

MACIEJ BENNEWICZ

COACHING

TAO

OPOWIEŚĆ
METAFORYCZNA
O REGUŁACH
LUDZKIEGO
ROZWOJU
W DRODZE
DO SZCZĘCIA



COACHING TAO

MACIEJ BENNEWICZ

COACHING TAO

Text © copyright by Maciej Bennewicz, 2010
Copyright for the Edition © 2010 G+J Gruner + Jahr Polska
Sp. z o.o. & Co. Spółka Komandytowa
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa

Dział handlowy: tel. (022) 360 38 38, 360 38 42
faks (022) 360 38 49

Redakcja: Małgorzata Grudnik-Zwolińska
Korekta: Elżbieta Morawska, Elżbieta Redwan
Skład i łamanie: Maria Kowalewska
Projekt okładki: Paweł Rafa

ISBN: 978-83-7778-010-7

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

Jest pewna buddyjska przypowieść o królu, który zebrał wszystkich mędrców dworu i poprosił ich o przesłanie, które byłoby pomocne w chwili potrzeby. Rozmyślali, spoglądali w swe księgi, ale niczego nie znaleźli. Tylko stary sługa dał królowi zwitek papieru. Powiedział władcy, że w chwili, kiedy wszystko inne zawiedzie, gdy nie będzie żadnego wyjścia, musi przeczytać słowa napisane na kartce. Kiedy ta chwila nadeszła, król przeczytał przesłanie. Brzmiało: „Wszystko mija. To też.”

Po zakończeniu szkolenia Master Coacha, Iwona, jedna z uczestniczek rozesała nam słowa ks. Tischnera, które na swój użytek określiła jako definicję dobrego coachingu: „Problemem najciekawszym, najpiękniejszym jest problem jeden: w jaki sposób człowiek może obudzić w drugim człowieku poczucie wolności”. Od tej pory, jeśli ktoś pyta mnie, czym dla mnie jest self coaching, odpowiadam, parafrazując, że jest poszukiwaniem sposobu na obudzenie w sobie poczucia wolności.

Każda lektura o samorozwoju, rozwoju duchowym czy doskonaleniu, w końcu to tylko i aż nominalizacje..., jest dla mnie rodzajem self coachingu, zmusza do myślenia o ewentualnej zmianie, zwraca moją uwagę na konieczność zmian. Po co? Po co to robię? Po co szukam dziury w całym? Przecież jest całkiem nieźle. Dobra praca, pozycja, kariera, wokół znajomi, dobre zdrowie, fajna rodzina. A mnie każdego ranka nurtuje pytanie: czy jestem szczęśliwa? I czym jest dla mnie szczęście?

Na dzisiaj Szczęście definiuję jako Wolność. Czy jestem wolnym człowiekiem? Nie wiem. Czasami, nawet często, mam poczucie,

* *Tak się toczy moja myśl*, reż. Ignacy Szczepański, Studio „Wi”, materiały WFDiF, Warszawa 1990, Tischner: *Życie w opowieściach*, Witold Bereś, Artur Więcek, Świat Książki, Warszawa 2008, s. 9.

że jestem w złotej klatce pozornych relacji, tymczasowych koalicji, wydawanych pieniędzy, kariery, chronicznego braku czasu lub energii na realizację pasji, na snucie marzeń i podążanie za nimi. Czy lepsza organizacja czasu da mi wolność? Chyba nie o to w ogóle chodzi...

Gdy czytałam *Coaching Tao* wciąż powracały pytania: czym dla mnie jest Szczęście? Czym dla mnie jest Wolność? Kiedy jestem szczęśliwa? Czego potrzebuję do wyzwolenia? Powracały jak mantra. Może dlatego *Tao* jest mi najbliższe z trzech książek Macieja traktujących o *coachingu*. Dwie poprzednie są bardziej instruktażowe, zawierają ćwiczenia i tłumaczą. TA jest jak niewygodne krzesło: siadasz i coś cię gniecie, albo nogi są nierówne i się przewracasz. Musisz zmienić krzesło, albo inaczej usiąść, podłożyć koc albo poduszkę, albo znaleźć cążki i wyciągnąć wystający gwóźdź, bo nie wysiedzisz do końca spotkania. Jest jak szpikulec, który złośliwa babcia wbija ci w bok, powtarzając „A nie mówiłam. Zrób coś z tym. Przesiądź się. Zmień ubranie”. Ale żebym była dobrze zrozumiana: babcię kochamy, szanujemy, bo fajna z niej staruszka, i pewnie wie, co mówi, bo niejedno przeżyła, i nawet jak ją zignorujemy, będzie nas kochać, takimi, jakimi jesteśmy...

