pojęciowego, który byłby w stanie ująć takie zjawiska jak twórczość, czas, życie, wolność działania, umysł. Analityczny umysł jest ograniczony poznawczo, ponieważ w toku ewolucji kształtował przede wszystkim funkcję praktyczną. Jednak pytania metafizyczne nie dają się rozstrzygnąć za pomocą narzędzi analitycznego rozumu, a zatem budowanie

³⁵² Tamże, s. 61.

³⁵³ Tamże, s. 54.

³⁵⁴ S. Kowalczyk, *Poznanie intuicyjne a filozofia Boga*, „*Studium Philosophiae Christianae*” 20/2, 1999, s. 21.

³⁵⁵ S. Kowalczyk, *Poznanie intuicyjne...*, dz. cyt., s. 22.

metafizyki, zdaniem Bergsona, jest niezbędne. Zadaniem intuicji jest wprowadzanie człowieka w niezapośredniczony kontakt z rzeczywistością, uchwycenie życia w jego dynamice, zmienności i różnorodności. Poznania intuicyjnego nie da się przedstawić pojęciowo, bo - jak pisze Bergson - jest ono „wysiłkiem, poprzez który zrywam z ustalonymi ideami, całkowicie gotowymi przyzwyczajeniami intelektualnymi, by poprzez sympatię umieścić się we wnętrzu rzeczywistości. Jednak przed tą intuicją, która jest operacją ściśle filozoficzną, konieczne jest naukowe przestudiowanie kontekstu zagadnień”³⁵⁶.

Zdaniem Penney Peirce, pionierki w dziedzinie rozwoju transformacji świadomości, intuicja jest to „całościowy sposób poznawania życia, który obejmuje zarówno związane z lewą półkulą mózgu myślenie analityczne, jak i prawopółkulowe stany zjednoczenia”³⁵⁷. Ponadto jest rodzajem uwagi, jaką umysł kieruje ku samemu sobie – poza koncentracją na materii, przedmiocie poznawanym, próbując ująć to, co w przedmiocie jedyne i wyjątkowe³⁵⁸. Ludzkość, będąc nastawiona na zdobywanie praktycznej wiedzy, posiada przygotowany odpowiednio zestaw pojęciowy, dlatego aktywność umysłowa posługuje się syntezowaniem danych empirycznych za pomocą form i kategorii. Intelpekt ujmuje tylko to, co wspólne, przez co ludzkość dystansuje się do bezpośrednio danej rzeczywistości.

Ludzki mózg dysponuje trzema rodzajami inteligencji: racjonalną, emocjonalną i duchową. Wielu badaczy tę ostatnią określa jako myślenie jednoczące. W tym kontekście odnosi się ona do zdolności łączenia przez człowieka wydarzeń i doświadczeń, a następnie wyciągania z nich wniosków. Świadomość, w którą jesteśmy wyposażeni, umożliwia nam dostrzeganie nowych obiektów, relacji zachodzących między nimi. Proces ten wpływa na życie człowieka, przekształcając je. Powoduje zatrzymanie, zastanawianie się nad pewnymi wydarzeniami i zadawanie pytań. Poprzez pytania stajemy się otwarci, nasza praca jest bardziej wydajna.

Doświadczenia wewnętrzne oraz dążenie do pojednania jako paradygmatu wiary jest również omawiane w kontekście dążenia do jedności z Bogiem. Współczesny człowiek, z jego największymi osiągnięciami, nie przestał odczuwać pragnienia Absolutu, pragnienia wiary i miłości, ani nie uwolnił się od bólu, samotności i cierpienia³⁵⁹. W religii chrześcijańskiej pojęcie duchowej dojrzałości łączy się ściśle z kategorią dojrzałości

³⁵⁶ Tamże, s. 49.

³⁵⁷ P. Peirce, *Intuicja*, przeł. P. Listwam, Wydawnictwo Medium, Warszawa 2002, s. 20.

³⁵⁸ L. Kołakowski, *Bergson*, Znak, Kraków, s. 45.

³⁵⁹ G. Fedalto, *Chrześcijaństwo i znaki z zaświatów*, przeł. G. Bubel, Wydawnictwo WAM, Warszawa 2005, s. 40.

osobowej, pogłębianiem wartości religijnych, przemianą i rozwojem³⁶⁰. Zarówno Święty Jan od Krzyża, nazwany przez potomnych „Doktorem Mistycznym”, jak i Święta Teresa z Avila, ogłoszona „Doktorem Kościoła Powszechnego”, uznani za Mistrzów życia duchowego, zapraszają do kontemplowania tajemnicy Krzyża Chrystusa. Celem życia i nauki obojga świętych było przede wszystkim dążenie do doskonałości chrześcijańskiej poprzez osiągnięcie oświecenia. Droga ta wiąże się z koniecznością uzyskania łaski mistycznej, wprowadzając w bliskość ze światem nadprzyrodzonym. Jest ona również niezbędna do rozkwitu miłości, jako istotnego warunku do poznania prawdy oraz do praktykowania cnót służących przewyciężaniu trudności i cierpienia. Dlatego pełny rozwój duchowości może zachodzić tylko na drodze modlitwy, kontemplując najwyższe wartości³⁶¹.

U podstaw myśli teoretycznej zarówno św. Jana od Krzyża, jak i św. Teresy z Avila leżą dwa główne założenia. Pierwsze z nich implikuje tradycyjny dla Kościoła rozwój duchowy. Drugie założenie jest wypracowaną „drogą”, wiodącą ku zjednoczeniu z Bogiem. Święty Jan od Krzyża swoją drogę zjednoczenia z Bogiem nazwał „nocą”. Jego doktryna ma poprowadzić człowieka przez życie w taki sposób, by na końcu osiągnął to, co jest najważniejsze - zjednanie z Bogiem. Według Świętego nie ma identycznej drogi dla wszystkich, ponieważ Bóg prowadzi indywidualne dusze różnymi ścieżkami. Pomimo to mistyk z Hiszpanii podaje pewne stałe i powszechne zasady dotyczące wszystkich ludzi. Są to: 1/ trzy drogi - oczyszczająca, oświecająca i jednocząca; 2/ trzy stany - początkujący, postępujący i doskonały; 3/ trzy stopnie- trudy umartwień, ból rozłąki, narzeczeństwo duchowe i małżeństwo duchowe³⁶².

W *Drodze na Górę Karmel* św. Jan od Krzyża naucza, że zjednoczenie z Bogiem polega na całkowitej przemianie duszy człowieka w wolę Bożą. Droga przemiany rozpoczyna się od wycieszenia pożądań, namiętności i uczuć³⁶³. Wola człowieka powinna stać się jednym z wolą Boga. Wg św. Jana od Krzyża jest to zjednoczenie przekształcające, to jest takie, w którym człowiek bierze udział świadomie, rozumiejąc cel tej przemiany. Dążąc do owego zjednoczenia poprzez wiarę, nadzieję i miłość, człowiek napotyka na swojej drodze trudne doświadczenie, które, jak wspomniałem, nazwał „nocą ciemną”. Jej charakterystycznym

³⁶⁰ S. Kowalczyk, *Podstawy światopoglądu chrześcijańskiego*, Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław, 1986, s. 55.

³⁶¹ P. Placyd-Ogórek, *Kształtowanie duchowej dojrzałości osób konsekrowanych według św. Teresy z Avila*, Warszawa 1996, s. 69.

³⁶² S. F. Ruiz, *Święty Jan od Krzyża – pisarz, pisma, nauka*, tłum. J.E. Bielecki, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1998, s. 365.

³⁶³ Św. Jan od Krzyża, *Dzieła*, red. O. Filek, tłum. B. Smyrak, Kraków 1995, s. 406.

elementem jest bierność, umożliwiająca otworzenie się na doświadczenia mistyczne. Drogę przekształcania osobowości św. Jan z Krzyża podzielił na dwa etapy. Pierwszy to szczerą zgodą na podjęcie wędrówki w „ciemne noce zmysłów”, wstrzymanie od dochodzenia do wiedzy drogą intelektu, drugi natomiast to zawierzenie Bogu na poprowadzenie przez tę drogę. W trakcie podróży człowiek oczyszcza się ze zła i tym samym staje się gotowy do przyjęcia Jego miłości. Św. Jan od Krzyża podkreślał: „nic dla zmysłów, nic dla wyobraźni, nic dla uczuć, nic dla pamięci, nic dla woli”. Miłość wymaga całkowitego oddania siebie, „gdy zatrzymujesz się nad czymś, przestajesz dążyć do wszystkiego. Aby dojść do wszystkiego, musisz zaprzeć się siebie we wszystkim”³⁶⁴. Miłość nakazuje woli zrezygnować z wszelkiego rodzaju skłonności ludzkich, kierując się w stronę duchowego wyzwolenia. Wyzwolenie to jest formą manifestacji niezależności od przyziemnych potrzeb³⁶⁵. Zdaniem Św. Jana najwyższą doskonałość człowiek może uzyskać będąc w samotności, podczas której jest odseparowany od świata zewnętrznego pełnego różnego rodzaju pokus. Stan samotności jest również stanem najwyższej formy szczęścia, ponieważ wówczas „Bóg pobudza i podnosi duszę do rzeczy wyższych”³⁶⁶.

Interesujący rozwój duszy przedstawia również mistyczna myśl św. Teresy z Avila, dla której dążenie do poznania Boga jest równoznaczne z poznaniem siebie. *Twierdza wewnętrzna* pełni funkcję dydaktyczną i przewodzi każdemu, kto chce zrozumieć siebie, swoją duchowość. W tej duchowej autobiografii św. Teresa nawiązuje do „zamku”, w którym znajduje się wiele mieszkań, a w najgłębszym z nich mieszka Bóg. Każde z tych mieszkań wiąże się z nowym doświadczeniem i służy udoskonaleniu własnej osoby. Dostrzega analogię między duszą a twierdzą, posiadającą wysokie mury, zamknięte drzwi.

Osoba będąca w drodze do świętości musi odwiedzić liczne mieszkania, „a kryją się tu spotkania, pokusy, pragnienia, walki, skupienie, tęsknoty, zjednoczenie”³⁶⁷. Wędrówka zaczyna się od „wejścia” do „pierwszego mieszkania”, czyli uświadomienia sobie, że oprócz ciała człowiek posiada i duszę. W drugim mieszkaniu dochodzi do konfrontacji, w której człowiek musi dokonać wyboru między nowymi a starymi wartościami. Dzięki rozumowi i wierze dusza dostrzega, iż dążenie do Boga jest jedynym słusznym wyborem. W „kolejnych mieszkaniach” dusza odkrywa sens pokornego życia, miłości, koncentracji na wewnętrznych

³⁶⁴ https://opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/ter_and_jan.html, odczyt: 25.11.2021.

³⁶⁵ Ks. Karol Wojtyła, „O humanizmie św. Jana od Krzyża”, [w]: *Św. Jan od Krzyża w recepcji Karola Wojtyły – Jana Pawła II*, red. Ks. J. Machniak, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, Kraków 2008, s. 309.

³⁶⁶ Św. Jan od Krzyża, *Dzieła*, red. O. Filek, tłum. B. Smyrak, Kraków 1995, s. 871.

³⁶⁷ J. Piasecki, *Wyprawa do zamku ze Św. Teresą z Avila*, wyd. Natan, Lublin 2015, s. 4-5.

przeżyciach. W piątym mieszkaniu dochodzi do zjednoczenia z Bogiem³⁶⁸. Ten nadprzyrodzony stan nie jest zrozumiały dla rozumu. Rozważania i rozmyślenia przechodzą w formę afirmacji Boga poprzez radość i miłość do bliźniego. W ostatnich dwóch mieszkaniach – szóstym i siódmym, duszy towarzyszy poczucie miłości. Powstają przygotowania do zaślubin z Bogiem, przejawiające się wewnętrznymi porywami miłosnymi, poczuciem obecności Boga, wpadaniem w zachwyty. Całą duszę wypełnia „pokój, pogoda ducha i dobroć”³⁶⁹, by ostatecznie dokonać duchowych zaślubin, które trwale połączą duszę z Bogiem, by wypełniać Jego wolę. Dusza jest przepelniona szczęściem i pragnieniem wychwalania Go.

Duchowość odkrywa wymiar „poza” - że istnieje „coś jeszcze” - ukazujący inny sens, inny obszar naszego położenia. Jak pisze Natalia Wiszniakowa-Zelinskiy, „duchowość to świat wewnętrzny człowieka, jego uczucia wyższe, kreatywny potencjał, jakość i właściwości osobowości, (...) duchowe kształtowanie się i rozwój kreatywnego potencjału przejawia się w poznaniu i ujawnieniu osobistych uczuć wyższych i nagromadzeniu duchowego doświadczenia. A twórczość i kreatywny potencjał są mechanizmami rozwoju duchowości człowieka, ponieważ człowiek jest stworzony na podstawie idei duchowej z celem duchowego samodoskonalenia”³⁷⁰.

4.2. Budowanie własnego *life style* 'u

Styl życia (ang. *life style*) należy rozumieć jako kategorię wyjaśniającą aktywność, zakres i formę codziennej egzystencji człowieka. O niepowtarzalnym stylu życia świadczą elementy, które są charakterystyczne i wyjątkowe, nadające sens własnemu Ja, lecz niekoniecznie zgodne z wzorami społecznymi. Wyjątkowy styl stworzyć można, kiedy nie akceptuje się powszechnych przekonań i ma się przy tym motywację do przekroczenia zastanych granic. Zindywidualizowany i ugruntowany *life style* charakteryzuje się refleksyjnym dokonywaniem wyborów, urzeczywistnianiem powstałych konstrukcji, teoretyczną podbudową usprawiedliwiającą przejawianą aktywność. Najbardziej wyjątkowe i niepowtarzalne style życia, kontestujące zastaną rzeczywistość, kształtują się według wartości i zasad, jako dążenie

³⁶⁸ Tamże, s. 16.

³⁶⁹ Tamże, s. 21.

