

# COACHING – MAŁE SŁOWO, WIELKA SIŁA

Witold Salski



**Co dał mi coaching? Co dało mi poznanie technik pracy z sobą i z klientem? Kiedy zostało mi zadane to pytanie i prośba bym na ten temat napisał, odpowiedź pojawiła mi się natychmiast: wszystko!**

**B**ylem w miejscu mojego życia, gdzie z łatwością znajdowałem elementy, które mi się nie podobały: ludzie, praca, rutyna, brak wpływu, niechęć do tego co robię i kim się stałem – ot szara codzienność. Wiedziałem co chcę robić, ale kręciłem się w kółko. Zarówno pod względem zawodowym jak i prywatnym. Siadło kompletnie wszystko. Gdyby wtedy padło pytanie: Witek, co Ci się podoba? Z czego jesteś zadowolony? Odpowiedziałbym: wiesz co, muszę się naprawdę długo zastanowić...

W natłoku zadań związanych z poprzednią pracą, ze wcześniejszymi doświadczeniami, odsunęliśmy się od siebie z moją partnerką życiową, wypielęgnowaliśmy pieczołowicie wielki mur między nami albo gigantyczną przepaść (wybierz co Ci bardziej pasuje). Ale realizowałem się zawodowo i nawet nie zdążyłem zauważyć tego co się dzieje.

Nigdy nie lekceważyłem mocy zaprzeczenia – chciałoby się zacytować za bohaterem filmu American Beauty. I pojawiła się sytuacja, która zapoczątkowała moje swoiste przebudzenie – zamknęli firmę, której wtedy poświęcałem tak wiele z siebie: czasu, wysiłku, zaangażowania. Coś co zapełniało moje myśli 24/7 pękło jak bańka mydlana ukazując mi rzeczywistość w bardzo jaskrawych kolorach, które mi się kompletnie nie spodobały. Mimo, że szybko znalazłem inne zatrudnienie, pracę w której wymagano ode mnie zdecydowanie mniej, nie potrafiłem się zaangażować. Nie umiałem zapełnić tej pustki, wskrzesić tej bańki – mimo wszelkich wysiłków. Coraz bardziej widoczna była dla mnie moja frustracja w moim związku, gdyż miałem teraz zdecydowanie więcej czasu by się wszystkiemu dokładnie przyjrzeć. By doświadczyć tego muru, tej przepaści, któ-

rej wcześniej wybrałem nie widzieć. Coraz częściej czułem się źle w swojej roli zawodowej, w której odarty byłem z dużej odpowiedzialności odnośnie obowiązków, do których byłem przywykły. Nagle, praca zaczęła mi wypełniać jedynie 8 godzin, a nie 12 jak dotychczas. Nie wiedziałem co mam zrobić z wolnym czasem, bo nigdy go nie miałem w nadmiarze.

Zacząłem poszukiwać wiedzy, pomocy, chciałem doświadczyć swoistej katharsis. Wrócić do momentu w moim życiu, w którym możliwe było uśmiechanie się bez zbędnego powodu, cieszenie się z życia, odnalezienia swojej drogi zawodowej, która da mi satysfakcję bez konieczności poświęcania jej całego mojego życia. Uporządkowania swojego życia prywatnego – konkretnej zmiany. Podejmowałem wysiłki by samem się zmienić, wpłynąć na siebie,

na swoje wybory. W głowie pojawiały mi się myśli odnośnie końca wszystkiego w czym tkwiłem – praca, związek, miejsce zamieszkania – wszystko. Ale zapalała mi się wtedy lampka ostrzegawcza, że to nie to, czego potrzebuję. Potrzebowałem zrozumieć, zapanować, odzyskać również wiarę w siebie, w swoje poszukiwanie szczęścia i w to, że na nie zasługuję. Stałem się cieniem człowieka, którym kiedyś byłem. Nic się nie zmieniało, robiłem plany, określałem cele, ale coś powstrzymywało mnie przed ich realizacją...

