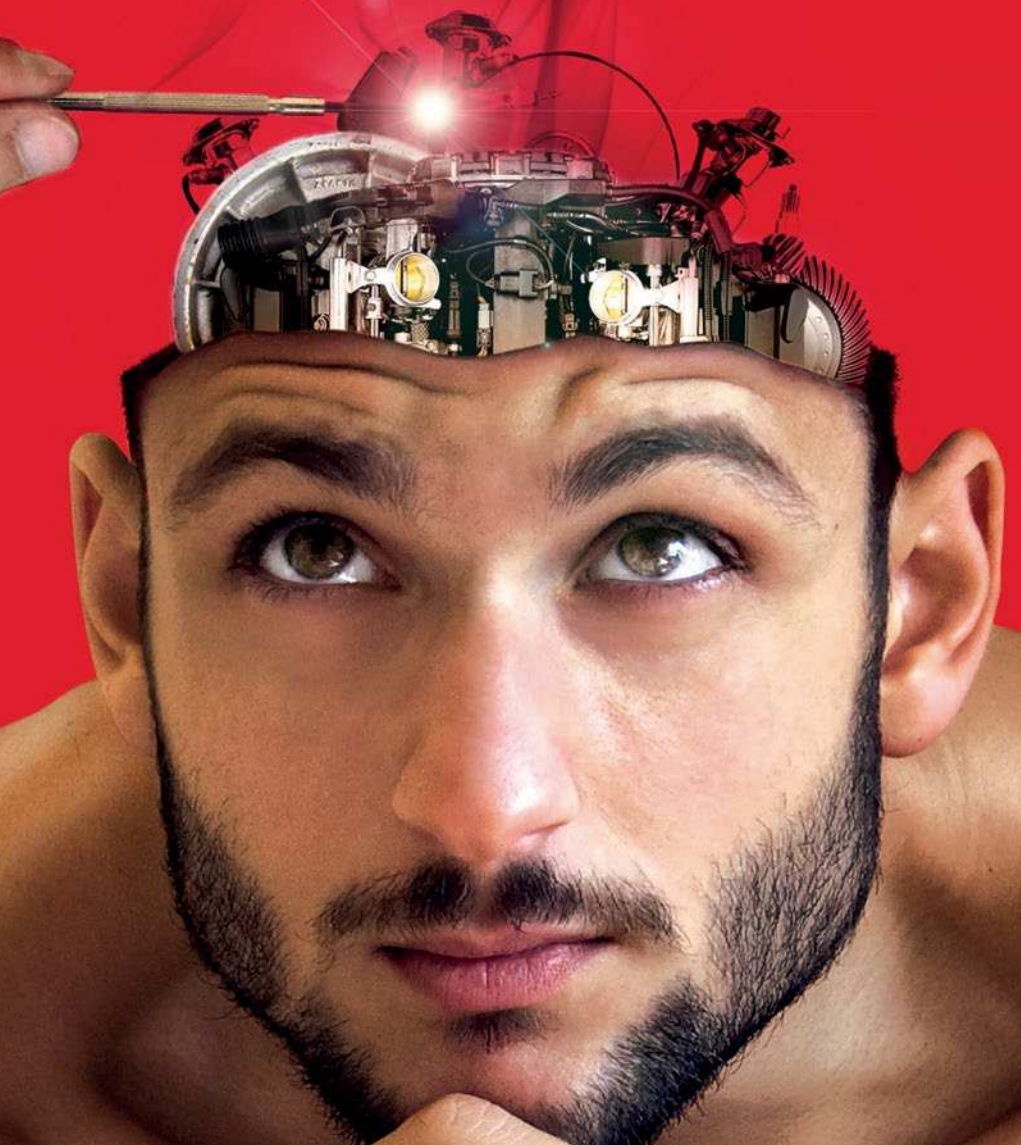


MACIEJ BENNEWICZ

COACHING

CZYLI PRZEBUDZACZ NEURONÓW



COACHING

CZYLI PRZEBUDZACZ NEURONÓW

MACIEJ BENNEWICZ

COACHING

CZYLI PRZEBUDZACZ NEURONÓW

Text © copyright by Maciej Bennewicz, 2009
Copyright for the Edition © 2009 G+J Gruner + Jahr Polska
Sp. z o.o. & Co. Spółka Komandytowa
02-677 Warszawa, ul. Wynalazek 4

Dział handlowy: tel. 022 640 07 25, 022 607 02 56 (57, 59), w. 221, 380
faks 022 607 02 51

Sprzedaż wysyłkowa

Dział obsługi klienta: tel. 022 607 02 62

Redakcja: Małgorzata Grudnik-Zwolińska

Korekta: Elżbieta Morawska

Skład i łamanie: Maria Kowalewska

Projekt okładki: Paweł Rafa

ISBN: 978-83-7778-012-1

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie
w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie, w jakiegokolwiek formie
oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych –
tylko za wyłączeniem zezwoleniem właściciela praw autorskich.