³⁷⁰ N. Wiszniakowa-Zelinskiy, *Psychologia rozwoju kreatywnego potencjału człowieka*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2016, s.75.

do uzyskania tego, co nadaje sens życiu, lub jako potrzeba zakotwiczenia w Tu i teraz, czerpania przyjemności z obecności.

Zrozumiałe jest, że przed rozpoczęciem kolejnego etapu życia, czy w trakcie wchodzenia w kolejną fazę rozwoju, człowiek może doświadczać kryzysu. Pojawia się wówczas potrzeba refleksji, dokonania ponownej konceptualizacji własnego Ja, otaczającej rzeczywistości i ponownego określenia swojego miejsca w świecie oraz kierunku dążeń. W takich chwilach specyficzny rodzaj rozmowy pomoże dokonać przełomu życia i wyjść z poczucia bezsensu. *Life style* wiąże się z budowaniem własnego, zindywidualizowanego Ja, popularnie mówiąc - własnej marki, wizerunku, zarówno w środowisku społecznym, jak i zawodowym. Podczas budowania własnego stylu niewątpliwie absorbujemy koncepty innych, doskonaląc własny wizerunek. Dotyczy to zarówno wyglądu zewnętrznego (ubiór, fizyczność), jak i wewnętrznego (sposób postępowania). Duże znaczenie odgrywa tutaj tworzenie sądów o innych ludziach poprzez obserwacje, ocenianie ich i przyswajanie sobie ich zachowania, jak szablonu do wykorzystania. Każdy człowiek tworzy własne modele (konstrukty), wypracowane na bazie nabytego doświadczenia. Ale podobne doświadczenie nie skutkuje zawsze identycznymi modelami, oceniamy je bowiem według własnych kategorii. Do najpopularniejszych należą konstrukty: fizyczny, roli (np. wykładowca - student), interakcji (np. koleżeński - wrogi), psychologiczny (np. uprzejmy - agresywny). Bez wątpienia, cechy fizyczne mają największy wpływ na ocenę. Zwraca się uwagę na ubiór, rysy twarzy, sposób zachowywania się, poruszania. W trakcie obserwacji ludzi staramy się określić ich status materialny i pozycję w życiu społecznym. Podczas prowadzenia rozmowy zwraca się uwagę na styl i sposób komunikacji. Na podstawie zdobytych informacji staramy się ukształtować wyobrażenie osobowości tych, z którymi się komunikujemy.

Podczas próby opisanego i zrozumienia spostrzeżeń na temat drugiego człowieka ważne jest dopasowanie naszego Ja do sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy. Świadomość istnienia różnych form osobowości oraz zdolność zastosowania tej wiedzy w konkretnej sytuacji określana jest jako samokontrola obserwacyjna³⁷¹. Osoba, która ma wysoką zdolność samokontroli zadaje sobie pytanie: „kim powinienem być, by pozostać w zgodzie z wymaganiami sytuacji”³⁷². Osoba o niskiej samokontroli zadaje sobie natomiast pytanie:

³⁷¹ M.L. Snyder, *The Self-Monitoring of Expressive Behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1974, (30), s. 86-131.

³⁷² M.L. Snyder, *The Self-Monitoring* ..., dz. cyt., s. 86-131.

„kim jestem i jak mogę pozostać sobą w obecnej sytuacji”³⁷³. Osoba o niskiej samokontroli stara się postępować zgodnie z definicją własnej osobowości, w przeciwieństwie do osoby o wysokiej samokontroli, która poszukuje adekwatnego do sytuacji wzorca. Zarówno „bycie sobą”, jak i umiejętność szybkiej adaptacji, są drogą do sukcesu społecznego oraz osobistego. Z pewnością jednak każda z tych umiejętności, kiedy realizuje się w sposób skrajny, może doprowadzić do niepowodzenia w relacjach międzyludzkich.

Wielu ludzi zostało obdarzonych przez los władzą, bogactwem, sławą lub pożądaną przez innych wartością. Mimo to może towarzyszyć im poczucie pustki, braku sensu życia. Poszukiwania celu i wartości zasadniczo kreują naszą tożsamość, część ludzi błędnie poszukuje tożsamości poza samymi sobą. Często, by zostać zaakceptowanym, kierują swój *life style* w stronę, która będzie zadowalała innych, mimo, że nie jest spójna z ich własnymi potrzebami. Próbuując spełnić czyjeś oczekiwania, wyalienowali swoje własne potrzeby i pragnienia. Wewnętrzna pustka, to jest to, co Rollo May uważa za problem współczesnego społeczeństwa. Osobisty rozwój wówczas jest określony i zdeterminowany przez nieświadome potrzeby innych, spychając na bok nasze własne uczucia. Oddzielenie siebie od swoich potrzeb na rzecz wymagań innych czyni naszą egzystencję pozbawioną sensu, ryzyka i ekscytacji.

Tworzenie tożsamości nie musi wiązać się z dokuczliwym przyłgnięciem do jednego sposobu myślenia i zachowania. Z pewnością realizacja swoich potrzeb odbędzie się efektywniej, jeśli nabierzemy zaufania do siebie, co pozwoli stać się otwartym na nowe możliwości. Kreowanie tożsamości to ciągła droga, której przemierzanie otwiera wciąż nowe możliwości. Otwartość naszych umysłów pomoże akceptować lub odrzucać nieodpowiednie dla nas samych wzory. Poszukiwanie naszej tożsamości odbywa się poprzez sukcesywne odpowiadanie na trzy kluczowe pytania: Kim jestem? Dokąd podążam? Dlaczego?

Pytanie o to, kim jestem, jest konieczne i niezbędne, ponieważ aktualizuje wiedzę o nas samych. Na różnych etapach naszego życia odpowiedzi są różne. Jest to zupełnie naturalne zjawisko, które dotyczy każdego myślącego człowieka. To dzięki temu pytaniu rewidujemy nasze cele życiowe, rezygnujemy z wcześniejszych planów na rzecz nowych przedsięwzięć. Zadając sobie to pytanie mamy również możliwość określenia swojej tożsamości przez nas samych, a nie przez innych.

³⁷³ Tamże, s. 86-131.

Kolejne pytanie - o to, dokąd podążam - odnosi się w ścisłym znaczeniu do ustalenia naszej ścieżki życiowej, pozwoli wyznaczyć nowy cel lub szukać możliwości osiągnięcia wcześniej założonego celu. Namysł nad drogą podążania również wymaga okresowych rewizji. Niektórzy nie mają odwagi zadać sobie tego pytania, dlatego poszukują wzorca, który mogliby naśladować. To bardzo powszechne zjawisko.

Ostatnie pytanie - dlaczego? - służy wyjaśnieniu sensu naszego indywidualnego życia. Poszukując odpowiedzi, gruntujemy wiedzę na temat nas samych, co również umożliwia zaktualizować naszą tożsamość. Świat, w którym jesteśmy, nieustannie się zmienia, nowe wartości wypierają poprzednie. Kształtowanie naszej osobowości musi być aktywne, by nie utracić sensu życia poprzez utknięcie w przestarzałej rzeczywistości.

Sens można odkryć również poprzez wykroczenie poza osobiste korzyści. Jednak nie należy zapomnieć, że proces stawania się ma swój początek w osobistych poszukiwaniach. Mimo że samoakceptacja jest niezbędnym warunkiem do wszelkich relacji międzyludzkich, dużego znaczenia nabiera dążenie wykraczania poza siebie. Większość odczuwa chęć wyjścia poza własny wyizolowany świat. Jedną z możliwości przekraczania dotychczasowych osiągnięć jest rozwijanie „filozofii życia”, która może mieć wpływ na nasz *life style*. Na kreowanie własnego życia składają się przekonania, postawy, fundamentalne wartości, według których żyjemy na co dzień. Mimo że wiele osób nie zastanawiało się nad swoją „filozofią życia”, kierują się w doświadczeniach własnymi przekonaniem i założeniami. Osobisty *life style* pojawia się już od najmłodszych lat, w których uświadamiamy sobie, że nasza osoba stanowi zupełnie nową i inną od wszystkich wartości. Moment ten to czas, w którym zadajemy sobie wyżej wymienione pytania. Aby sformułować własny *life style*, należy formułować coraz to aktualniejsze przekonania i postawy. Procesu tego nie należy zaniedbywać do końca życia, powinien on być determinowany zaciekawieniem oraz otwartością naszego umysłu. Tożsamość, którą tworzymy, powinna być gotowa do rewidowania wzorów i nawyków. Aby móc rozsądnie kształtować naszą tożsamość, niezbędna jest umiejętność wsłuchiwanie się w nasze wewnętrzne Ja. Bez zmian, które umożliwiają dostosowanie się do życia, spójność może zostać zagubiona.

Ludzie tkwią w przekonaniu, że spostrzegają innych ludzi w sposób poprawny, pozbawiony uprzedzeń. Spostrzeganie to jednak swoista transakcja, obustronny proces, który zachodzi między tym, co jest spostrzegane, a tym, kto spostrzega. W tej transakcji występuje ten, kto spostrzega, osoba spostrzegana i uwarunkowania sytuacyjne. Proces spostrzegania

osób jest obustronny, „ich wzajemne spostrzeżenia uczestniczą w ciągłym, powtarzanym, a jednocześnie różniącym się procesie, w trakcie którego każdy wykorzystuje zmiany zachodzące w sobie oraz w drugiej osobie jako potwierdzenie hipotez jego dotyczących”³⁷⁴. Obraz, który pozostawiamy po sobie, jest dla drugiego względnie spójny i trwały. William W. Wilmot jest przekonany, że nie ma możliwości postrzegania „realnej” osoby. Obie strony są w swojej ocenie uzależnione od zachowania się drugiej. Zdarza się również, że projektujemy spostrzeżenia innych, czyli dostrzegamy to, co jest w nas, a nie w drugim.

Typowe dla postrzegania jest nakładanie struktur i przypisywanie odpowiedzialności i przyczynowości. W naszym postrzeganiu występują pewne schematy, którymi posługujemy się, by nadać sens sytuacjom lub reakcjom ludzi. Przyklejanie „etykiet” jest efektem prawidłowości w postaci „nakładania struktury (i) założenia co do istnienia konsekwencji po stronie drugiego”³⁷⁵. Wykonujemy takie działanie, ponieważ doświadczony przez nas świat ma własną „strukturę, pewną trwałość, a co za tym idzie, znaczenie”³⁷⁶.

Struktura, którą nakładamy jest zawsze osobista i niepowtarzalna. Sens, jaki próbujemy nadać ocenianej treści, jest uzależniony od naszego doświadczenia. Intuicyjnie będziemy dodawali cechy, które będą korelowały ze zdobytymi informacjami. Całość będzie stanowiła podstawę do wydania sądu na temat osobowości. Paradoksem jest, że dostrzegamy zarówno mniej, jak i więcej, niż jest w rzeczywistości. Jeśli nałożymy na ocenianego człowieka strukturę spostrzeżeniową, blokuje ona wówczas możliwość dostrzeżenia innych jego cech. Struktura nakładana przez spostrzegającego nigdy jednak nie będzie służyła prawidłowej ocenie drugiej osoby. Jednym z powodów tego faktu jest to, że innym przypisujemy „stałość postaw, uczuć i poglądów”³⁷⁷, co oczywiście prowadzi do zaskoczenia, gdy okazuje się, że jej nie prezentują. Kolejną prawidłowością jest przypisywanie światu przyczynowości. Każdy chce żyć w świecie sensu. Jednym ze sposobów na to jest właśnie przypisywanie przyczynowości światu, a zatem również zachowaniu ludzkiemu.

Przyczyny można podzielić na dwa rodzaje: zewnętrzne i wewnętrzne. Oznacza to, że zachowanie ludzkie postrzegane jest jako zdeterminowane przez otoczenie i okoliczności lub własne predyspozycje. Przyczyny zewnętrzne są dyktowane wysokim stopniem zgodności,

³⁷⁴ R. Taguiri, *Person Perception* [w]: *The Handbook of Social Psychology*, t.3, G. Lindzey, E. Aronson, Reading, MA, Addison-Wesley 1969.

³⁷⁵ W. W. Wilmot, *Transakcyjna natura spostrzegania osoby*, [w]: Jonh Stewart, *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Powszechnie Wydawnictwo PWN, Warszawa 2005, s. 190.

³⁷⁶ Tamże, s. 190.

³⁷⁷ G. Ichheiser, *Appearances and Realities. Misunderstanding In Human Relations*, San Francisco, Jossey-Bass.

konsekwencji i dystynktywności, czyli podobnego działania w różnych okolicznościach, wymuszonych sytuacyjnie. Przyczyny wewnętrzne stoją w opozycji do zewnętrznych. Jeśli zachowanie osoby nie zgadza się z wyżej wymienionymi przyczynami, zwłaszcza, jeśli była to jednorazowa sytuacja, wówczas uważamy, że miała ona osobiste powody do konkretnego zachowania. Jest to więc funkcja osobowości, nie sytuacji. Próba zrozumienia przyczynowości opiera się na zasadzie współmienności. Jeśli druga osoba przejawia jakieś zachowania w obecności osoby trzeciej, wnioskować można, iż zdeterminowane one są obecnością tej osoby trzeciej. Sytuacja się nieco komplikuje, jeśli osoba trzecia nie jest obecna, jednak w umyśle osoby drugiej zakodowane zostały już pewne predyspozycje czy skłonności spowodowane wcześniejszym kontaktem z osobą trzecią. Jeśli niepowodzenie danej osoby będzie uzależnione od braku jej zdolności, wówczas, być może, zostanie osądzona jako osoba o słabej woli i mocy. Będziemy skłonni winić ją za niepowodzenia. Jeśli jednak niepowodzenia związane są z otoczeniem, niezrozumiałymi okolicznościami będącymi poza możliwością kontroli, wówczas osoba związana z niepowodzeniem jest odbierana przez innych przychylniej, w bardziej przyjaznym świetle³⁷⁸.