Cały czas stałem w miejscu, nie widziałem żadnych efektów i sensu dalszej egzystencji na takich warunkach jakie mnie zastały. Pracowałem przy biurku wielkiej korporacji, mając poczucie bycia trybikiem tak łatwo zastępowalnym, tak mocno osadzonym w wszechobecnych odczłowieczonych procedurach. Na amerykańskiej zasadzie: *clock in – clock out*. Bez myślenia, kreatywności, kontaktów interpersonalnych, stawania na głowie by coś załatwić, bez negocjacji wymagających ode mnie dużego zaangażowania. Moim najlepszym przyjacielem był komputer, monitor, klawiatura, Office i rzadkie rozmowy z pracownikami w pokoju, bo rozpraszały i nie pozwala-

ły się skupić na zadaniach. Miałem oficjalnie dość. Brakowało mi kompletnie czegoś nowego, świeżego, miejsca gdzie będę mógł się rozwijać i uczyć. Gdzie będę coś tworzył, miał wpływ, miał poczucie sensu. I co mnie będzie zdecydowanie bardziej stymulowało do działania. Nie wiedziałem jednak czego chcę. Może sprzedaż? Może nie... Może biznes? Może nie... Może wrócić do zawodu? Po takiej przerwie, chyba nie... A może? I tak w kółko. Szukałem pracy, ale wiem teraz, że bez przekonania, bez wiary. Jak się domyślasz efekty były żadne.

Wtedy podjąłem decyzję, że sam sobie nie poradzę. Że potrzebuję wsparcia. Jestem człowiekiem aktywnym, szybkim, lubiącym osiągać cele, widzieć i czuć postęp i mieć wpływ. Dlatego szybko wykluczyłem terapię. Co mi zostało... Wtedy znajoma wymieniła w luźnej rozmowie słowo „coaching”. I zacząłem szukać. I zaczęła się przygoda!

Obecnie spełniam się zawodowo. Realizuję swoje cele, swoją misję i swoje wartości. I jestem w tym bardzo efektywny. Nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych – są jedynie takie, na które potrzeba więcej czasu, więcej przygotowań. Wróciłem do mojego zawodu, do tego co mnie naprawdę interesuje. Je-

stem trenerem, psychologiem i Master Coachem pracującym z ludźmi zagrożonymi wykluczeniem społecznym – są to ludzie długotrwale bezrobotni i nieaktywne zawodowo osoby niepełnosprawne ruchowo. Praca u podstaw, pełna wyzwań, wymagająca ale dająca wiele satysfakcji – tego czego tak długo poszukiwałem. Oprócz tego prowadzę coachingi i szkolenia dla klientów biznesowych – łączę to, co kiedyś było dla mnie niemożliwe do pogodzenia. A jednak!

Codziennie pracuję z ograniczeniami, zwątpieniem, brakiem wiary we własne możliwości, brakiem jasno sprecyzowanych celów. I razem z klientem pracuję nad tym by to zmienić. Zarówno w trakcie szkoleń jak i w trakcie coachingów. Stosuję metody, które podziały na mnie i obserwuję, że jeśli tylko jest wola z drugiej strony, działają na każdego. I to z dnia na dzień coraz bardziej aktywizuje mnie i mobilizuje do dalszych wysiłków i sprawia, że wierzę w te narzędzia, w to podejście coraz bardziej i mocniej.

Moje życie osobiste również przeszło kompletną przemianę. Mur runął, przepaść przestała istnieć. Zbudowaliśmy z żoną efektywną komunikację, zaczęliśmy rozmawiać z zainteresowaniem, by poznać intencję a nie skupiać się na in-

## 5 GŁÓWNYCH MYŚLI

1. Zastanów się nad tym, co masz w sytuacji obecnej, jaka ona naprawdę jest. Spójrz ze swojej perspektywy i zapytaj najbliższych.
2. Zastanów się nad tym, co chcesz i czy to jest spójne z Tobą. Czy czujesz ekscytację, gdy sobie to wyobrażasz?
3. Zastanów się, jak możesz to zdobyć, co musiałoby się zmienić i stać, aby to było możliwe.
4. Przeanalizuj swoje wewnętrzne zasoby i ograniczenia, co Cię wspomogę, a co będzie utrudniać.
5. Przeanalizuj możliwości i bariery zewnętrzne, co w środowisku może Ci pomagać, a co w otoczeniu może Cię blokować i jaki masz na to wpływ.