Wracając do pytania, czym jest dla mnie Szczęście – niestety nie znajduję póki co ostatecznej definicji, którą wypowiem jak zaklęcie, a potem nastąpi błoga cisza, i już będę wiedzieć, i wszystko stanie się jasne.

Dzisiaj lub raczej na dzień dzisiejszy tym słowem–definicją jest: wewnętrzny Spokój i Harmonia – Spójność.

Spokój, bo wiem, czego chcę i czego nie chcę. Harmonia duszy, ciała i umysłu. Spójność wynikająca ze zgody na siebie i z robienia wszystkiego w zgodzie z sobą. To na dzisiaj mój ideał. Dążę do niego to wyboistą drogą, to asfaltową trójpasmówką, to polną ścieżką wśród zapachu sosen, to znów ratując się z lodowatej wody zimą z przerebła.

Docieram się ze sobą, poznaję siebie w sytuacjach banalnych i skrajnych „żeby spójność i spokój przestały być tylko chwilową umiejętnością, a stały się naturą człowieka” – jak pisze Maciej. Moją naturą. Czy wcześniej tego nie robiłam? Ależ robiłam,

robiłam. Teraz robię to ze świadomą uważnością, ze skupieniem, tak, by energia podążała za uwagą. Staję się obserwatorem samej siebie. Potrzeba samoświadomości na drodze do Szczęścia.

Pamiętam moje oburzenie, gdy usłyszałam od Macieja po raz pierwszy, że „to, co uzyskujesz, w istocie chcesz uzyskać”. A co ze śmiercią moich bliskich, moim cierpieniem, stratą, rozstaniem? Przecież ja na to nie mam wpływu – mówiłam, winę zrzucając na Pana Boga, faceta, którego ja kochałam, a on mnie nie, czy na źle opowiedzianą bajkę w dzieciństwie. Teraz, coraz częściej zgadzam się z tezą, że nasze myśli wpływają na nasze losy. Trzeba wziąć za nie odpowiedzialność.

Do niedawna (czasami nadal to robię) wierzyłam w historię, że uszczęśliwić mogą mnie relacje z innymi. Samotność jest trudna, niefajna i nie polecam jej nikomu, ale... jeśli ja sobie nie zaufam, nie zaopiekuję się sobą, nie będę szczerą wobec siebie i nie ukochem tej ciemnej strony mojego cienia, czego mogę się spodziewać od bliźniego. Brzmi banalnie. Cóż, wielcy artyści zawsze powtarzają: najwięcej piękna jest w prostocie :)

„Wydawało mi się, że spotkałem swego mistrza zbyt późno. Dobiegałem już prawie czterdziestki...” pisze autor. Mnie też się tak wydawało, też dobiegam czterdziestki.

Kto jest moim mistrzem? Inna buddyjska przypowieść mówi o tym, że uczniem jest się zawsze, a mistrzem może być nawet beżpański pies.

A czy ja mogę być sama dla siebie mistrzem i autorytetem? Czy wypada tak o sobie myśleć, a co dopiero mówić? Być dobrym, wyrozumiałym, acz wymagającym, spokojnym, sprawiedliwym i pełnym poczucia humoru nauczycielem w każdej sytuacji? Na to pytanie także nie znalazłam jeszcze jednoznacznej odpowiedzi. Bo czy mistrz musi mieć wiek dojrzały i ciężki worek doświadczeń? Czy mistrzem jest też moje wewnętrzne dziecko, które czasem, gdy pozwalam sobie na spontaniczność, robi różne dziwne, z perspektywy wieku dorosłego, rzeczy?

„Jesteśmy tym, w co chcemy uwierzyć” a „świat jest taki, jaki myślę, że jest” – mówi Maciej. I żeby uwierzyć w inne, lepsze „ja” i zmieniać świat, poprzez zmianę myślenia o nim, pewnie trzeba

zacząć od wzbudzenia w sobie chęci zmiany swoich własnych wzorców. Tak było przynajmniej ze mną. I nie było łatwo. O nie! Nadal nie jest... Czasami. Ale przecież „i to minie” i będzie łatwiej, łatwo, banalnie. Wierzę w to. Czasami. Często. Nigdy.