Tworzenie własnego *life style'u* związane jest z poszukiwaniem własnego a zarazem wyjątkowego sensu egzystencji. Aby wyrażenie siebie było pełne, musi być aktem autentycznym, spontanicznym, nierzadko poza granicą konformizmu. Zwykle jest celowe - zakłada możliwość zakończenia jego budowy na konkretnym etapie, na którym stan końcowy może zostać określony przez innych jako „doskonały efekt” własnej pracy. Człowiek jest w stanie kształtować własne, charakterystyczne, szczerze elementy *life style'u* wówczas, gdy potrafi rozpoznać i zaakceptować własne potrzeby, uwzględniając przy tym poznane dotąd środowisko społeczne. Dla wielu ludzi to właśnie poszukiwanie własnego *life style'u* nadaje sens codzienności i znaczenie wartości. Odpowiednio budowany *life style* cechuje się również oryginalnością ze względu na posiadanie niepowtarzalnej osobowości. Wprowadza inny sposób postrzegania, przez innych uznany za znaczący element ich osobowości. Tworzenie *life style'u* jest twórczym procesem w którym postępowanie powinno być pozbawione schematów, tożsamości wolnej od oceniających wpływów innych, czerpania z gotowych wzorców lub reguł. Człowiek dąży do organizowania własnego życia w taki sposób, aby był uporządkowany, w którym zachowania ludzkie są przewidywalne, które mają swoją przyczynę, której jednostka jest zdolna nadać sens. Dlatego też nie uporządkowany świat

³⁷⁸ W. W. Wilmot, *Transakcyjna natura ...*, dz. cyt., s. 190-197.

może powodować zakłócenia w budowaniu wizerunku, w tworzeniu poprawnych relacji zarówno z innymi jak i z samym sobą.

4.3. Sens życia w relacji umysł - nastrój

Podobnie jak piłkarz uczy się grać w piłkę, ćwiczy, aby być lepszym, piekarz uczy się piec ciasto i poprzez powtarzanie tych samych czynności staje się profesjonalistą, tak samo odpowiednie ćwiczenia umysłowe umożliwią wyjście umysłu ponad nastrój, poprawiając relacje międzyludzkie. Pięć układów: otoczenie, myśli, nastroje, zachowanie oraz reakcja fizyczna łączą się ze sobą i oddziałują wzajemnie. Każdy z tych układów ma wpływ na pozostałe, gdy zachodzi zmiana w jednym z nich, z pewnością znajdzie zmianę w kolejnym. Zrozumienie współzależności oraz współoddziaływania może pomóc w zrozumieniu własnego samopoczucia, nastroju, samooceny, problemów, oraz dokładnie zdefiniować je. Dlatego też, aby poprawić swoje samopoczucie, niezbędne jest dokonanie zmiany i ściśle kontrolowanie każdego z wymienionych układów. Analiza układów i osobistych myśli prowadzi do poznania możliwości i kierunków zmiany, przynosząc nową, lepszą jakość egzystencji.

Silne nastroje potrafią wpływać na myśli, tworząc skrajne emocje, często nieadekwatne do sytuacji, zniekształcone. Surowa analiza często uświadamia, że występujące emocje nie posiadają żadnych ugruntowanych podstaw. Dlatego też cenną umiejętnością jest realne rozpoznawanie niewłaściwych myśli. Myśli, jak wspomniałem, wiążą się również z zachowaniem. Nawet najdrobniejszy element zachowania się w danej sytuacji ma wpływ na myśl, dlatego też trudno jest skoncentrować się na więcej niż jednej rzeczy w jednym momencie. Na nasze zachowanie mają wpływ oczekiwania, które sami stawiamy wobec świata zewnętrznego lub nas samych. Z pewnością przekonanie o odniesieniu sukcesu znacznie poprawi naszą zdolność do pokonania występujących przeszkód. Myśli mają wpływ na reakcje organizmu w postaci np. reakcji fizjologicznych. Słuchanie fascynującej muzyki, oglądanie wzruszającego filmu, czytanie niesamowitej książki może podnieść tętno, wprowadzić w euforyczny stan itd. Otoczenie, które również powiązane jest z myślami, wiąże się z przebywaniem w konkretnej kulturze, która jest dyrektywna w obrębie późniejszych, przyswojonych własnych przekonań³⁷⁹.

³⁷⁹ Ch. A. Padesky, D. Greenberger, *Umysł ponad nastrojem*, przeł. M. Słota, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2004, s. 22-38.

W celu poprawy samopoczucia dobrym początkiem jest zmiana obecnego środowiska, które determinuje w określony sposób nasze myślenie oraz zachowanie poprzez ustalone intuicyjnie lub werbalnie konkretne wymagania. Aby zmiana mogła zajść w sposób klarowny, należy zadać sobie pytanie odnośnie konkretnych sytuacji, istotnych aspektów życia: Kto? Kiedy? Gdzie? Co? Występujące nastroje oraz idące za nimi myśli należy związać i precyzyjnie określić. Odpowiednie rozpisanie występujących nastrojów pozwoli wpłynąć w przyszłości na zmianę ich w inne lub całkowite wyeliminowanie. Poza rozpoznaniem występujących nastrojów należy również określić ich skalę mocy, nasilenia, co pozwoli lepiej zrozumieć ich dynamikę, a tym samym - poznać skuteczność obranej formy interwencji lub strategii. Silne uczucia są istotną informacją, że dzieje się coś nieoczekiwanego, co być może warto w przyszłości kontrolować.

Jest znamienne, że spontaniczna ocena jakiejś sytuacji, zjawiska, zawiera dużą ilość negatywnych informacji, dlatego warto traktować je wyłącznie jako hipotezy, poszukując również dowodów podważających negatywne ujęcie sprawy. Wówczas łatwiej jest przyjąć neutralne stanowisko wobec danego zjawiska. Z pewnością pomoże przedstawienie wszystkich warunków „za” i „przeciw” na kartce papieru. Jeśli zebrane dowody nie mogą potwierdzić negatywnych myśli, wówczas należy sformułować wersję alternatywną, lepiej wpisującą się w całokształt zebranych dowodów. Jeśli jednak zebrane dowody tylko w marginalny sposób podważają myśli negatywne, wówczas należy stworzyć wersję równoważącą, której zadaniem jest wyłącznie implementacja wszystkich argumentów do stworzenia całościowej wizji. Zarówno myśli alternatywne, jak i równoważące, mają za zadanie zaangażować sposób myślenia w dużo większym i obszerniejszym zakresie, uwzględniając wszystkie dowody³⁸⁰.

W zadaniu kreowania własnego *life style'u* ważną rolę odgrywają przekonania i założenia kluczowe, które są podstawowym elementem poznania, stanowiąc absolutny i wyjątkowy charakter naszej osobowości. Są to treści, które nabyliśmy na wczesnym etapie rozwoju, jako wzorce, którymi należy się kierować w dalszej egzystencji. Choć nabyte w dzieciństwie przekonania pomagają zrozumieć świat, niezwykle rzadko ludzie zastanawiają się nad ich aktualnością w dorosłym wieku. One jednak również, jak flesze myślowe, mogą podlegać ścisłej weryfikacji, co pozwoli ocenić ich słuszność i wyeliminować z naszego umysłu te przedawnione, negatywne lub zniekształcone przez upływające lata. Dlatego też

³⁸⁰ Tamże, s. 100-120.

warto systematycznie odświeżać, weryfikować swoje zdanie na niektóre zagadnienia. Założenia są zdaniem wynikającymi kolejno z siebie, natomiast przekonania kluczowe mają charakter arbitralny³⁸¹.

Zrozumienie negatywnych nastrojów, zwłaszcza depresji, nie jest łatwym zadaniem, zwłaszcza zaś określenie skali ich zaawansowania. Z pewnością depresja może zostać określona jako myślenie o: sobie (A), świecie (B) i przyszłości (C) w sposób negatywny lub z obniżonym nastrojem. Te trzy obszary są kluczowe dla obniżonych nastrojów czy depresyjnych stanów. Myśli negatywne o swojej osobie mają charakter destrukcyjny, powodują niepewność, tworzą konflikty między ludźmi, odbierają ochotę do działania, które wcześniej przynosiło wiele radości. Ujemna interpretacja wydarzeń ze zdobytych doświadczeń (często niewłaściwa) jest również oznaką obniżonego nastroju. Prowadzi do ujemnej oceny osób najbliższych i współpracowników, nastawiając do nich w sposób krytyczny, uszczypliwy, złośliwy. Ponadto negatywne zdarzenia częściej i na dłużej zapadają w pamięć niż te optymistyczne czy neutralne. Natomiast negatywne myśli o przeszłości dotyczą uczucia beznadziejności w realizowaniu przyszłych zamierzeń. Brak optymistycznych zakończeń przedsięwzięć może doprowadzić nawet do myśli samobójczych. Dlatego terapie behawioralno-poznawcze, czy również odpowiednio przeprowadzone sesje coachingowe, starają się zweryfikować słuszność negatywnych wyników myśli, dokonując systematycznej analizy wszelkich dowodów oraz informacji. Być może opinia na jakiś temat osoby o obniżonym nastroju lub depresji jest całkowicie nietrafna, w związku z czym weryfikacja hipotez jest niezbędna, co może doprowadzić do poprawy jakości życia. Zaprzestanie wykonywania pewnych czynności przez osobę dotkniętą depresją jest typowym zachowaniem. Ludzie z depresją stają się znacznie mniej aktywni, rezygnują z wykonywania czynności, które w przeszłości sprawiały im przyjemność. Dlatego osoby pogrążone w depresji powinny zacząć terapię od zwiększenia swojej aktywności fizycznej, notując jej rodzaj, przebieg oraz efekt wpływu na psychikę. Po określonym czasie notatki należy zweryfikować i wyciągnąć konstruktywne wnioski. Po zakończonym wysiłku fizycznym warto poświęcić się uważności, starając się psychikę utrzymać w terażniejszości³⁸².

Zmiana sposobu myślenia oraz poprawa samopoczucia są najważniejszymi elementami sesji coachingowej. Odczuwanie lęku jest jednym z problemów, który dzięki analizie może zostać zniwelowany. Lęk (zdenerwowanie, strach) może występować w formie

³⁸¹ Tamże, s. 155-168.

³⁸² Tamże, s. 210-240.

fobii, ataków paniki, zespołu stresu pourazowego, zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Sesje coachingowe mogą doprowadzić do przekonania klienta, iż pomocne jest stosowanie technik relaksacyjnych, kontaktów personalnych, a także umiejętne radzenie sobie z własną psychiką w sytuacjach generujących lęk. Zmiana sposobu myślenia z pewnością doprowadzi do zmiany zachowania. Zagrożenia, z którymi spotyka się człowiek, mogą mieć charakter nie tylko fizyczny, lecz również mentalny i społeczny. Zagrożenie fizyczne dotyczy sytuacji, która ma bezpośredni i negatywny wpływ na nasze zdrowie lub życie. Zagrożenie mentalne związane jest z przeświadczeniem o niestabilności własnej psychiki. Natomiast zagrożenie społeczne związane jest z poczuciem wstydu, poniżenia, upokorzenia. Niebezpieczne sytuacje mogą w mniejszym stopniu wpływać na nasze samopoczucie jeśli w dzieciństwie był kontakt z wieloma sytuacjami stresogennymi, wywołującymi lęk, dzięki czemu mieliśmy możliwość nauki odpowiedniego reagowania na negatywne samopoczucie. Jednak tak samo jak w przypadku depresji, należy dokonać analizy własnych przekonań i stwierdzić, czy nasze przekonania nie są przesadzone. Być może obecna rzeczywistość nie jest już taka, jaka była jakiś czas temu, być może my jesteśmy już inni i inaczej reagujemy na sytuacje lękowe, zagrożenia, wykorzystując nabyte zdolności. Zmiana struktur poznawczych pozwoli zredukować błędne myśli dotyczące przyszłości, zwiększając własne umiejętności lub niwelując poczucie zagrożenia wynikające z braku dowodów. W ten sam sposób należy identyfikować złość, poczucie winy lub wstyd.

Te objawy, tak samo jak lęk u różnych osób, kształtują się na skali mocy w różny sposób. Każdego człowieka co innego wprowadza w złość, poczucie winy lub wstyd. Złość wiąże się z poczuciem krzywdy lub przekonaniem, że ustalone zasady zostały naruszone lub całkowicie złamane. Złość może być również wynikiem niesprawiedliwego traktowania, niespełnionych oczekiwań. To, czy i jak bardzo zdenerwowany zostanie człowiek, zależy od interpretacji wymienionych wyżej czynników. Zapomina się jednak często, że ludzie mają różne poczucie sprawiedliwości i uzasadnienie swoich działań. Złość występuje często w sytuacjach, kiedy oczekiwania ze strony partnera/partnerki, przyjaciół czy współpracowników nie zostaną spełnione. Rzadko stawiamy wymagania wobec osób, które są w naszym życiu obojętne. Dlatego najczęstszym powodem do złości są sytuacje, w których biorą udział ludzie o wyjątkowo bliskich relacjach i wzajemnych oczekiwaniach. Odpowiednią metodą na radzenie sobie z sytuacjami wywołującymi złość jest przewidywanie ich oraz wewnętrzne przygotowanie na możliwość wystąpienia konfliktu. Poczucie winy i wstyd są często ze sobą nierozzerwalne. Poczucie winy występuje wówczas, gdy sami

naruszaliśmy ustalone zasady. Następną emocją, która występuje po poczuciu winy jest wstyd spowodowany faktem, że mniemanie o naszej osobie drastycznie spadło. Często wstyd zostaje ukryty, jest dostrzegalny jako immanentne samopoczucie, wpływające destrukcyjnie na funkcjonowanie psychiki. Aby zmniejszyć znacznie poczucia winy i wstydu należy ocenić znaczenie oraz stopień istotności dokonanego czynu, ocenić stopień, który określi naszą odpowiedzialność za naruszenie ustalonych zasad, przerwać milczenie, poprawić swoje zachowanie ewentualnie naprawić zaburzone działanie, ostatecznie wybaczyć sobie. Spojrzenie na zaistniałą sytuację z wielu stron pozwoli zaktualizować własne przekonanie o wydarzeniu i naszych zdolnościach by temu sprostać³⁸³.