► CO COACHING U MNIE ZMIENIŁ?

terpretacjach. Niby oczywiste – nie zawsze. Zbliżyliśmy się do siebie emocjonalnie, intelektualnie. Znaleźliśmy wspólne zainteresowania, wspólne pasje. Nauczyliśmy się z sobą żyć na nowo. Obecnie spodziewamy się dziecka.

Jeżeli jest osoba tu i teraz równie spełniona i szczęśliwa jak ja, to z całego serca jej gratuluję, bo wiem jakie to jest przyjemne i pełne uczucie. Jakie towarzyszą temu myśli, obrazy, emocje. Teraz jestem szczęśliwy, a to wszystko dzięki pracy narzędziami z Instytutu NLPcoachingu.

Tak wygląda moja historia w rysie moich uczuć, mojego doświadczenia, mojej przemiany. Teraz, żeby było to bardziej namacalne dla Ciebie, napiszę konkretnie w jaki sposób do tego doszedłem, jakich narzędzi używałem, co na mnie podziałało i w jaki sposób. Jeśli Ty również odkryjesz w sobie choć cień moich problemów sprzed coachingu, zaaplikuj te punkty w swoim życiu i sprawdź, czy coś ulegnie

zmianie. Z uwagi na to, że tematyką tego czasopisma jest business coaching, skupię się na zagadnieniach związanych ze zmianami w mojej karierze, wspominając jedynie o aspektach z life-coachingu.

To co zamieszczę poniżej jest pewnym uproszczeniem. Jest tym, co podziałało subiektywnie na mnie, na moją subiektywną percepcję rzeczywistości. Mapa, jaką masz w głowie, Twoje postrzeganie rzeczywistości, otoczenia, ludzi, relacji, Twoje wartości i przekonania mogą się różnić od moich. Mapa nie jest jednoznaczna z terytorium, jest tylko jego odwzorowaniem. Część technik może mieć na Ciebie pozytywny wpływ i będzie Ci je bardzo łatwo zastosować, zaaplikować i zinternalizować. Część z nich może na Ciebie nie podziałać, może być niezgodna z Twoimi celami, wartościami, postrzeganiem. Pełny postęp może dać Ci jedynie indywidualny coaching, oparty na Twoim doświadczeniu, Twoich

celach i Twojej mapie. Ale to jest z pewnością dobry początek!

- Określ swój stan obecny. Stan obecny to sytuacja, w której jesteś, to tak zwane tu i teraz. Gdzie jesteś? Co robisz? Jakich ludzi masz wokół? Jakie przyświecają Ci wartości? Jakie umiejętności posiadasz?
- Określ swój stan pożądany. Stan pożądany to miejsce w przyszłości, do którego dążysz. To jest Twój cel. Pierwszy na liście, od którego zależą następne, większe cele. Jest fundamentem dalszej drogi, powinien być metaforycznym pierwszym stopniem na Twojej drodze w górę schodów. Pomaga jeśli Twój stan pożądany, Twój cel będzie oparty o zasadę SMART – czyli, że cel powinien być przede wszystkim SMART, poza tym (od pierwszych liter nazwy): Simple, Measureable, Achievable, Realistic, Time-oriented a dodatkowo ma być ekscytujący! Powinieneś czuć drive kiedy myślisz o tym, że go osiągasz i go osiągniesz.

Wyobraź sobie siebie w przyszłości, gdy zrealizujesz ten cel. Wyobraź sobie to co czujesz, co i jak mówisz, gdzie jesteś, co się zmieniło? Czy jest to właśnie to czego potrzebujesz? Jeśli tak, zacznij działać, będziesz miał dodatkową motywację by to osiągnąć.