A co czujesz, myślisz, wiesz; w co wierzysz tu i teraz? To się tylko liczy. To jest najważniejsze. I jakie trudne dla mnie! Zwykle jestem nogami w jakiejś przeszłości, z głową w bliższej czy dalszej przyszłości. Teraźniejszość zanika. Serce przestaje bić, a uczucia i emocje doznają rozszczępienia. Po rosnących dzieciach znajomych widać jak mija kolejne jutro i kolejne wczoraj. Jak kapiąca woda w kranie. Bez dzisiaj. Choć to nie do końca prawda. Bo przecież Dzisiaj zdarza się coraz częściej. Zdarza się, że Dzisiaj jest, dzieje się. Czuję jego zapach, smakuję kolor i widzę dźwięki. Chce mieć ten stan zawsze. Po prostu. Jak wtedy, gdy w sobotni wieczór, leżąc na kanapie, biłam się z myślami: iść na tę imprezę, czy nie iść; nie chce mi się, jestem zmęczona, następnym razem, miałam taki ciężki tydzień, a dzisiaj cały dzień załatwiałam zaległe sprawy, będzie jeszcze okazja, ale może właśnie na tej imprezie wydarzy się coś, co pozwoli zmienić moje życie na lepsze. I pod wpływem tego impulsu, zbieram się szybko, ubieram, maluję i pędzę do taksówki. I właśnie wtedy przychodzi sms: „co u ciebie?”. Nie widzieliśmy się trzy lata. Jadę po niego, rozmawiamy przy winie wśród znajomych do północy. I ta rozmowa wywołuje u mnie lawinę zmian. Ale to już zupełnie inna historia...

Nie oczekuj niczego i wszystkiego się spodziewaj – mawia Mistrz Maciej Bennewicz :)

Dlatego będę powracać do *Coaching Tao* za każdym razem, gdy stracę z pola widzenia drogowskazy na mojej drodze do Szczęścia.

„Tao to synonim drogi, a właściwie Drogi. I tylko tyle, i aż tyle”*.

Magdalena Malicka

* Maciej Bennewicz

Biedne

*Leżała radość
Szli ludzie i przeszli
Leżała radość
Za wcześniej*

*Za wcześniej pannie która była ładna
Za późno chłopcu który był po wszystkim
A obok czasu
Tych zafrasowanych
Którzy są po to
By zacieńać ściany*

*Leżała radość
Szli ludzie i przeszli
Ujrzała radość
Zniszczone podeszwy*

Stanisław Grochowiak*

*Pewnego dnia nastąpi wielkie przebudzenie, po którym
będziemy wiedzieć, że samo życie jest wielkim snem.
Do tej pory głupcy będą wierzyć, że już się przebudzili,
i myśleć, że znają rzeczy, nazywając jednego człowieka
władcą, a drugiego sługą.*

Mark Forstater**

* S. Grochowiak, *Wiersze wybrane*, Warszawa 2001, Państwowy Instytut Wydawniczy, s. 490.

** M Forstater, *Duchowe nauki Tao*, Poznań 2004, Dom Wydawniczy Rebis, s. 241.

Wszystkie opisane w książce osoby,
wydarzenia i fakty są autentyczne.
Zmienione zostały imiona, nazwy własne,
niekiedy także kontekst sytuacyjny w trosce
o zachowanie podstawowych zasad
w relacjach coachingowych –
poufności, dyskrecji i zaufania.

Autor

*Dla mojej mamy,
w jej wędrówkach niebieskich*

Początek

Tylko oddech

*Ani Chrześcijanin, Żyd, ani Muzułmanin, ani Hindus,
Buddysta, sufi czy zen.*

*Żadna religia ani system kulturowy.
Nie jestem ze Wschodu ani z Zachodu,
ani z głębi oceanu, ani z ziemi,
ani naturalny, ani eteryczny,
nie stworzony z elementów.*

*Nie istnieję. Nie jestem z tego świata ani z tamtego,
nie jestem potomkiem Adama i Ewy,
ani żadnej innej linii.*

*Moje miejsce jest bezmiejsцем, śladem nieodnajdywalnego.
Ani ciałem ani duszą (...)*

*Poznałem pierwsze, ostatnie, zewnętrzne, wewnętrzne
Jak oddech oddychający człowiekiem.*

Dżalaluddin Rumi*

* D. Rumi D, *Wybór poezji*, tłumaczenie: Coleman Barks, Marek Oziewicz, Kraków 2007, Wydawnictwo Krytyki Artystycznej Miniatura, wyd. II.

Tao?

Ten fragment nie jest skierowany do ciebie, lecz do twego sąsiada, kolegi, znajomej z pracy, szefa, może nawet żony lub męża, ale nie do ciebie. Ciebie on nie dotyczy. Ty zacznij czytać dopiero po gwiazdce poniżej.