4.4. Znaczenie komunikacji intra- i interpersonalnej w budowaniu relacji

Kartezjusz zapoczątkował postrzeganie istoty ludzkiej jako takiej, której ciało funkcjonuje w zgodzie z zasadami mechaniki. Jego zdaniem, funkcje naszego mózgu nie są kompatybilne z ciałem, dlatego myślenie musi być efektem istnienia duszy. Kolejnym etapem naukowego pojmowania organizmu ludzkiego było traktowanie emocji jako zewnętrznego odzwierciedlenia pracy wyregulowanego mechanizmu, jakim jest nasze ciało. Według Jamesa J. Lyncha, samotność, która jest przyczyną wielu schorzeń psychicznych oraz fizycznych, ma duże znaczenie dla mechanicznego funkcjonowania organizmów. Z jego badań wynika, że wewnętrzne procesy organizmu pozostają pod silnym wpływem dialogu zachodzącego między ludźmi. Dlatego też wszelkie naukowe próby zrozumienia ludzkiego ciała nie mogą się obyć bez zrozumienia faktu, że zachodzi zależność między tym, co mówimy oraz reakcja na to, co inni do nas mówią.

Amerykański psycholog Georg Miller, w swojej książce zatytułowanej *Language and Communication*, definiuje komunikowanie się, jako „transmisję informacji z jednego miejsca do drugiego”³⁸⁴. Jest to złożony proces w którym można wyróżnić stałe elementy:

- ✓ Źródło - osoba wytwarzająca przekaz;
- ✓ emisor - system lub urządzenie przetwarzające informację, zazwyczaj jest to aparat mowy;
- ✓ kanał -czasoprzestrzeń, jaką pokonuje informacja między nadawcą a odbiorcą, zazwyczaj jest to powietrze;

³⁸³ Ch. A. Padesky, D. Greenberger, *Umysł ponad ...*, dz. cyt., s. 200-120.

³⁸⁴ Z. Nęcki, *Komunikacja międzyludzka*, Drukarnia ANTYKWA, Kraków 2000, s. 20.

- ✓ receptor - system przetwarzający energię w informację;
- ✓ cel - odbiorca przekazu³⁸⁵.

W naukach o komunikacji obowiązuje podział na komunikację intrapersonalną - komunikację zachodzącą „wewnątrz” mnie, oraz interpersonalną, tj. odbywającą się między przynajmniej dwiema osobami. Jednym z podstawowych zadań szeroko pojętej komunikacji jest budowanie odpowiednich relacji (z samym sobą lub innymi). Takie relacje powinny być motywujące i wspierające. Niestety, nieodpowiednia komunikacja może być źródłem frustracji, oraz niskiego poczucia własnej wartości.

Komunikacja intrapersonalna to wewnętrzna rozmowa oparta na przeżyciach, refleksjach oraz emocjach. Jest to rozmowa z samym sobą, może przybierać formę zarówno monologu, jak i dialogu. Podczas takiej rozmowy komunikatory nie są wysyłane na zewnątrz, tylko do wewnątrz. Komunikacja ta spełnia funkcję autoterapeutyczną, ponieważ pomaga zrozumieć siebie i otaczające zjawiska. Komunikat nie pozostaje bez odpowiedzi, zazwyczaj zachodzi reakcja. Mówimy do siebie najczęściej, kiedy chcemy zorganizować sobie czas lub coś zapamiętać. Komunikacja intrapersonalna pełni w naszym życiu dużo pozytywnych i użytecznych funkcji - planowanie, organizowanie lub uczenie się, pełni bardzo ważną rolę, mianowicie jest istotnym kluczem do budowania odpowiedniej relacji z samym sobą. Budowanie relacji z innymi jest uzależnione w dużym stopniu od tego, w jaki sposób komunikujemy się ze sobą samym, jakie są relacje z samym sobą. Moje komunikowanie się z samym sobą ma wpływ na Moje relacje z innymi.

W komunikacji intrapersonalnej słowa są również odbiciem myśli, rodzaj relacji między myślą a językiem jest dwukierunkowy. Słowa kreują nasze myśli, myśli wpływają na nasze emocje i na postępowanie. Istotna jest zatem umiejętność prowadzenia dobrej rozmowy z samym sobą - tak, aby zbudować poprawną relację. Słowa kierowane do samego siebie powinny być serdeczne, szczere, miłe, ale też wymagające i uczciwe. Komunikacja intrapersonalna umożliwia przeprowadzenie istotnej i wzbogacającej analizy własnych potrzeb i wniosków zachodzących w głębokiej świadomości. Wysyłane komunikaty mają realny wpływ na sposób, w jaki o sobie myślimy, na to, jak postępujemy, jak budujemy własne życie, przez co to my sami stanowimy dla siebie największe wsparcie, źródło pewności siebie, motywacji. Komunikacja połączona jest z tzw. intrapersonalną inteligencją oraz umiejętnościami, do których można zaliczyć: emocjonalną samoświadomość,

³⁸⁵ Tamże, s. 21-26.

asertywność, samoakceptację i szacunek dla własnej osoby, samo aktualizację oraz niezależność. Należy więc pamiętać, że przeprowadzenie negatywnej komunikacji intrapersonalnej może spowodować, że staniemy się swoim największym wrogiem. To, co mówimy do siebie, staje się realną częścią naszej rzeczywistości.

Zdolności intrapersonalne dotyczą możliwości samopoznania i tzw. samoświadomości, czyli posiadania aktualnej wiedzy odnośnie tego, co się z nami w danym momencie dzieje. Dojrzała samoświadomość oznacza pozyskanie umiejętności wyższego poziomu. Im człowiek bardziej stara się poznać swoje wnętrze, potrzeby, emocje, pełnione w życiu role, także nawyki, wartości i przekonania, tym bardziej potrafi się komunikować z sobą samym. Przykładem takiej komunikacji jest sytuacja, w której jednostka, będąc zraniona, rozmawia ze sobą, zadaje sobie pytania i poszukuje na nie najbardziej prawdopodobnych odpowiedzi. Przeciwnością tego typu komunikacji jest skupianie się na bodźcu zewnętrznym bez prowadzenia rozmowy ze sobą, bez zagłębiania, bez pytań i odpowiedzi.

Komunikacja interpersonalna odbywa się między dwiema lub więcej osobami, w której za pośrednictwem kanału odbywa się wymiana wiadomości, pomysłów lub informacji. Wiadomość obejmuje takie rzeczy jak słowa, gesty, dźwięki i działania, za pomocą których ludzie wyrażają to, co chcą przekazać drugiej osobie. W rozmowie posługujemy się symbolami, za pomocą których wyobrażamy sobie konkretne rzeczy. Symbole odnoszą się również do pojęć abstrakcyjnych, jak myśli, emocje, dlatego symbole pełnią funkcję referencyjną. Ponadto, poza symbolami werbalnymi istnieją jeszcze symbole niewerbalne, jak dźwięki, gesty, postawa, zachowania, które również są nośnikami pewnych informacji, znaczeń.

W procesie rozmowy znaczenie dotyczy interpretacji wiadomości. Mimo że język jest systemem wspólnych znaczeń, zachodzą pewne różnice, które mogą utrudnić komunikację. Używane słowa mogą mieć różne znaczenie ze względu na kontekst, specyficzne cechy kulturowo-społeczne, nabyte doświadczenia, przekonania polityczno-religijne, usytuowanie geograficzne i wiele innych³⁸⁶. Komunikacja interpersonalna posiada wiele znaczeń. Ze względu na nieustannie zmieniającą się sytuację społeczno-polityczną, prawdopodobnie nigdy nie będzie posiadała ponadczasowej, zawsze aktualnej definicji, możliwej do

³⁸⁶ S. P. Morreale, B. H. Spitzberg, J. K. Barge, *Komunikacja między ludźmi. Motywacja, wiedza i umiejętności*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 30-33.

jednoznacznego interpretowania. John Stewart stwierdza, że „komunikacja interpersonalna jest to taki typ, jakość lub rodzaj kontaktu, który pojawia się, kiedy osoby mówią lub słuchają w sposób maksymalizujący to, co osobiste”³⁸⁷, przy czym pojęcie „interpersonalna” oznacza typ lub jakość kontaktu między osobami. Może to być zatem rozmowa telefoniczna, kłótnia lub również debata.

Organizowanie natomiast to zarządzanie ludźmi i zachodzącymi procesami. Podczas zachodzącej komunikacji kształtuje się proces, w którym zachodzi zjawisko otrzymywania oraz odpowiadania na wszelkie wiadomości, zarówno te werbalne, jak i niewerbalne. Kreowanie wszelkiej aktywności ludzkiej wymaga dokonania pewnego wyboru zachowania werbalnego i niewerbalnego w każdej relacji, chociażby w przywitaniu³⁸⁸.

W zależności od tego, czy dana osoba komunikuje się z drugą osobą w sposób skuteczny, klarowny i stosowny, tak też kształtuje się jej poziom i ocena kompetencji komunikacyjnej, która odpowiada również za realizację założonego celu komunikacji. Do podstawowego założenia zalicza się jakość rozumienia nas przez innych, a więc nasze zachowanie, wypowiedzi i ich adekwatność do sytuacji i założonego celu.

Klarowność należy definiować jako precyzyjne wypowiedzianie zdań, które zostają zrozumiane poprawnie. Stosowność to element komunikacji, który czyni ją adekwatną do danego kontekstu. W związku z tym reguły i normy komunikacji są przepisami regulującymi zachowanie oraz wypowiedzi w stosunku do drugiego człowieka zgodnie z adekwatnością do danej sytuacji i wzorem zachowania stosowanym powszechnie. Skuteczność natomiast jest to stopień, który określa osiągnięcie oczekiwanego rezultatu w relacjach z drugim człowiekiem. Niezbędne do tego jest wyznaczanie sobie celów, jakie mają zostać zrealizowane w trakcie wystąpienia komunikacji. Efekty prowadzonej komunikacji nie zawsze są zadowalające, ponieważ nie jest w większości sytuacji możliwe zrealizowania wszystkich założonych celów. Dlatego też poziom skuteczności wyznaczyć może tylko każdy sobie sam³⁸⁹.

Komunikacja interpersonalna to wydarzenie, które zachodzi między ludźmi, nie jest to zjawisko jednostronne. Żeby uświadomić sobie znaczenie tego typu relacji, należy zrozumieć, co oznacza być osobą. Rozmowa odbywa się nie tylko „pomiędzy” osobami, lecz pochodzi z „wnętrza” osoby komunikującej się. Dlatego też komunikację należy traktować jako

³⁸⁷ J. Stewart, *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 37.

³⁸⁸ S. P. Morreale, B. H. Spitzberg, J. K. Barge, *Komunikacja między ...*, dz. cyt., s. 34.

³⁸⁹ Tamże, s. 35-37.

interakcję, proces, w którym aktywnie uczestniczą obaj rozmówcy. Wówczas w trakcie rozmowy zachodzi nie tylko „akcja”, ale i „reakcja”, padają odpowiedzi świadczące o tym, że ktoś słucha, rozumie, i na to co słyszy - chce zareagować. Jak pisze John Stewart, „komunikacja interpersonalna jest to taki rodzaj, typ lub jakość kontaktu, jaki występuje wówczas, gdy dwoje lub więcej istot pragnie i jest w stanie spotkać się, czyniąc dostępną część swojej wyjątkowości, aspektów niemierzalnych, wyborów, refleksyjności i adresowalności, będąc jednocześnie świadomymi i reagując na część bytu osobowego partnera”³⁹⁰.

Komunikacja interpersonalna powinna dążyć do uzyskania takich relacji, w których maksymalizuje się rozmowę do wyjątkowej i osobistej. Nasze relacje z ludźmi traktujemy zazwyczaj dwojako. Albo są oni dla nas obojętni, albo w jakiś sposób szczególnie. Są oczywiście również relacje pośrednie, czyli takie, kiedy tych samych ludzi traktujemy na zmianę - raz bez wyrażania emocji, innym razem skrajnie emocjonalnie. Ważnym elementem jest przekształcenie relacji obojętnych, takich jak rozmowa z kasjerką, na poczcie czy w urzędzie, na taką, dzięki której zarówno nasze życie, jak i samopoczucie oraz życie ludzi przypadkowych, ulegnie poprawie³⁹¹.

Jak zauważył Horace B. English, w procesie komunikacji interpersonalnej zachodzi pewien rodzaj transakcji, który jest nieodzowny dla głębszego zrozumienia komunikacji międzyludzkiej. Transakcję definiuje się jako „proces, w którym istnienie i natura wszystkich części i aspektów konkretnego wydarzenia określana jest poprzez aktywne uczestnictwo w tym wydarzeniu”³⁹². W spojrzeniu transakcyjnym ludzie skupiają się na tym, co robią razem i dokąd prowadzą ich wizje. Ten typ spojrzenia zakłada, że podczas kontaktowania się dwóch osób, ich tożsamość poprzez zaistniałą sytuację nieustannie zmienia się. Jest to nigdy niezakończony proces. Podczas interakcji każdy przedstawia jakiś konkretny konstrukt samego siebie. Konstrukt ten jest elastyczny, zmienia się pod wpływem uzyskiwanych informacji, które wynosi się z rozmowy i otoczenia. Wówczas zachodzą negocjacje pomiędzy rozmówcami, aby zidentyfikować a następnie uzyskać definicję relacji. Dostępna jest ogromna ilość etykietek relacji. Można być jednocześnie: mężem, sąsiadem, urzędnikiem państwowym, znajomymi, przyjaciółmi, współnikami itd. Gdy zidentyfikujemy etykietę w stosunku do relacji, wówczas pozostaje wyznaczyć granicę aktywności między Ja i Ty.

³⁹⁰ J. Stewart, *Mosty zamiast...*, dz. cyt., s. 40-41.

³⁹¹ Tamże, s. 42.

³⁹² H. B. English, A. Champney, *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*, Longmans, New York 1958, s. 561.