- Kiedy już masz ustalony swój cel, określ swoje mocne strony i Twoje wewnętrzne ograniczenia. To znaczy, co już masz a czego jeszcze potrzebujesz by osiągnąć to na czym Ci zależy, by Twój stan pożądany stał się z czasem Twoim tu i teraz.
- Określ również swoje otoczenie – to jest coś ma istotny wpływ na Twoje działanie, ale bywa, że zapominamy tego wziąć pod uwagę. Pamiętaj, że każda Twoja zmiana ma wpływ pośredni lub bezpośredni na Twoje otocze-

Tabela 1.

PRZYKŁAD	PYTANIA
<b>USUNIĘCIA</b>	
Jestem zadowolony	Dzięki czemu? Co sprawia, że jesteś zadowolony? Co dokładnie robisz i myślisz?
On jest lepszy	Lepszy od kogo? Lepszy w czym konkretnie?
Mówią, że to niemożliwe	Kto tak mówi?
Oni są obrzydliwi!	Kto konkretnie jest obrzydliwy?
Odrzucił mnie	Jak dokładnie się zachował?
<b>ZNIEKSZTAŁCENIA</b>	
Nie ma w tej firmie komunikacji!	Kto się z kim nie komunikuje? - zamień rzeczownik w proces
Przez jego gadanie boli mnie głowa	Jaki związek ma ból głowy z gadaniem?
Nie lubisz mnie	Skąd wiesz co myślę? Znajdź źródło informacji
On nie umie, bo patrzy mgliście	Czy nie spotkałeś nigdy kogoś, kto zna się na rzeczy i patrzy w taki sposób?
Nie wolno Ci wybierać takiej pracy	Według kogo? Kto tak twierdzi? - odnajdź dowód i strategię danego przekonania
Jeśli mój mąż wiedziałby jak cierpię, nie zrobiłby tego. P1: Ja cierpię; P2: mąż jakoś się zachował; P3: mąż nie wie, że cierpię	1. Kiedy i jak zdecydowałeś/aś że cierpisz? Skąd wiesz? 2. Jak konkretnie się zachował? 3. Skąd wiesz, że nie wiesz?
<b>GENERALIZACJE</b>	
Wszyscy mnie krytykują!	Wszyscy? Kto dokładnie.
muszę to zmienić, powinnam zmienić samychód	kto Cię zmusza? Co się stanie jeżeli nie sprzedasz?

Źródło: Skrypt ze szkolenia Praktyk NLP z Instytutu NLP Coaching

nie. Dlatego warto zadać sobie pytanie: co w moim środowisku bliższym i dalszym będzie wspierać mnie w moim działaniach i dlaczego? Kto i co może ograniczać mnie w moich dążeniach i po co? Co mogę zrobić w takiej sytuacji? Jakie powinienem/powinnam zaplanować działanie i kroki by udało mi się dojść do mojego celu?

- Spisz wszystko, by ułożyć wizję i pamiętać o każdej swojej mocnej stronie, o każdej metodzie na zwalczanie trudności, zaplanuj swoje działania, określ niezbędny Ci czas.
- Zaczynaj realizować ten plan. To jest jeden z najważniejszych punktów tej kombinacji! Na pewno tak jak ja, znasz ludzi, którzy mają wielkie plany. Plany, które można realizować, można osiągnąć sukces. Można. Jedyną różnicą, która występuje między ludźmi sukcesu (różnie pojmowanego: zawodowy, prywatny, sportowy, rodzicielski), a tymi którzy go nie osiągają jest bardzo prosta: jedni i drudzy chcą, ale Ci pierwsi robią to co zaplanowali!
- Weź pod uwagę swoje przekonania i zastanów się, czy sam siebie będziesz wspierał czy sobie przeszkadzał w drodze do celu.