*Książkę dedykuję wszystkim,
którzy pragną się przebudzić*

Podziękowania

dla **Magdy M.**
za odkrywanie mojej książki dla siebie
i innych,

dla **Magdy Ch.**
za pasję, zaangażowanie i profesjonalizm
w każdym calu,

dla **Małgorzaty G-Z.**
za uporządkowanie moich słów i myśli,

dla **Michała B.**
za inspiracje i rozmowy kocingowe,

dla mojej **żony Lidki**
za wspieranie, obecność i superwizje,

dla moich **coachee**
za wasze odkrycia, zmiany i nauki dla mnie,

dziękuję też **sobie**
za cierpliwe przebudzanie siebie.

COACHING

CZYLI PRZEBUDZACZ NEURONÓW

Kilkanaście sposobów na ułatwienie sobie życia,
a dla niektórych na jego radykalną zmianę na lepsze,
lub też rozmowy coachingowe z ciocią Renatą,
która z trudem poddawała się zmianie.

Artur, ciocia Stasia, ciocia Renia oraz Jacuś są postaciami fikcyjnymi. Wszelkie podobieństwo do osób rzeczywistych jest przypadkowe i niezamierzone; jednak analogie do zdarzeń są całkowicie celowe i nieprzypadkowe. Wszystkie rozmowy coachingowe i superwizyjne cytowane w książce są zapisem sesji przeprowadzonych przez autora w latach 2007–2008. Artur jest w znacznym stopniu alter ego autora, a jego wypowiedzi, opinie są spostrzeżeniami i cytatami z pracy superwizyjnej. Superwizja w coachingu to w gruncie rzeczy coaching dla coacha dotyczący coachingu. Stanowi jeden z najważniejszych elementów profesjonalizmu i ekologiczności w tym zawodzie. Ekologię natomiast najlepiej oddają stwierdzenia: nie rób drugiemu, co tobie niemiłe; dbaj o zgodę klienta coachingu; wpływasz – zatem bądź świadom, jak wpływasz.

PS Jeśli wybierasz coacha, spytaj, w jaki sposób i jak często odbywa superwizje? Spytaj go też o zasady ekologii. I jeszcze jedno: dowiedz się, co to znaczy wycofać własną mapę? Te trzy pytania mogą ci zaoszczędzić wiele czasu. Wierz mi. Reszta może mieć mniejsze znaczenie, nawet jeśli coach wzbudzi twoje początkowe zaufanie.

Wszelkie przypisy zaczerpnięte ze stron internetowych były emitowane i aktywne w dniu ukończenia książki, czyli 5 grudnia 2008.

POCZĄTEK

Problem nie polega na tym, że podejmujesz złe decyzje, tylko na tym, że podejmujesz decyzje właściwe. Próbujemy podejmować rozsądne decyzje na podstawie otaczających nas faktów. Sęk w tym, że wszyscy inni robią to samo.

o Paul Arden¹

Początek to ważny moment. Nie pomijaj go. Tu zaczynasz. Może ci zdarzyć się, tak jak kiedyś mnie, że jeden dzień, a właściwie jedno szkolenie, zmieniło całe moje życie. Bywa, że ni stąd, ni zowąd spotkamy pewnych ludzi, przypadkiem trafiamy na jakieś przedstawienia teatralne; książki wpadają nam w ręce niespodziewanie, z pozoru nieważne, odstawiane na półkę, a potem na nowo odkryte; podróże, filmy, wiersze, słowa i wreszcie sytuacje, niesłychane przypadki, bez których nie byłibyśmy tu, gdzie jesteśmy.