Zacieśnianie relacji i poszerzanie granic wiąże się z chęcią obu osób. Robert Carson przywołuje termin „umowa panująca”, stwierdzając, że wraz z rozwijającą się relacją odrzuca się wszelkie prototypy na rzecz ustalonej umowy lub milczącej zgody ustalonych wzorów zachowań³⁹³. Zrozumienie relacji, w jakiej się znajdują ludzie, jest tak samo istotne, jak wypracowanie odpowiedniego obrazu drugiego człowieka.

Istotnym elementem komunikacji w kontekście pracy, treningu, szkolenia lub coachingu jest, jak wspomniałem wyżej, „słuchanie”. W profesjonalnych zawodowych rozmowach proces słuchania różni się od zwykłej, niezobowiązującej relacji międzyludzkiej. Umiejętność słuchania wpływa korzystnie nie tylko na jakość naszych relacji z rodziną i znajomymi, ale również na jakość naszej pracy. Aktywne słuchanie w komunikacji oznacza, że „podejmujemy świadomy wysiłek, aby w pełni poświęcić uwagę rozmówcy”³⁹⁴. Umiejętność słuchania można wyćwiczyć i nie jest to związane tylko z możliwościami naszego umysłu. Dużą rolę odgrywają impulsy zewnętrzne. Przykładowo, wszelkie czynności które powodują, że wzrok skupiamy na innych przedmiotach, komunikują o naszym braku szacunku do osoby mówiącej. Umiejętny słuchacz zwykle potrafi zatrzymać wzrok na osobie z którą rozmawia. Długość utrzymywanego wzroku uzależniony jest od różnic kulturowych, w których zbyt intensywne wpatrywanie się jest oznaką braku szacunku. Istotne jest, aby nie siadać naprzeciwko siebie, ponieważ symbolizuje to rodzaj konfrontacji i utrudnia zerwanie kontaktu wzrokowego³⁹⁵.

Słyszenie jest procesem naturalnym i automatycznym, trwa nieprzerwanie, również wtedy, gdy się śpi, dlatego jest poza sferą świadomości. Jednak słyszenia nie należy mylić z psychologicznym i celowym procesem słuchania. Podczas słuchania wybieramy to, co dla nas jest ważne, i to, co dla nas jest mało istotne, dlatego większe skupienie wkładamy w zdania, które mają dla nas znaczenie. Zapewne wielokrotnie zdarzyło się, że słyszeliśmy, choć nie słuchaliśmy. W związku z tym, że słuchanie jest świadomą aktywnością, ludzie potrzebują odpowiedniej nauki słuchania. Przywołując wiedzę dotyczącą komunikacji interpersonalnej, nie można pominąć etapu dotyczącego treningu słuchania. Ten etap rozpoczyna się już w wieku dziecięcym. Jednak bardzo często przyjmuje on formę pewnych

³⁹³ R. Carson, *Interactional Concepts of Personality*, Aldine, Chicago 1969.

³⁹⁴ <https://www.projektgamma.pl/strefa-wiedzy/wiki/aktywne-sluchanie-umiejtnosc-ktora-kazdy-z-nas-powinien-opanowac>

³⁹⁵ W. R. Miller, S. Rollnick. *Dialog...*, dz. cyt., s. 90-92.

nakazów: „słuchaj mnie uważnie”, „słuchaj, gdy do Ciebie mówię”. Są to uwagi tak samo pożyteczne jak w czasie rzucania piłką nakaz „złap piłkę”³⁹⁶.

Odpowiednie słuchanie charakteryzuje się przyswajaniem nowych i niezbędnych informacji, zastanowieniem się nad informacjami ze sobą sprzecznymi oraz zapamiętywaniem tego, co niezbędne. Cała ta aktywność odbywa się wyłącznie w mózgu, dlatego jest to proces, którego nie sposób dostrzec zmysłami. Umiejętności słuchania weryfikowana jest przez sprawdzenie tego, jak zostało zrozumiane i zapamiętane to, co jest istotne³⁹⁷.

Potwierdzeniem słuchania jest odpowiednia reakcja, która dla mówiącego jest sygnałem, że komunikat został odebrany. Odpowiednim sposobem, aby zakomunikować komuś, że jest słuchany, jest parafraza. Parafrazowanie nabiera jeszcze większego znaczenia, jeśli słuchacz w czasie rozmowy, będąc świadomy swojego zaangażowania, używa gestykulacji lub chociaż przytakuje. W trakcie rozmowy poza przekazem werbalnym ma znaczenie pozycja ciała. Na potrzeby komunikacji interpersonalnej zostały ustalone dwie zasadnicze pozycje: otwarta i zamknięta. W pozycji otwartej ramiona znajdują się równoległe do ciała, nogi nie są skrzyżowane. W pozycji zamkniętej zarówno ramiona jak i nogi są skrzyżowane. Chęć konwersowania i receptywność wyrażana jest poprzez pierwszy sposób ułożenia ciała. Daje on sygnał rozmówcy, iż osoba jest gotowa do słuchania. Skrzyżowane kończyny świadczą o chęci uniknięcia rozmowy, wycofania się, utraty chęci podejmowania arbitralnych decyzji. Należy również dodać, że w trakcie rozmowy nie należy nadużywać gestów. Dodatkowe ruchy komunikują rozmówcy o zniecierpliwieniu, nerwowości a nawet znudzeniu. Może to prowadzić do zerwania rozmowy, zaburzenia jej toku, ponieważ mówiący może odczytać je jako brak zaangażowania lub obojętność w stosunku do omawianego tematu. Niektórzy słuchacze świadomie zachowują się w ten sposób, by dać znać rozmówcy, że należy zakończyć rozmowę lub przejść do następnego wątku³⁹⁸.

Ponadto można rozróżnić kompetentne słuchanie i umiejętnie słuchanie. Kompetentny słuchacz to taki, który ma chęć efektywnie słuchać w różnych okolicznościach; wie, co zrobić, by efektywnie słuchać niezależnie od okoliczności, wykazuje umiejętność słuchania niezależnie od sytuacji. Zatem kompetentne słuchanie różni się od umiejętnego słuchania

³⁹⁶ C.A. Roach, N. J. Wyatt, *Słuchanie i proces retoryczny*, [w]: John Stewart, *Mosty zamiast murów. Podręcznik...*, dz. cyt., s. 218-222.

³⁹⁷ R. Nichols, L. S. Stevens, *Are You Listening*, McGraw-Hill, New York 1957.

³⁹⁸ J. Brownell, *Reagowanie na komunikaty*, [w]: John Stewart, *Mosty zamiast murów. Podręcznik...*, dz. cyt., s. 218-222.

„gotowością do słuchania w różnych sytuacjach”³⁹⁹. Umiejętne słuchanie zostaje przekształcone w słuchanie kompetentne, gdy scali się motywację oraz zdolność do słuchania niezależnie od sytuacji. Kompetentny słuchacz jest aktywny nawet wtedy, gdy temat jest dla niego obojętny lub wręcz nudny, jednak potrafi rozróżnić sytuacje, w których słuchanie jest konieczne.

Słuchanie jest w naszym życiu niezbędnym procesem, który zajmuje najwięcej miejsca w całym procesie komunikacyjnym. Przeprowadzone w 1957 roku przez Ralpha G. Nicholasa i Leonarda A. Stevensa, pionierów nauki o słuchaniu efektywnym, badania dowiodły, że jakość naszego słuchania może się znacznie poprawić, jeśli tylko zaczniemy trenować⁴⁰⁰. Ćwiczenia ze słuchania poprawią również nasze umiejętności komunikacyjne. Oczywiście sprawą jest, że poprawienie umiejętności słuchania wiąże się z poprawieniem jakości naszego myślenia, co wpłynie pozytywnie na nasze związki oraz sukcesy na polu zawodowym lub edukacyjnym. Za kompetentnym słuchaniem idzie szacunek ze strony mówcy, który pozytywnie się nastawia, gdy widzi, że na jego wypowiedzi reagujesz, podejmujesz dialog, co często wzbudza sympatię i rodzi wiarogodność.

Ludzie słuchają z trzech powodów. Po pierwsze - mają potrzebę zdobycia informacji i zrozumienia sprawy; po drugie - chcą coś ocenić i poddać krytyce; oraz, po trzecie, słuchają w celu zrozumienia postępowania innych osób. Słuchanie poznawcze odpowiada za pozyskanie informacji i ich zrozumienie. Związane jest z poszukiwaniem wszelkich faktów, porównań, konfrontacji dyskusyjnych. Zazwyczaj doświadczamy słuchania poznawczego na publicznych wystąpieniach wszelkiego rodzaju - od dyskusji przy herbacie na temat programów oglądanych w telewizji, po wykłady akademickie na sali konferencyjnej. Zadaniem słuchacza jest zrozumienie treści wypowiedzi tak, jak życzy sobie tego mówca. Efektem natomiast jest zdobycie wiedzy, na którą czekał. Zadaniem słuchacza, ze względu na istotność informacji, jest selektywne dobieranie treści i nośników, na które trzeba zwracać uwagę lub je pomijać. Słuchanie oceniające jest kolejnym powodem, dla którego ludzie chcą słuchać. Wymaga krytycznego myślenia, zbierania, analizowania informacji, stwierdzeń wypowiedzianych przez mówcę. Ponadto zdobyte wiadomości należy filtrować na słuszne i prawdziwe oraz mniemania, które należy zweryfikować. Całość można osądzać dopiero po zakończeniu wypowiedzi czy też dyskusji. Słuchanie oceniające przyswaja się wraz z wiekiem, zwłaszcza gdy posiadamy wyrobioną wiedzę na jakiś temat, dzięki czemu

³⁹⁹ S. P. Morreale, B. H. Spitzberg, J. K. Barge, *Komunikacja...*, dz. cyt., s. 211.

⁴⁰⁰ R. G. Nichols, L. A. Stevens, *Are You Listening?*, McGraw-Hill Companies, 1957.

możemy ją konfrontować. Słuchanie empatyczne to trzeci powód słuchania. Tego typu słuchanie koncentruje się na zachowaniu oraz postawie mówcy, w przeciwieństwie do dwóch poprzednich, w których słuchacz koncentrował swą uwagę na treści wiadomości. Podczas słuchania empatycznego słuchacz koncentruje się na uczuciach drugiej osoby, chęci zrozumienia zdobytych przez nią doświadczeń. Umiejętne słuchanie empatyczne jest niezbędne do budowania odpowiednich relacji w związkach, tworzenia struktur społecznych⁴⁰¹.

Sposób, w jaki przebiega szeroko pojęta komunikacja, werbalna, niewerbalna, interpersonalna i intrapersonalna, ma ogromne znaczenie dla procesu coachingowego jako środek - droga - do zaspokojenia potrzeb związanych z relacjami społecznymi. Otwarta komunikacja, prowadzona w sposób przemyślany, umożliwia lepsze zrozumienie siebie, innych i otaczającej rzeczywistości. Dla nauk ekonomicznych i niektórych nauk społecznych odpowiedni styl komunikacji w coachingu jest płaszczyzną formującą ów proces. Jest to bowiem element kształtujący znaczną część procesu coachingu, biorący odpowiedzialność za całą przyszlą pracę zawodową oraz samodzielny rozwój coachee. Zarówno socjologowie jak i ekonomiści traktują komunikację w sposób bardzo techniczny, implikujący przede wszystkim wiele teorii dotyczących umiejętności „słuchania”, jak i pozawerbalnego procesu kształtującego wszelkiego rodzaju spotkania, debaty, prezentacje itd. Zapoznanie się z różnymi rodzajami komunikacji jest istotne ze względu na umiejętne wykorzystywanie również wielu istotnych strategii w świecie zawodowym podnosząc wartość autentycznego współbycia. Sposób przekazywania i przetwarzania informacji stanowi istotne źródło wiadomości dla naszego rozmówcy, który może zmienić się z przypadkowo napotkanej osoby nie tylko w partnera nowo utworzonego (ewentualnie formującego się) konsorcjum lecz również wspierającego kompana podczas przemierzania życiowych niepowodzeń. W celu lepszego zrozumienia terminologii coachingowej należy spojrzeć na komunikację jako na formę porozumiewania się osób nie tylko ze „świata biznesu”, dla których, jak wiadomo, coaching jest obecnie często praktykowanym sposobem rozwoju jak również formę komunikacji w codziennym domowym zaciszu. Dla społeczeństwa, zwłaszcza korporacyjnego, umiejętność komunikowania się stanowi „być” albo „nie być” częścią obecnego biznesowego świata. Tworzy okazję do rozwoju i to zarówno w sytuacji, kiedy jest akceptowalny przez innych, inspirujący, jak i wtedy, gdy niesie ze sobą niepożądany regres ze względu na niski poziom porozumienia, prowadząc niejednokrotnie do konfliktów.

⁴⁰¹ S. P. Morreale, B. H. Spitzberg, J. K. Barge, *Komunikacja...*, dz. cyt., s. 220.

Wielokrotnie udowodniono, iż poprzez odpowiednią komunikację człowiek staje się otwarty, przyjazny, skory do zmian oraz osobistego rozwoju. Komunikacja otwarta na potrzeby obu stron czyni rozmówców bardziej życzliwymi i skłonny do szukania rozwiązań w miejsce bezwzględne forsowania własnych koncepcji. Odpowiednio prowadzona komunikacja, podobnie jak dieta lub ćwiczenia sportowe, posiada również ogromny wpływ na fizyczne funkcjonowanie naszego organizmu - na reakcję naszych serc, mięśni, naczyń krwionośnych⁴⁰².

Każda komunikacja, zarówno intrapersonalna jak i interpersonalna, opiera się na zrozumieniu i wzięciu odpowiedzialności za własne emocje. Emocje są kopalnią wiedzy o naszych potrzebach. To, co i jak przeżywamy, w jakim natężeniu i jak często, decyduje o naszym dobrym stanie psychicznym i fizycznym. Natomiast o jakości naszych relacji decyduje to, jak zarządzamy emocjami. Już sam dobór pojęć odsłania nasze uczucia i wskazuje na rodzaj relacji. Nie ma takiego obszaru życia, który byłby wolny od emocji. Nie ma też takiego obszaru, w którym brak zgłębiania i zrozumienia emocji jest w stanie przynieść korzyści. Emocje, uczucia nadają życiu smak. Integracja emocjonalna, dojrzałość, świadomość, stabilność są sensem samym w sobie.