### CZYM SĄ PRZEKONANIA?

Przekonania wynikają z wartości. Są nasze, lub nie czujemy związku z nimi, są zapożyczone. Są to wszelkie sądy na nasz temat i na temat otaczającego świata. „Żeby być bogatym, trzeba być nieuczciwym”, „jeśli mi pomaga, musi czegoś chcieć w zamian”, „tylko piękni ludzie mają szansę zaistnieć w biznesie”, „ludzie ćwiczący na siłowni, są głupkami” – to tylko część negatywnych przekonań, które mogą Cię blokować. Złe przekonania będą Cię zatrzymywać, nie pozwolą rozwinąć potrzebnych Ci umiejętności, wyrobić pożądanych zachowań i nie pozwolą Ci wpłynąć na Twoje środowisko. Zablokują możliwość życia zgodnie z Twoimi wartościami. Jeśli Twoją

wartością jest zdrowie, a posiadasz przekonanie, że siłownia jest dla nasterydowanych głupków, to jest małe prawdopodobieństwo, że właśnie tam pójdziesz, prawda? Zdecydowanie lepiej jest mieć dobre przekonania, te które wzmacniają. Idę na siłownię, by osiągnąć swój cel, pomoc trenera będzie bezcenna, lub: sprawdzę sam i ocenię poprzez moją perspektywę.

Jeśli masz jakieś negatywne, ograniczające przekonanie – możesz je bez problemu i bardzo prosty sposób zmienić. Bardzo przydatnym narzędziem występującym w NLP jest tzw. Metamodel.

### METAMODEL!

To umowna, schematyczna wizja, w jaki sposób ludzie tworzą sobie reprezentacje dla własnych przekonań, wierzeń, prawdziwości. Człowiek funkcjonuje w świecie, w którym dociera do niego mnóstwo informacji. Niemożliwym byłoby przyswojenie go świadomie, takim jakim jest. Dlatego Twoja świadomość, tworzy sobie uproszczenia, generalizacje, stereotypy. W sposobie komunikowania się z kimś, i z samym sobą stosujesz również uproszczenia, a są nimi:

- Usunięcia – ma miejsce wówczas, kiedy zwracasz uwagę tylko na pewien wycinek informacji, całkowicie ignorując pozostałe jej części
- Zniekształcenie – dotyczy głównie błędnego interpretowania i przypisywania faktom mylnego znaczenia

- Generalizacja - zachodzi, kiedy na podstawie pojedynczych doświadczeń budujesz ogólne przekonania na temat całej kategorii, której te doświadczenia dotyczyły.

Zadając sobie te pytania, możesz dojść do źródeł Twoich przekonań i dopasować je do Twoich potrzeb i rzeczywistych przemyśleń. To początek Twojej drogi do samoświadomości, do zdania sobie sprawy z tego, że to my sami sobie tworzymy ograniczenia. Że to Twoje myślenie, emocje i działania wspierają Cię w Twojej efektywności lub mogą przeszkadzać Ci skutecznie działać.

To nie okoliczności tworzą człowieka, to człowiek tworzy okoliczności!

Moją przemianę wspomogły również działania metodami Time Line Therapy™, czyli praca na linii czasu, uwalnianie negatywnych emocji, praca na intuicji i nieświadomym umyśle. Bardzo dużą rolę odegrało również wydobycie moich wartości życiowych, a co za tym idzie potrzeb. Sporą rolę odegrała również praca z nieświadomością za pomocą niedyrektywnej hipnozy i autohipnozy. Tych narzędzi jest bardzo dużo i wszystkie są skuteczne, a w moim przypadku połączyły ze sobą swoje działania. Z chęcią przybliżę jeszcze inne techniki, o wielkiej mocy sprawczej. Na chwilę obecną jednak, postanowiłem podzielić się z Tobą podstawowymi narzędziami, które odniosły na mnie największy skutek. Tak na początek.

### O AUTORZE



**Witold Salski** – Trener, Master Coach, psycholog. Na co dzień pracuje jako trener i coach w Stowarzyszeniu na Rzecz Rozwoju Kapitału Społecznego. Pomaga osobom długotrwale bezrobotnym i niepełnosprawnym ruchowo w poznaniu siebie, odbudowaniu poczucia własnej wartości, zbudowaniu automotywacji i ułatwieniu powrotu na rynek pracy. Dodatkowo indywidualnie prowadzi lifecoachingi i biznescoachingi jak również współpracuje z firmami jako trener zewnętrzny.