Pomyśl od razu o tych wszystkich sekundach, spojrzeniach, intuicjach, które dały ci pracę, sprawiły, że kupiłeś samochód albo mieszkanie; pozwoliły ci związać się z tą, a nie inną osobą, dzięki nim poczęło się twoje dziecko, zdecydowały o ważnym wyjeździe albo powrocie. Życie staje się w chwilach. Właśnie masz przed sobą taką chwilę, taką okazję. Nie tylko dlatego, że to po prostu dobra książka, pisana duchem i sercem, doświadczeniem własnym i świadectwem osobistej zmiany wielu osób. Umieściłem w niej wszystko,

¹ Arden P., *Cokolwiek myślisz, pomyśl odwrotnie*, Warszawa 2008, Insignis Media, s. 21.

czego w praktyce, jako coach i coachowany (coachee), doświadczyłem przez wiele lat i co działało skutecznie, szybko, przyjemnie w życiu wielu osób, przynosząc upragnioną zmianę. Jeśli odzywa się w tobie sceptycyzm i nieufność, wiedz, że tracisz czas, tak jak ja go traCIłem przez trzydzieści pięć, może trzydzieści siedem lat życia. W pewnym sensie czas ten przygotowywał mnie do radykalnej zmiany, jednak trzydzieści pięć lat to sporo czasu na naukę i przygotowania. Z całą pewnością czas ten można skrócić.

W zasadzie warunek jest jeden – trzeba przeczytać tę książkę.

Z przyjaciółmi często zastanawiałem się, dlaczego w księgarniach jest tyle dobrych poradników, a tak niewiele osób z nich korzysta. Mam tu na myśli korzyść dogłębną, prawdziwą zmianę. Odpowiedź przynosi moja codzienna praca z klientami coachingu. Poradnikowe, coachingowe ćwiczenia, techniki, inspiracje po prostu warto stosować. Jeśli grabie wciąż stoją pod płotem – siano po koszeniu trawnika samo się zgrabi, co najwyżej zgnije. Wczoraj spytałem Karola, mojego klienta coachingu, czy wykonał zadanie domowe po ostatniej sesji. Nie, nie miał czasu, ale myśli o tym. Zadanie polegało na wyszukaniu trzech wartości, które najlepiej prezentują Karola, które chciałby przekazać synkowi. Niby nic wielkiego. Bajka. Własne dziecko. Przyszłość. Ojcostwo. Rodzina. Wartości. Pomyślałem: „No cóż, Karolu. Nie ma sprawy. Nie spiesz się. Chodzi przecież tylko o twoje życie”. Wtedy, o cudzie, Karol odkrył, że więcej wysiłku włożył w wędrownkę do sklepu nocnego po piwko w kolejne trzy wieczory – dzięki któremu pod koniec wieczoru wszystko mu było obojętne, nawet wynik meczu w TV – niż choćby w przelotną myśl o zadaniu domowym z coachingu. Oto cud coachingu. Jeden ma tylko warunek. Żeby zadziałał – jest tak, jak z korzystaniem z telewizora – trzeba choćby przeczytać uproszczoną instrukcję.

Jeśli myślisz, że życie jest takie, jakie jest – to książka ta jest właśnie dla ciebie. Jeśli nauczono cię zawsze grzecznie słuchać, do końca zjadać wszystko z talerza i dziękować za dary losu i szczęśliwy traf – ta książka jest właśnie dla ciebie. Jeśli nie wiesz, dlaczego jednym ludziom dobrze powodzi się w pracy i w życiu, a innym

gorzej, ale podejrzewasz, że kryje się za tym coś więcej niż tylko przypadek – jesteś na dobrej drodze. Jeśli masz siebie za farciarza, ale obawiasz się, że dobra passa minie – to książka jest właśnie dla ciebie. Jeśli sądzisz, że ci piękni, szczęśliwi, spełnieni i bogaci – to w gruncie rzeczy cwaniacy, może nawet oszuści, krętacze, którym los, przypadek, rodzina albo wrodzony spryt przyniosły majątek, dobrą pracę i powodzenie – to książka właśnie dla ciebie. Jeśli uważasz, że nauką, pracą, oszczędnością ludzie się bogacą, ale dotąd masz kiepskie wyniki, chociaż próbujesz – czytaj dalej. Cokolwiek sądzisz o swoim życiu i o innych ludziach, o zasadach rządzących światem, pracą, relacjami z ludźmi, ale wciąż nie jesteś zadowolony z rezultatu tego, w co wierzysz, daj sobie spokój – masz błędne, nieużyteczne przekonania na swój temat. Czas na zmianę. Ta książka jest właśnie dla ciebie.