Często zapomina się o tym, że komunikacja z drugim człowiekiem zaczyna się od komunikacji z samym sobą, a relacje z innymi ludźmi są pokłosiem tego, jak traktujemy samych siebie. Kiedy czujemy się dobrze, równie dobrze postrzegamy przestrzeń wokół. Jeśli zaś czujemy się źle, to jest to wyjściowa postawa do negatywnego postrzegania wszystkiego dookoła, a to w konsekwencji prowadzi do frustracji, a następnie do agresji. Kluczowe jest zrozumienie, że wszystko zaczyna się ode mnie samego. Oznacza to, że człowiek, który ma kontakt ze sobą, potrafi rozpoznawać i nazywać to, co się w nim dzieje, identyfikować i odpowiadać na sygnały, które wysyła jego ciało. Taki człowiek jest w stanie szczerze skomunikować się z drugą osobą. Można powiedzieć, że wtedy przestaje być jedynie reaktywny, ale zaczyna udzielać świadomych odpowiedzi, tym samym staje się coachem samego siebie.

Wysoki poziom prowadzenia rozmowy koresponduje z budzeniem się osobowości transpersonalnej, skoncentrowanej na rozwoju świadomości. Akceptacja procesów komunikacyjnych, związanych z rozwojem osobistym, umożliwia powstawanie konstytutywnych form przekraczania i pogłębiania własnego Ja. Podstawą do zmiany

⁴⁰² J. J. Lynch, *The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness*, Basic Books, New York 1977.

utrzymanej w duchu transpersonalnym jest wykroczenie poza granice ego. Wyjście poza ego nie oznacza jednak jego utraty, lecz potrzebę osiągnięcia bardziej złożonej formy działania i myślenia, jaką jest transcendentalna a zarazem społeczna jedność. Ponadto, istotna jest umiejętność rezygnacji z utożsamiania się z własną osobowością, kształtowaną przez nieświadome procesy. Dystans do swoich przekonań, dostęp do nieuświadomionych emocji wraz z zachodzącymi procesami, prowadzącymi do przełomu emocjonalnego, ma istotne znaczenie dla rozwoju osobowości transpersonalnej. Ruch świadomości transpersonalnej, afirmując odpowiednie wartości, wyzwala z bezrefleksyjnego bycia, a doświadczenia wewnętrzne biorą udział w konstruowaniu bytu jako autentycznego. Ponadosobowa droga rozwoju zrywa z formami zależności, zmierzając do współzależności poprzez koncentrację na procesach i zjawiskach, takich jak stawanie się, wartości ostateczne, doświadczenia szczytowe. Coaching transpersonalny doskonale rezonuje z filozoficznym wymiarem człowieka, który nieustannie poszukuje odpowiedzi na trudne pytania natury egzystencjalnej - o pochodzenie, celowość życia i racje istnienia. Konieczność podjęcia tych pytań wynika z trudnej kondycji współczesnego człowieka, który nieustannie styka się z frustracją, porażką i utratą sensu życia. W takich chwilach *metanoia*⁴⁰³, uprawiana na gruncie coachingu, pozwoli dostrzec inne wymiary życia i zachęcić do poszukiwań sensu i optymalnych wartości.

⁴⁰³ Intelktualna i duchowa przemiana umysłu.

Zakończenie

W obecnej rzeczywistości człowiek tylko incydentalnie zadaje sobie trud udzielenia odpowiedzi na pytanie, co dla niego jest ważne; jaka życiowa aktywność będzie dla niego odpowiednia. Współczesne osiągnięcia humanistyczne, zwłaszcza te zorientowane na wsparcie rozwoju osobistego, umożliwiają udzielenie odpowiedzi na pytania oraz realizację egzystencji zgodnej z własnym Ja. Efektywnymi wynikami oraz ogólnym zainteresowaniem ze względu na możliwość transformacji osobowości wyróżnia się metoda coachingowa, która analizuje proces rozwoju. Niestety, współczesne trendy społeczne ujmują naszą aktywność poprzez nagromadzenie dóbr materialnych - posiadanie rzeczy, co wpływa destrukcyjnie na proces optymalnego rozwoju. Bez wątplenia „wielka obietnica nieograniczonego postępu”⁴⁰⁴ utrzymuje społeczeństwo w przekonaniu, iż rozwój gospodarczy pozwoli uzyskać wysoki status materialny, który zapewni bezpieczeństwo, pomijając w ogóle refleksję, czy bezpieczeństwo jest wartością najważniejszą. Ponadto globalna polityka stara się uświadomić nam, że wartości takie jak wolność i niezależność stały się immanentną cechą społeczeństwa najlepszego - *społeczeństwa bezpiecznego*⁴⁰⁵, które determinuje postawę *mieć*. Niestety, wraz z postępem przemysłowym i pragnieniem poszerzania bogactwa, człowiek stał się elementem maszyny zbiurokratyzowanej globalizacji, przez którą poczucie wolności i niezależności jest manipulowane. Im bardziej eksplorujemy świat, tym trudniej zaspokoić wszystkie potrzeby. Wraz z rozwojem przemysłowej eksploracji postępuje degradacja środowiska, która zaburza tak ważne dla rozwoju ludzkości poczucie bezpieczeństwa. Tym samym, w celu obrony naszego życia, wolność oddaje się w ręce ustawodawczych polityków.

Zadania coacha - pedagoga dialogu, są bardzo zróżnicowane. Z jednej strony, coachee oczekuje przygotowania pod kątem akomodacji, z drugiej, ma potrzebę skoncentrowania się wyłącznie na własnej osobie, osiągając „bezwarunkową jednostkowość swej własnej istoty”⁴⁰⁶. Każdy człowiek ma swój własny, unikalny cel, lecz jego realizowanie musi stanowić optymalizację rozważnego i zaangażowanego, zrównoważonego, uporządkowanego rozwoju.

⁴⁰⁴ E. Fromm, *Być czy mieć*, Dom wydawniczy REBIS, Poznań 2019, s. 11.

⁴⁰⁵ Terminu tego użyłem w kontekście modnych dzisiaj haseł, postulujących utrzymanie bezpieczeństwa jako jednej z ważniejszych podstawowych wartości egzystencji.

⁴⁰⁶ F. Rosenzweig, *Gwiazda zbawienia*, Znak, Kraków 1998, s. 61.

W mojej ocenie, jedną z ważniejszych teorii mentalnego, a zarazem duchowego rozwoju, dzięki któremu coachee ma poczucie, że jest sobą, jest w „swoim świecie”, a to, co robi, jest naturalnym etapem jego transgresji - jest lekcja stawania się sobą oparta na założeniach Józefa Tischnera (zob. rozdz. 3). W obecnej rzeczywistości, w której człowiek nieustannie musi reagować na procesy społeczno-ekonomiczne, komplementarne poczucie Siebie jest trudne, ale nie niemożliwe. Każdy proces stawania się jest permanentny, to dzięki niemu jednostka ma możliwość adaptacji lub rezygnacji z pojawiających się konstruktów społecznych. Z pewnością bezpośrednio doświadczanie rzeczywistości ma większy wpływ na naszą *psyche* niż ilość przeczytanych książek. Dlatego też refleksja i dialog, występujące podczas omawiania zdarzeń, stanowią rdzeń każdej transformacji, weryfikują nawet podstawowe założenia i wartości. Zmiana prowadzi nie tylko do nowej tożsamości, ale również nowej rzeczywistości, do innego postrzegania świata. Podczas procesu coachingowego świat tworzy się sukcesywnie. Odpowiedzi i zadania, z jakimi musi zmierzyć się coachee, umożliwiają analizę nowych perspektyw. Współczesny dyskurs neoliberalny wymaga od jednostki wielkiej uwagi, w której istotną umiejętnością jest dokonywanie weryfikacji rzeczywistych potrzeb, nierzadko wymaga posłużenia się heurystyczną brzytwą Ockhama, odzierając z nakazów i konieczności ego, które ponadto nieustannie podsycane jest przez kulturę.

Spółczesność wywiera wpływ na jednostkę, chce kierować jej wyborami, ale również wymaga od niej permanentnego rozwoju. Osoby, które nie chcą się rozwijać są pozbawione możliwości szeroko pojętego awansu. Dlatego też zadania coacha są zróżnicowane, nastawione na pomoc coachee nie tylko w osiągnięciu rezultatów, ale również w definiowaniu i redefiniowaniu celu wraz z redukcją tego, co nieistotne.

Coaching nie jest metodą skończoną. Wszystko, co zostało dokonane w sferze rozwoju osobowości, nie tylko w filozofii, ale również w takich naukach, jak pedagogika, psychologia czy socjologia, może zostać przeniesione na grunt metody coachingowej. W mojej pracy omówiłem tylko kilka wybranych teorii rozwoju człowieka, ale w przypadku powiększenia jaźni, świadomości, są one pomocne, a przy tym - znajdują się w kręgu zainteresowań wielu coachów. Bez gruntownego przygotowania merytorycznego nie ma możliwości wprowadzenia coachee w szeroki świat jego potencjału i udzielenia odpowiedzi na ponadczasowe, a zarazem uniwersalne pytanie: Jaką ścieżkę wybiorę? (łac. *quo vita sec tabor inter*). Niewątpliwie proces coachingowy powinien zacząć się od separacji potrzeb narzuconych przez społeczne wymogi od potrzeb rzeczywistych, od osobistych zainteresowań, dzięki którym byt ludzki będzie nie tylko zindywidualizowany, ale także

zintegrowany. Jest to możliwe, jeśli wprowadzi się coachee w świat, w którym jego ego nie jest motorem napędowym. Jeden z trudniejszych dylematów życiowych polega na wyborze między skomplikowanym „być”, a prostym „mieć”. Ego utrudnia bezpośredni i szczerzy ogląd rzeczywistości, dąży do realizacji fałszywych wizji, podyktowanych wymogami społeczeństwa, a osobiste cechy osobowościowe przyjmują skrajną postać. Ego tłumi rzeczywiste pragnienia, chce sprostać procesom adaptacyjnym, ale przy tym utrudnia prawidłową ocenę własnych możliwości. Ego nie chce korzystać z prawdziwych atutów, ego chce korzystać z tego, co jest popularne. Przymus społeczny wymaga rozwoju, kreatywnego myślenia, ale przede wszystkim wspinania się po drabinach na szczyt. Lojalność, dobra współpraca, opanowanie, asertywność i wiele innych cech charakteru, jeśli nie służą zdobywaniu nominacji, zaszczytów, są dla ego negatywnym zjawiskiem. Dlatego też nie dziwi mnie fakt, iż to właśnie stoicyzm cieszy się coraz większą popularnością w kręgach osób związanych z coachingiem⁴⁰⁷. Redukując ego, zostawiamy to, co prawdziwe, otwiera się przestrzeń dla działań synergicznych i transgresyjnych. Aby podjąć ryzyko, jakim jest wyruszenie w podróż po lepsze życie, ważna jest równowaga, skromność i wynikająca z nich pewność siebie. Nie można być jednak pewnym siebie, budując obraz własnej osoby na błędnych założeniach. Jednak ego nie tylko odpowiada za negatywne formy egzystencji. Ego odpowiedzialne jest również za chęć odkrywania, poszukiwania, uczenia się, wyznaczania celów. Należy pamiętać, że ego różni się od Ja. Ego tworzy iluzję Ja, która ma pomóc w nadchodzących wyzwaniach i pokonywaniu przeszkód podczas zdobywania doświadczenia.

*

Coaching w Polsce jest względnie młodą metodą rozwoju osobowości. Wielu coachów nastawionych jest na odniesienie sukcesu zawodowego przez ich coachee, co jest jednym ze źródeł problemów terminologicznych, o których wspominałem w rozdziale I. Otóż „coaching” i „coach” są terminami obcymi na gruncie polskim, to zapożyczenia językowe, które zostały jednak zaakceptowane z wielkim entuzjazmem, nie widzę zatem powodów do szukania dla nich alternatywy. Pojawia się jednak miejsce na polemikę w przypadku terminu „klient”. W mojej pracy stosowałem naprzemiennie kilka terminów, mimo to wydaje mi się, iż to właśnie termin „coachee” przyjmie się na stałe w polskiej terminologii coachingu. Moim zdaniem, używanie w coachingu terminu „klient” jest błędne, ponieważ implikuje zasadę transakcyjną, tj. interakcję zachodzącą w handlu między kupującym a sprzedającym.

⁴⁰⁷ Por. bardzo popularną pracę P. Stankiewicza, *Sztuka życia według stoików*, W.A.B., Warszawa 2014.

W gruncie rzeczy relacja ta sprowadza się do handlu - zapłaty pieniędzmi za towar lub usługę. Należy jednak pamiętać, iż w coachingu element ekonomiczny między „mistrzem” a „uczniem” ma tylko marginalne znaczenie. Natomiast zasadniczym elementem jest dialogiczna forma ich relacji, oparta na pełnym i niezaprzeczalnym zaufaniu. „Mistrz” jest w gotowości do poświęcenia uwagi i udzielenia wsparcia, aby ich wspólna droga dotyczyła poszukiwania transcendencji, prawdy i rozwiązań napotkanych problemów. „Uczeń” wchodzi na drogę treningu mentalnego, otwierającego nowy świat wartości, uczy się głębokiego i empatycznego zrozumienia rzeczywistości, dzięki którym ma dokonać transformacji własnego Ja.