Oceny, oceny, oceny. Rozpoczynasz od ocen. Dobra książka, kiepski artykuł, mądry polityk, ważne spotkanie, uroczy człowiek, zadbane park, nieśmiała kobieta, staranny raport, świetny dowcip, zdolny reżyser. Możesz oceniać tak cały dzień. Nawet nie robisz przerwy. To nie twoja wina. Oceny już dawno temu zamknęły twój umysł na kłódkę. Już nie umiesz inaczej. Nawet się nie domyślasz, co mogłoby być w zamian, w miejsce wypełnione twoim: Tak, ale. Oceny. Otrzymujesz, słyszysz, wypowiadasz je, żonglujesz nimi, rozpiera cię duma z ich powodu, zaznajesz nawet czegoś w rodzaju szczęścia, gdy uda ci się trafnie coś lub kogoś podsumować ostrym zdaniem. Trafnie? Być może lepsze będzie określenie: złośliwie, boleśnie, arogancko. Oceny, sarkazm i cynizm to twoja rodzina. Tak jest. Nie ma o co się spierać. Właśnie w tej chwili doznajesz tego uczucia, tej myśli, która jest oceną. Powoli się kształtuje i zaraz zawładnie całą twoją uwagą, przejmie obszar wolności i swobody w twojej głowie. I wtedy wybuchnie to twoje: zgadzam się, nie zgadzam się. Zanim to nastąpi, weź oddech, głęboki, poruszający trzewia i przeponę. Teraz zadaj sobie pytanie: Co czeka mnie interesującego na stronach tej książki? Co tam jest?

Zrób miejsce dla swojej ciekawości. To wystarczy. Ocena powoduje, że już „wiesz”, zanim pojawiło się nowe doświadczenie. Ocena zamyka. Zawsze. Bez względu na to, czy jest „dobra”, czy „zła”. Ciekawość daje ci szansę na siebie dla siebie. Kiedy oceniasz, tracisz ją. Tylko dla siebie. Świat doskonale obejdzie się bez twoich ocen, nawet jeśli jesteś osobą wpływową i przyzwyczajoną do przesadnego zwracania uwagi na swoje oceny. Oddychaj. Świadomość oddechu pomaga. Daj szansę swojej

ciekawości, wtedy odniesiesz korzyść. Zacznesz przypominać sobie te chwile, kiedy twoją uwagę przykuł widok śpiącego dziecka albo pies, który spogląda na ciebie, oddany i ufny, lub oszroniony płot, piosenka w radiu, gest przyjaciela, dziki bez, deszcz majowy; i było to tak naturalne, jak echo w lesie. „To” zaistniało w tobie bez kwalifikacji, bez słów, prosto, jasno, wiarygodnie.

Jeśli chodzi o mnie, to musiało minąć wiele lat i cały wiek dojrzały zanim odkryłem znaczenie słów, które właśnie przeczytałeś. Zawdzięczam to spotkaniom z ludźmi, a przede wszystkim z jednym z nich: jego obecność otworzyła mnie na spotkania także innych wspaniałych nauczycieli. Wcześniej byłem głuchy i ślepy. To smutny fakt. Nie zauważałem ani cudownych osób, które pojawiały się obok mnie, ani wydarzeń i znaków, które miały niewidoczne, niezrozumiałe, zignorowane. Zamiast poświęcić im uwagę toczyłem jakieś zatrwające walki z przeszłością, koncentrowałem się na zupełnie nieistotnych zdarzeniach, a potem planach, i co gorsza, ulegałem i podporządkowywałem się fałszywym autorytetom, jakimś ludziom, którzy z racji swojego stanowiska albo pozycji społecznej wywierali na mnie presję albo po prostu mi imponowali. Smutne? No cóż. Coraz lepiej się rozumiemy.

**

Wydawało mi się, że swego mistrza spotkałem zbyt późno. Dobiegałem już czterdziestki, a to przecież wiek męski, wiek kłębski, jak się zwierzał Adam Mickiewicz. Z całą pewnością mistrz wyśmiałby tego rodzaju stwierdzenie. Dzisiaj mnie samemu wydaje się dość zabawne. Przeszedłem od tamtego dnia długą drogę. Spotkanie było przypadkowe. I tu mistrz także roześmiałby się szczerze. Przecież nic nie jest przypadkowe w naszym życiu. To dzięki niemu zrozumiałem, że w moim życiu było wielu mistrzów, dzięki którym poznałem Tao.

Tak jest, mistrz był kontrowersyjny, chwilami bardzo problematyczny z punktu widzenia zwykłego człowieka pogrążonego w tak zwanej racjonalnej rzeczywistości. Oczywiście, gdyby nie