Jeśli wierzysz, że można dobrze albo źle zarządzać fabryką, sprawniej niż inni pisać na komputerze lub prowadzić samochód, na przykład ciężarówkę z przyczepą przez wiele lat bez wypadku, i zawsze docierać na miejsce, jeśli wierzysz, że jedni potrafią upiec znakomity sernik, a inni tego nie potrafią, jeśli wierzysz, że są ludzie zdolni opłynąć świat w samotnym rejsie żaglówką, że nawet na protezie nogi można dotrzeć piechotą na bieguna, że możliwy jest lot w stanie nieważkości człowieka, który jest niemal całkowicie sparaliżowany, jeśli wierzysz, że można nauczyć się obsługi telefonu komórkowego, który jeszcze parę lat temu nie istniał, to jest dla ciebie nadzieja, i ta książka jest właśnie dla ciebie.

Otóż, własnym życiem, jak fabryką, można zarządzać źle albo dobrze. Można dobrze kierować sprawami i zadaniami we własnym życiu, tak jak być kierowcą bezpiecznie kierującym nawet studziesiętotonowym pojazdem, ale można też jeździć szybko, brawurowo, niebezpiecznie, nieuważnie, niepewnie. Można samotnie odnosić sukcesy i to nawet wtedy, kiedy pojawiają się tak zwane obiektywne przeszkody, jak brak nogi, paraliż, brak środków. Można nauczyć się nowych kompetencji tak szybko, niezauważalnie i bezproblemowo, jak nowej funkcji w telefonie albo obsługi nowego programu w komputerze, albo gry na PlayStation. Jeśli wierzysz,

że jest to możliwe, i jesteś w stanie przypomnieć sobie nowe rzeczy, których się nauczyłaś, sprawy, w których podejmujesz decyzje szybko i łatwo, umiejętności, których inni, choćby trochę, ci zazdroszczą – jesteś na dobrej drodze i wiele skorzystasz z kolejnych stron tej książki.

To nie jest poradnik. Nie znajdziesz tu rad. Nawet nie zamierzam cię do niczego przekonywać. Albo zainspirują cię słowa, które napisałem dla ciebie, kiedyś one i mnie przemieniły na zawsze, albo utwierdzisz się w swoich przekonaniach i pozostaniesz tam, gdzie jesteś. Gdzie jesteś? Najprawdopodobniej przebywasz w strefie komfortu. To szczególnie komfort, za który płacisz ogromną cenę. Najdroższy komfort, jaki można sobie wyobrazić. Za jego ułudę niektórzy płacą nawet cenę życia. Zwłaszcza jeśli coś cię psychicznie uwiera, jesteś w strefie komfortu. Jeśli twoje zadowolenie z życia, jakie wiesz, lub z pracy, którą wykonujesz, spadło – przebywasz w strefie komfortu. To pokoik, jaki umościł sobie twój umysł, a potem całe twoje ciało, w rzeczywistości nawyków, stereotypów, prostych odpowiedzi, powtarzanych wzorców. To letarg, w którym pozornie bezpiecznie powtarzasz te same nawyki, nie zastanawiając się, czy one w ogóle są jeszcze do czegoś przydatne, czy spełniają twoje ukryte wymagania. W strefie komfortu jesteś jak komunistyczna fabryka, która od dwudziestu pięciu lat produkuje ten sam model pralki i zawsze znajduje odbiorcę. Komunistyczna fabryka funkcjonuje przecież w zamkniętym szczelnie kraju, w którym permanentny kryzys przejawia się niedoborem towarów. W strefie komfortu jesteś jak Burkina Faso, jeden z najbiedniejszych krajów świata, cierpiący głód. Chociaż w niedalekiej Europie rolnikom daje się subwencje za redukcję upraw i hodowli. We współczesnym świecie polityki nic nie można na to poradzić. Nie ma sposobu, żeby na wielką skalę finansować dożywianie głodującej Afryki, chociaż można płacić rolnikom w bogatszych regionach za zmniejszanie produkcji. Nic nie można na to poradzić – takie jest życie, taki jest świat – ogłasza swoją podstawową deklarację strefa komfortu. Pomalutku, po staremu, tak jak zawsze.

Strefa komfortu to: „Nie wyobrażam sobie, żeby mogło być inaczej”; „U nas zawsze się tak postępowało”; „Przecież nic nie można na to poradzić”; „Zawsze tak było”; „To się nigdy nie uda”; „Daj spokój tym fantazjom”; „Nie ma sensu się wysilać”; „Z góry wiadomo, jak to się skończy”; „Zawsze tak robiliśmy i było dobrze”; „Przecież tak się staram i nic z tego nie wychodzi; „Życie nie jest takie proste”; „Mój Boże, gdyby wszystko było takie proste”; „Tak już jest, i już”; „Życie to nie bajka” itd. Możesz dopisać pewnie jeszcze kilkanaście takich zdań.