Aby pogodzić możliwy spór o zasadność wykorzystywania terminu „klient”, odwołać się mógłbym do struktury samego coachingu, który *de facto* jest usługą, podczas której wykonuje się pracę z wykorzystywaniem technik i ćwiczeń, aby zrozumieć konkretne obszary wiedzy i funkcjonujące w niej mechanizmy. Tego typu działania wykorzystuje się w coachingu biznesowym, z którego świadomie korzystają osoby dostrzegające szanse na zwiększenie swoich umiejętności zawodowych, co przełoży się na otrzymywaną pensję. W takim wypadku środek ciężkości w relacji między coachem a coachee jest przesunięty – z otwartości, dydaktyki, wrażliwości na innych, na komunikaty, konieczność wnikania w świat drugiego, dokonywania czegoś wyjątkowego, na pragmatyczną koncentrację w kierunku upatrzego celu. Mimo to usługa ta i wykonana w niej praca nie oddają rzeczywistego charakteru ogólnie pojętego coachingu. Należy wziąć jeszcze pod uwagę bardzo istotne zagadnienie: anglojęzyczne pochodzenie terminu „klient” (ang. *client*). Otóż w języku angielskim *client* jest to „*person using the services of a professional person*”⁴⁰⁸, co należy rozumieć jako osobę korzystającą z usług profesjonalnej osoby; natomiast *customer* jest to „*person buying goods or service from a shop*”⁴⁰⁹, czyli osoba kupująca towary lub usługi w sklepie. W naszym ojczystym języku brakuje tego typu rozróżnienia, słowo „klient” posiada w nim zbyt szerokie znaczenie, odnosi się do obu rodzajów relacji (zarówno *client*, jak i *customer*), wychodząc poza akceptowalne granice dydaktycznej i osobiwej relacji, jaką jest coaching.

Coaching jest jedną z wielu metod szeroko pojętego rozwoju osobistego. Niestety, bez znajomości cech szczególnych coachingu, jest trudny do zidentyfikowania, a zwłaszcza odseparowania od innych metod, służących rozwojowi potencjału ludzkiego - własnego Ja. Jednak coaching w odróżnieniu od innych popularnych form wsparcia jak dialog

⁴⁰⁸ *Colour Oxford Dictionary & Thesaurus* t. 3, Oxford University Press 2010, Oxford, s. 119.

⁴⁰⁹ Tamże, s. 164.

motywujący, mentoring, tutoring lub NLP – „jestem zwycięzcą”, metodę pracy, realizując zasadniczy postulat, opiera na „pytaniu”. Bez charakterystycznej dla coachingu przestrzeni - „pytanie” – namysł – „odpowiedź”, nie można dokonać szczerzej i przemyślanej analizy. Bez odpowiednio postawionego „pytania” nie można dokonać wnikliwej refleksji, która może przynieść również nieprzyjemną, a wręcz trudną do zaakceptowania odpowiedź. Ponadto „pytanie” to zaproszenie do uprawiania filozofii - krytycznego podejścia do zastanej wiedzy, a więc poszukiwania prawdy, wolnej od subiektywnych przekonań. Wnikając w problemy związane z rozwojem osobistym coach ma możliwość przedstawić inspirujące teorie z różnych dziedzin nauki, które w wielu przypadkach bazują na koncepcjach filozoficznych sięgających antycznej Grecji, a do dziś rozwijane przez profesorów akademickich jak i również ośrodki naukowo-badawcze. Ponadto, wiele z tych teorii, z racji doniosłości, wymaga przypomnienia i uaktualnienia, a ramy coachingu doskonale je implementują. Nasuwa się zatem istotny wniosek - nie każdy może być coachem, nie każdy może być dobrym coachem, nie każdy ma odpowiednią wiedzę i predyspozycje. Ze względu na nieefektywnie przebiegające sesje oraz wątpliwe kompetencje, reputacja coachingu została zepsuta i przez wielu (również tych, którzy o coachingu niewiele wiedzą) uznana za quasi-metodę.

Bibliografia

A/ Literatura

1. Adamiec M., Spendel Z., *Synergia nie powstaje z niczego*, [w]: *Synergia w relacjach interpersonalnych i w organizacjach*, red. Z. Uchnast, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009.
2. Adler A., *Sens życia*, przeł. M. Kreczowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1986.
3. Allport G., *Osobowość i religia*, przeł. H. Bartoszewicz i in., Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1998.
4. Atkinson M., Chois R.T., *Coaching. Krok po kroku*, przeł. A. Niedzielska, Wydawnictwo New Dawn, Warszawa 2010.
5. Bańka J., *Recentywizm w teorii poznania praktycznego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1983.
6. Bańka J., *O swoim filozofowaniu mówi prof. dr hab. Józef Bańka*, „ΣΟΦΙΑ” 2009, nr 9.
7. Baran B., *Filozofia dialogu*, Wydawnictwo ZNAK, Kraków 1999.
8. Bennewicz M., *Coaching czyli Restauracja Osobowości*, Wydawnictwo G+J, Warszawa 2008.
9. Bennewicz M., *Coaching. Złote zasady*, Red. Barbara Gancarz-Wójcicka, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2018.
10. Białek E., *Psychosynteza. Teoria i praktyka Pomost do psychologii integralnej*, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa 2014.
11. Bradatan C., *Dying for ideas: The Dangerous Lives of the Philosophers*, Bloomsbury, Sydney 2015.
12. Brintone C., *Anatomy of Revolution*, Vintage Books, New York 1938.
13. Brownell J., *Reagowanie na komunikaty*, [w]: *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. J. Stewart, przeł. J. Suchecki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
14. Brun J., *Sokrates*, Prószyński i s-ka, Warszawa 1999.
15. Brzozowski P., *Skala uczuć pozytywnych i negatywnych SUPIN: polska adaptacja skali PANAS Davida Watsona i Lee Ann Clark*, Warszawa 2010.
16. Buber M., *Ten Rungs: Hasidic Sayings*, Schocken Books, New York 1962.
17. Carson R., *Interactional Concepts of Personality*, Aldine, Chicago 1969.
18. *Colour Oxford Dictionary & Thesaurus*. Tom III, Oxford University Press, Oxford 2010.
19. Csíkszentmihályi M., *Przepływ: psychologia optymalnego doświadczenia*, przeł. M. Wajda - Kacmajor, Wydawnictwo Moderator, Toszów 2005.

20. Csíkszentmihály M., *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu*, przeł. B. Odymała, Wydawnictwo CiS, Warszawa 1998.
21. Csíkszentmihály M., *Przepływ. Jak poprawić jakość życia*, przeł. M. Wajda, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 1996.
22. Czapiński J., *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1994.
23. Czapiński J., *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
24. De Mello A., *Przebudzenie*, przeł. B. Moderska, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2015.
25. Dillon J. J., *Teaching Psychology and the Socratic Method: Real Knowledge in a Virtual Age*, Palgrave Macmillan, New York 2016.
26. Dilts R., *From Coach to Awakener*, Meta Publication, Capitola 2003.
27. Dowling T., *Coach, A Season with Lombardi*, W.W Norton & Company, London 1970.
28. *Encyclopedia of Social Theory*, red. G. Ritzer, Thousand Oaks: Sage Publications, 2005.
29. English H.B., Champney A., *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*, Longmans, New York 1958.
30. *Essentials Readings in Sport and Exercise Psychology*, red. D. Smith, M. Bar-Eli, Champaign: Human Kinetics, 2007.
31. Fedalto G., *Chrześcijaństwo i znaki z zaświatów*, przeł. G. Bubel, Wydawnictwo WAM, Warszawa 2005.
32. Festinger L., *Teoria dysonansu poznawczego*, przeł. J. Rydlewska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
33. Filek J., *Wprowadzenie do etyki biznesu*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej w Krakowie, Kraków 2004.
34. Fromm E., *Być czy mieć*, przeł. J. Karłowski, Dom wydawniczy REBIS, Poznań 2019.
35. Gałkowska-Jakubik M., *Mieć czy być*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2007.
36. Garstka T., *Optymalne doświadczenie jako motywacja autoteliczna. Jaka jest rola „przepływu” w procesach motywacji?* Radom, „Meritum”, 3/ 38 (2015).
37. Gara J., *Filozofia dialogu i jej implikacje pedagogiczne*, Warszawa, „Pedagogika Christiana” 1/25 (2010).
38. Gibas J., *Życie, następny poziom*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2015. Gordon T., *Wychowanie bez porażek, czyli trening skutecznego rodzica*, przeł. M. Szafrńska-Brant, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2014.

40. Griffith C., *Getting Ready to Coach*, [w]: *Essentials Readings in Sport and Exercise Psychology*, red. D. Smith, M. Bar-Eli, Champaign: Human Kinetics, 2007.
41. Grochowska I, *Filozofia dialogu jako jeden z aspektów zrównoważonego rozwoju*, „Problemy ekorozwoju” nr 3 (2008), s. 72.
42. Grotowska A, *Coaching życiowy jako metoda interwencji w system rodzinny. Studium przypadku*, „Coaching review” 1/2018. Centrum Coachingu Akademii Leona Koźmińskiego, Warszawa, s. 334.
43. Grulkowski B., *Elementy motywacyjne postaw „Być” i „Mieć”*, Wydawnictwo KUL, Lublin 1996.
44. Grulkowski B., *Ontogeneza postaw „być” i „mieć” – wstępne poszukiwania empiryczne*, „Studia Gdańskie” 2009, nr 13, s. 149-158.
45. Grzebyk R., *Coaching odczarowany. Narzędzia i rozwiązania biznesowe*, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2017.
46. Grzybowski J., i in., *Sposób na filozofię. Kluczowe zagadnienia z dydaktyki przedmiotowej*, Liberi Libri, Warszawa 2016.
47. Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Wydawnictwo Aletheia, Warszawa 2009.
48. Hadot P., *Ćwiczenia duchowe i filozofia starożytna*, przeł. P. Domański i W. Klenczon, Wydawnictwo Aletheia, Warszawa 2019.
49. Hall C.S., Lindzey G., *Teorie osobowości*, przeł. J. Kowalczevska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001.
50. Homplewicz J., *Etyka pedagogiczna: podręcznik dla wychowawców*, Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 1996.
51. Husserl E., *Filozofia jako ścisła nauka*, przeł. W. Galewicz, Fundacja Aletheia, Warszawa 1992.
52. Husserl E., *Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii*, przeł. D. Gierulanka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1974.
53. Husserl E., *Medytacje kartezjańskie*, przeł. A. Wajs, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1982.
54. Husserl E., *Wykłady z fenomenologii wewnętrznej świadomości czasu*, tłum. J. Sidorek, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1989.
55. Ichheiser G., *Appearances and Realities. Misunderstanding In Human Relations*, Jossey-Bass, San Francisco 1970.

56. Jankowski T., *Integrująca rola uważności w kształtowaniu struktury koncepcji siebie*, „Przegląd Psychologiczny” 2008, nr 4, s. 443-464.
57. Jaraczewska J.M., Krasiejko I., *Dialog motywujący w teorii i praktyce*, Wydawnictwo Akapit, Toruń 2012.
58. Jasińska-Kania A., Nijakowski A., Szacki J., Ziółkowski M., *Współczesne teorie socjologiczne*, Wydawnictwo „Scholar”, Warszawa 2006.
59. Juczyński Z., *Narzędzia pomiaru w psychologii zdrowia*, „Przegląd Psychologiczny” 1999, nr 4, s. 43-56.
60. Judycki S., *Co to jest fenomenologia*, „Przegląd Filozoficzny - Nowa Seria” 1993 R. II, NR 1, s. 38.
61. Kaczmarek Ł., *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2016.
62. Kant I., *Uzasadnienie metafizyki moralności*, przeł. M. Wartenberg, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1971.
63. Karaś D., *Polska adaptacja Kwestionariusza Dobrostanu (Psychological Well-Being Scales) Carroll Ryff*, „Roczniki Psychologiczne” 2017, nr 20, s. 815-835.
64. Kołakowski L., *Bergson*, Znak, Kraków 2008.
65. Kotarbiński T., *Pisma etyczne*, Wydawnictwo Ossolineum, Wrocław 1987.
66. Kowalczyk S., *Podstawy światopoglądu chrześcijańskiego*, Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław, 1986.
67. Kowalczyk S., *Poznanie intuicyjne a filozofia Boga*, „Studium Philosophiae Christianae” 20/2, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie 1999.
68. Krämer H., *Etyka integralna*, przeł. M. Poręba, Wydawnictwo Rolewski, Nowa Wieś 2004.
69. Krońska I., *Sokrates*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1989.
70. Kuc B., *Strategiczne wymiary doskonałości w zarządzaniu*, [w]: *Współczesne paradygmaty nauk o zarządzaniu*, red. W. Kowalczewski, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008.
71. Kulesza M., Surzykiewicz J., *Coaching społeczny*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013.
72. Kunowski S., *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 1997.
73. Kwiatkowska K., Kwiatkowska M., Markowicz P., *Zachowania transgresyjne a uwarunkowania osobowościowe*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 2017, nr 2, s. 17-38.

74. Law H., Irleand S., Hussain Z., *Psychologia coachingu*, przeł. G. Skoczylas, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.
75. Lynch J.J., *The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness*, Basic Books, New York 1977.
76. Mace Ch., *Heart and Soul: The Therapeutic Face of Philosophy*, Routledge, London 1999.
77. Mace M., *The Growth and Development of Executives*, Literary Licensing, 1950.
78. *Mała Encyklopedia kultury antycznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1990.
79. Marcel G., *Homo viator. Wstęp do metafizyki nadziei*, przeł. P. Lubicz, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1984.
80. Maslow A., *Motywacja i osobowość*, przeł. J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
81. Maynard S.L., *ADD Coaching, Catalyst for Success*, "The ADD/ADHD Gazette" 1999, March, s. 15.
82. McGraw Ph.D., *Life strategies. Doing What works, Doing What matters*, Hyperion, New York 1999.
83. Mead G.H., *Umysł, osobowość i społeczeństwo*, przeł. A. Kłoskowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1975.
84. Michałowski S.Cz., *Inteligencja duchowa i jej rozwój. Myślenie jednoczące a medytacja psychologiczna*, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2014.
85. Migoń M.P., *Wstęp do etyki*, Wydawnictwo Gdańskiej Szkoły Wyższej, Gdańsk 2013.
86. Miller W.R., Zweben A., DiClemente C.C., Rychtarik R.G., *Materiały szkoleniowe dla terapeutów uzależnień, część II: Motywowanie do terapii*, przeł. H. Grzegółowska-Klarkowska, Wydawnictwo P.A.R.P.A., Warszawa 1995.
87. Miller W.R., Rollnick S., *Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie*, przeł. R. Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.
88. Morreale S.P., Spitzberg B.H., Barge J.K., *Komunikacja między ludźmi. Motywacja, wiedza i umiejętności*, przeł. P. Izdebski, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2007.
89. *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. J. Stewart, przeł. J. Suchecki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
90. Musioł A. A., *Wybrane aspekty filozofii w coachingu: refleksje nad wiedzą humanistyczną a coachingowa praktyka*, „Folia Philosophica”, Vol. 43, No 1 (2020), Katowice, s. 10.
91. Neale S., Spencer-Arnell L., Wilson L., *Coaching inteligencji emocjonalnej*, przeł. M. Werbanowska, Wydawnictwo Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2010.