Strefa komfortu to wszystkie te stwierdzenia, które stają się nakazami, prawdami o życiu, nieuświadomianymi drogowskazami trzymającymi cię na kanapie w bezpiecznej ułudzie stabilności, nawet za cenę goryczy i niespełnienia. Jak to możliwe? Strefa komfortu działa na podobnej zasadzie jak mechanizm tycia. Jak batonik zjedzony przed obiadem. Organizm wybiera prosty do rozłożenia cukier, na strzał dostarczonej energii reaguje gwałtowną produkcją insuliny, wysokokaloryczny produkt zaspokaja zapotrzebowanie na energię na wiele godzin aktywności². Zjedzony chwilę później obiad jest w całości odkładany jako zapas. Oprócz tego batonik daje krótkotrwałe uczucie sytości, przyjemności, ba, może nawet zastąpić inne uczucia i chwilowo je zaspokoić (nie tylko głód). Umie sprawić ulgę w złości i w tęsknocie, w rozżaleniu i w osamotnieniu, w zmęczeniu i w nudzie. Batonik to twoja strefa komfortu.

Zatem jeśli chcesz skorzystać z tej książki, przygotuj się na jazdę na rollercoasterze, na diabelskim młynie, który skutecznie wyprowadza ze stanu komfortu, przygotuj się na skok na bungee, na pierwsze nurkowanie w morzu na rafie koralowej, na skok ze spadochronem. Oczywiście wszystko to dla twojego ciała będzie w dalszym ciągu odbywać się w strefie komfortu. Na kanapie, w łóżku, pod kocem, na fotelu z herbatą pod ręką lub kawą, przy kieliszku wina lub z miętusami w kieszeni. Jednak twój mózg, twoja

² Jeden pączek to ok. 300–500 kilokalorii, a zapotrzebowanie dzienne dorosłego człowieka, który pracuje przy biurku, to ok. 2500, w: Malicka E., *Chcę schudnąć, chudnę i co dalej?*, Warszawa 2000, Hol-Trade.

racjonalność, dozna uszczerbku na stabilności. Stereotypy zazgrzytają, a nawyki zaczną cię irytować, wychwycisz oceny, którymi szafujesz na lewo i prawo, i usłyszysz, ile ocen wypowiadają inni ludzie na twój temat i na wszystkie inne tematy bez powodu, bezinteresownie. I wtedy przekonasz się, że ocenianie nie ma sensu, a uproszczenia, założenia i nawyki są w ocenianiu beznadziejne.

Aha! Już słyszę, że ważna jest tradycja, normy społeczne, że kultura indywidualizmu to mit, bo przecież jesteśmy istotami społecznymi, które... No właśnie – naśladują. Tak mocne jest w nas naśladownictwo (mimetyzm)³, że jesteśmy gotowi naśladować wszystkie zachowania, byle znaleźli się ci, którzy nas nauczą, przekonają i zainfekują nowym wzorcem, a potem wystarczy dostatecznie liczne grono naśladowców, by dowolna bzdura stała się zachowaniem powszechnym. Na szczęście mechanizm ten dotyczy również rzeczy dobrych.

Dam przykład. W naszych domach mieszka wiele milionów zwierząt: kotów i psów, świnek morskich, myszy, szczurków, papug, rybek itd. Rynek pomocy weterynaryjnej, produkcji karmy dla zwierząt oraz innych usług jest przeogromny. W całej Europie wart jest miliardy euro. Wszystko to wynika z potrzeb właścicieli i ich pupili, z przekonania, że zwierzęta te są naszymi domownikami, ba, nawet przyjaciółmi, że czują emocje i wymagają troski, opieki, czasem leczenia. Nierzadko śpią z nami w tym samym łóżku i spędzają całe lata życia jako wierni członkowie naszych rodzin. Nadajemy im imiona, martwimy się ich chorobami i smucimy się po ich śmierci. Jednocześnie tuż obok, bywa, że dosłownie o dwa, trzy metry od naszych mieszkań, tuczy się, zarzyną, patroszy inne zwierzęta, o których wiemy, że nie mniej czują od naszych psów, kotów, zółwi. Dwa, trzy metry od naszych mieszkań na ladach chłodniczych leżą ich łapki, brzuszki, serduszka lub produkty z przemielonych ciał zwierząt, np. w postaci kielbasy. Prosiacz-

³ Określenie zaproponowane przez znanego antropologa kulturowego Renè Girarda w: Girard R., *Początki kultury*, Kraków 2006, Wydawnictwo Znak.