92. Nęcki Z., *Komunikacja międzyludzka*, Drukarnia ANTYKWA, Kraków 2000.
93. Nichols R.G., Stevens L.A., *Are You Listening?*, McGraw-Hill Companies, 1957.
94. Niemirowski T., *Zasady i normy wspierania rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Scriptorium, Opole 2014.
95. O'Donohue W.T., Fisher J.E., *Cognitive Behavior Therapy, Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice*, J. Wiley & Son, Hoboken, New Jersey 2008.
96. Padesky Ch. A., Greenberger D., *Umysł ponad nastrojem*, przeł. M. Słota, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2004.
97. Parsole E., *Coaching i mentoring*, przeł. I. Morżoł, Wydawnictwo Petit, Warszawa 1998.
98. Parsole E., Leedham M., *Coaching i mentoring*, przeł. J. Halbersztat, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.
99. Pascal B., *Myśli*, tłum. T. Boy – Żeleński, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 1997.
100. Peltier B., *Psychologia coachingu kadry menedżerskiej. Teoria i zastosowanie*, przeł. G. Skoczylas, Dom wydawniczy Rebis, Poznań 2005.
101. Peirce P., *Intuicja*, przeł. J. Listwan, Wyd. Medium, Warszawa 2002.
102. Piasecki J., *Wyprawa do zamku ze Św. Teresą z Avila*, wyd. Natan, Lublin 2015.
103. Pismo Święte Starego Testamentu, red. J. Kruszyński, Wydawnictwo KUL, Lublin 1938.
104. Placyd-Ogórek P., *Kształtowanie duchowej dojrzałości osób konsekrowanych według św. Teresy z Avila*, Warszawa 1996.
105. Poczyńska-Ciszewska A., *Cechy osobowości a doświadczenie szczęścia i poczucie sensu życia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013.
106. Podwysocka J., „*Journey into Your Self*” – *permanენტna edukacja w podróży do wnętrza Twojego systemu*, „Coaching Review” 1/2018, Centrum Coachingu Akademii Leona Koźmińskiego, Warszawa, s. 322.
107. *Psychologia ogólna*, red. T. Tomaszewski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.
108. *Psychoterapia. Teoria*, red. L. Grzesiuk, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa 2005.
109. Reykowski J., *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*, [w]: *Psychologia ogólna* red. T. Tomaszewski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.
110. Roach C.A., Wyatt N.J., *Sluchanie i proces retoryczny*, [w]: *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. J. Stewart, przeł. J. Suchecki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
111. Roberts T., *Mindfulness. O sztuce uważności*, przeł. S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2015.

112. Rogers C.R., *Terapia nastawiona na klienta: grupy spotkaniowe*, przeł. A. Dodziuk, E. Knoll, Wydawnictwo The-saurus Press, Wrocław 1991.
113. Rogers C.R., *O stawaniu się osobą*, przeł. M. Karpiński, Dom wydawniczy REBIS, Poznań 2002.
114. Rogers J., *Coaching. Podstawy umiejętności*, przeł. K. Konarowska, D. Porażka, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2009.
115. Rosenzweig F., *Gwiazda zbawienia*, przeł. T. Gadacz, Wydawnictwo Znak, Kraków 1998.
116. Ruiz F., *Święty Jan od Krzyża – pisarz, pisma, nauka*, tłum. J.E. Bielecki, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1998.
117. Schultz D.P., Schultz S., *Historia współczesnej psychologii*, przeł. R. Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.
118. Sidor-Rządkowska M., *Coaching, teoria, praktyka, studia przypadku*, Oficyna a Wolters Kluwer business, Kraków 2009.
119. Skinner B.F., *Poza wolnością i godnością*, przeł. W. Szelenberger, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978.
120. *Słownik języka polskiego*, red. H. Szkiłdź, Tom III, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995.
121. *Słownik psychologiczny*, red. W. Szewczuk, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 1982.
122. *Słownik psychologii*, red. A.S. Reber, przeł. B. Janasiewicz-Kruszyńska, Wydawnictwo Scholar, Warszawa 2002.
123. *Słownik socjologii i nauk społecznych*, red. G. Marshall, przeł. A. Kapciak, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
124. *Słownik wyrazów obcych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
125. Smółka P., *Coaching. Inspiracje z perspektywy nauki, praktyki i klientów*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2009.
126. Smółka P., *Coaching umiejętności personalnych: podejście oparte na dowodach*, „Coaching review” 2/2010, Centrum Coachingu Akademii Leona Koźmińskiego, Warszawa, s. 61.
127. Snyder M.L., *The Self-Monitoring of Expressive Behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1974, s. 526-537.
128. Stankiewicz P., *Sztuka życia według stoików*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2014.
129. Starr J., *Coaching*, przeł. G. Łuczkiwicz, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2005.

130. Stephen R. Covey, *Komunikacja synergiczna* [w]: *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. J. Stewart, przeł. J. Suchecki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
131. Stewart J., *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, przeł. J. Suchecki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
132. Strycharczyk D., Clough P., *Odporność psychiczna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017.
133. Summerall P., Levin M., *Giants, What I learned about life from Vince Lombardi and Tom Landry*, John Wiley and Sons Inc., Hoboken 2010.
134. *Synergia w relacjach interpersonalnych i w organizacjach*, red. Z. Uchnast, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009.
135. Szewczyk K., *Wychować człowieka mądrego. Zarys etyki nauczycielskiej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998.
136. Sztompka P., *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2010.
137. Śląski S., *Zachowania transgresyjne - próba psychologicznego pomiaru*, „Przegląd Psychologiczny” 2010, s. 401-416.
138. Śląski S., *Motywacyjno-osobowościowe wyznaczniki zachowań transgresyjnych i ochronnych*, Wydawnictwo Uniwersytet Kardynała S. Wyszyńskiego, Warszawa 2012.
139. Świącka K., *Husserl*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1993.
140. Św. Jan od Krzyża, *Dzieła*, red. O. Filek, przeł. B. Smyrak, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1995.
141. Św. Tomasz z Akwinu, *Kwestie dyskutowane o prawdzie*, Tom II, przekł. A. Aduszkiewicz, L. Kuczyński, J. Ruszczyński, Wydawnictwo Antyk, Kęty 1998.
142. Taguiri R., *Person Perception* [w]: *The Handbook of Social Psychology*, Tom III, red. G. Lindzey, E. Aronson, Reading, MA, Addison-Wesley, 1976.
143. Tatarkiewicz W., *O szczęściu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1965.
144. *The Handbook of Social Psychology*, Tom III, red. G. Lindzey, E. Aronson, Reading, MA, Addison-Wesley, 1976.
145. Thrope S., Clifford J., *Podręcznik coachingu*, przeł. A. Sawicka-Chrapkiewicz, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2013.
146. Tischner J., *Jak żyć*, Wydawnictwo TUM, Wrocław 2000.
147. Tolle E., *Potęga teraźniejszości*, przeł. M. Kłobuchowski, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2010.

148. *Uniwersalny słownik języka polskiego T-Ż*, Tom IV, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.
149. Walczak A., *Spotkanie w perspektywie filozofii dialogu*, „Biuletyn Pedagogiki Filozoficznej” 2008/2009, Uniwersytet Łódzki, s.105.
150. Wallace G., *The Art of Thought*, Brace Company, New York 1926.
151. Whitmore J., *Coaching for performance*, NB, Boston 2002.
152. Whitmore J., *Coaching. Trening efektywności. Rozwój ludzkiego potencjału w oparciu o model grow zasady oraz praktyka coachingu i przywództwa*, przeł. M. Sobczak, Wydawnictwo Skan OCR Chs, Poznań 2009.
153. Wieczorek K., *Levinas a problem metafizyki*, Uniwersytet Śląski, Katowice 1992.
154. *Wielki słownik wyrazów obcych*, red. M. Bańko, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
155. Wilczyńska M., Nowak M., Kućka J., Sawicka J., Sztajnerwald K., *Moc coachingu. Poznaj narzędzia rozwijające umiejętności i kompetencje osobiste*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2013.
156. Wilson C., *Coaching biznesowy. Praktyczny podręcznik dla coachów, menedżerów i specjalistów HR*, przeł. M. Lisek-Derek, Wydawnictwo MT Biznes Ltd., Warszawa 2010.
157. Wilmot W.W., *Transakcyjna natura spostrzegania osoby*, [w]: *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. J. Stewart, przeł. J. Suchocki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
158. Wiszniakowa-Zielinskiy N., *Psychologia rozwoju kreatywnego człowieka*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2016.
159. Wojtyła K., *Elementarz etyczny*, Wydawnictwo Archidiecezji Wrocławskiej, Wrocław 1991.
160. Wojtyła K., *O humanizmie św. Jana od Krzyża*, [w]: *Św. Jan od Krzyża w recepcji Karola Wojtyły – Jana Pawła II*, red. Ks. J. Machniak, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, Kraków 2008.
161. Wojtyła K., *Osoba i czyn*, Polskie Towarzystwo Teologiczne, Kraków 1985.
162. Wojtyła K., *Osoba: podmiot i wspólnota*, „Roczniki Filozoficzne”, 1976, t. 24, z. 2, s. 9.
163. Wojtyła K., *Podmiotowość i „to, co nieredukowalne” w człowieku*, „Ethos” 1988, nr 2-3, s. 24.
164. Wojtyła K., *Rodzina jako „communio personarum”*, „Ateneum Kapłańskie” 66 (1974), s. 361.
165. Wojtyła K., *Rozważania o istocie człowieka*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2000.
166. Woleński J., Hartman J., *Wiedza o etyce*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.

167. Woszczyk A., Olesiński D., *Filozofia jako sztuka życia. Teorie, modele i wzorce dla doradztwa filozoficznego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013.
168. Wójec B., „Geneza i definicje coachingu, „Coaching review” 1/2012, Centrum Coachingu Akademii Leona Koźmińskiego, Warszawa, s. 22.
169. *Współczesne paradygmaty nauk o zarządzaniu*, red. W. Kowalczewski, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008.
170. Zeus P., Skiffington S., *The Complete Guide to Coaching at Work Toolkit: A Complete Guide to techniques and Practices*, McGraw-Hill Professional, Columbus 2002.
171. Znaniński F., *Socjologia wychowania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001.
172. Zohar D., Marshall I., *Inteligencja duchowa. Najwyższa z inteligencji*, przeł. P. Turski, Wydawnictwo Rebis, Poznań 2001.

B/ Źródła internetowe

1. *Aktywne słuchanie - umiejętność którą każdy z nas powinien opanować*, <https://www.projektgamma.pl/strefa-wiedzy/wiki/aktywne-sluchanie-umiejtnosc-ktora-kazdy-z-nas-powinien-opanowac> (10.01.2019).
2. Csíkszentmihályi M., TED2004; *Flow, the secrets to happiness* https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness (05.01.2020).
3. Gibas J., *Model Transpersonalny*, https://jaroslawgibas.com/model_transpersonalny/ (05.01.2020).
4. *Globalny Kodeks Etyczny EMCC* [w]: emccouncil.org/pl/pl/o_emcc_poland. EMCC European Mentoring & Coaching Council. http://emccpoland.org/wp-content/uploads/2016/03/EMCC_Globalny-Kodeks-Etyczny_PL_2016.pdf (02.03.2017).
5. *Kodeks etyczny* [w]: emccouncil.org. Europejska Rada Coachingu i Mentoringu. http://www.emccouncil.org/pl/pl/o_emcc_poland/kodeks_etyczny (02.03.2017).
6. *Opoka. Portal katolicki*, https://opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/ter_and_jan.html, odczyt: (25.11.2021).
7. *Kodeks etyczny ICF* [w]: icf.org.pl. International Coach Federation. Polskie Stowarzyszenie Trenerów Rozwoju Osobistego. <http://icf.org.pl/pl1348,kodeks-etyczny.html> (02.03.2017).
8. Piotrowska A., *Odzyskaj spokój ducha*, <https://agnieszkapiotrowska.pl/28-dniowy-program-soul-coachingu-uwolnij-tworczego-ducha/> (12.02.2022)

9. Porczyk S., *Czym wypełniać swoje życie?*, Polityka, 19 luty 2010; <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1503316,1,czym-wypelniac-swoje-zycie.read> (22.10.2018).
10. *Psychologia humanistyczna według Carla Rogersa*, <https://pieknoumyslu.com/psychologia-humanistyczna-carla-rogersa/> (05.01.2020).
11. Wujec B., *Life coaching - relacje w równowadze*, <https://inspired.pl/self-coaching/>, (05.01.2020).
12. Zemełka M., *Wczesna historia coachingu: poszukiwanie definicji i interferencji idei*, <http://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/viewFile/439/300>, (22.10.2018).

C/ Strony internetowe:

Strona: Encyklopedia PWN

<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/dobrostan;3893293.html>

Strona: International Coach Federation

<http://icf.org.pl/coaching/>

Strona: Polski Instytut Dialogu Motywującego

<http://pidm.pl/dialog-motywujaacy-definicje/>

Strona: Słownik języka polskiego PWN

<https://sjp.pwn.pl/sjp/autoteliczny;2442148.html>

https://opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/ter_and_jan.html, odczyt: 25.11.2021.