

Lepsza w jeden weekend

tekst: JAGNA KACZANOWSKA
ilustracje: AGNIESZKA JATKOWSKA



Treningi, warsztaty rozwoju osobistego obiecują lepsze życie. Są popularne i dostępne, bo można uczestniczyć online. Czy oferta „radikalnej przemiany w weekend” albo „przebudowy osobowości” może być spełniona? Gdzie jest granica bezpieczeństwa, jak ocenić wartość coachingu i w jaki sposób wyznaczyć granicę przemiany, za którą traci się własne „ja”, a bliscy nas nie poznają?



Gdy coach mówi ci, co robić, jak żyć, uciekaj! To brak profesji. Jego rolą jest wspierać twoje dojrzałe decyzje.

Zawsze i wszędzie możesz wszystko – przekonuje Michał Wawrzyniak, Kolcz Majk, mówca motywacyjny. Oglądam na YouTube show autora książki *Nie interesuje mnie bycie zwykłym człowiekiem*. Wawrzyniak wypisuje na tablicy kroki, które pozwolą osiągnąć wszystko, o czym marzymy: 1. Decyzja 2. Iść za ciosem 3. Wytrwale 4. Aż do efektów. „Uwaga, masz czas, o którym nie wiesz, ile masz” – obwieszcza. I tłumaczy, dlaczego tracimy czas: bo nie ciśniemy na maksa. Wydaje się proste, oczywiste. Sala pełna, ludzie robią notatki. W tle podniosła muzyka. Do dzisiaj filmik wyświetlono ponad 1,6 miliona razy.

KUSZĄCA WIZJA SZYBKIEJ ZMIANY

Igora Rotberga, psychologa, to nie dziwi. Samozwańczy coache, trenerzy zaspokajają potrzebę „zmiany instant” szybko i bez wysiłku. U psychoterapeuty tak łatwo nie jest. – Pacjenci przychodzą z ważnym problemem. Ktoś nie umie budować związków, komuś brak siły przebicia w pracy. Ja uczciwie mówię: terapia jest wymagająca, spotykamy się raz w tygodniu przez kilka miesięcy... Często widzę zdziwienie: tak długo? Rozczarowani, którzy oczekują, że ktoś zmieni im życie w kilka dni, nie pojawiają się więcej, idą

do specjalistów od rozwoju osobistego. Popularni trenerzy, mentorzy bywają ekstremalnie drodzy, ale jesteśmy gotowi im płacić, bo nie godzimy się na życie przeciętne. Chcemy mieć spektakularny sukces, wspaniały związek, zdolne dzieci, błyskotliwą karierę. – Profesor Józef Koziński, guru polskiej psychologii, opisywał motywację hubrystyczną, dążenie człowieka do potwierdzenia swojej wartości. Greckie słowo „hubris” pierwotnie oznaczało pewność siebie, a nawet pychę i arogancję – wyjaśnia Agata Błaszkie-wicz, psycholog i dyplomowany coach. Ale może te cechy sprawiają, że chcemy przekraczać granice, których nikt nie przekroczył, towarzyszą odkrywcom, podróżnikom? Chcemy być wyjątkowi, mieć więcej i lepiej niż rodzice, sąsiedzi...

Jest popyt, jest i podaż. Rozwój osobisty to rozwojowy rynek. Z usług coacha, trenera, mentora korzystamy nowocześnie – online. Spotkania mogą odbywać się co tydzień, jak u psychoterapeuty, a niektórzy specjaliści od rozwoju zapraszają na weekendowe „intensywne” warsztaty. Tak robią doradcy mało znani, ale też sprawdzone autorytety. Wojciech Eichelberger, wybitny psychoterapeuta, ma na stronie internetowej ofertę rejsu „Mind-Full of Mazury”, który jest „oprawą dla nauki

40%

Polaków podejmuje różne formy samokształcenia, z tego ponad połowa płaci za rozwój osobisty z własnych pieniędzy. Dwie trzecie wydaje na ten cel ponad 1000 zł rocznie. 13 proc. – ponad 5000 zł.

30%

spośród osób samokształcących się inwestuje w rozwój osobisty z trenerem lub coachem.

38%

osób doksztalających się mówi, że robi to dla siebie. Dla co piątego rozwój osobisty jest „drogą do doskonałości”.

59%

Polek deklaruje, że się nie doksztalca w żaden sposób i nie dba o rozwój osobisty. Większość to osoby z wykształceniem podstawowym.

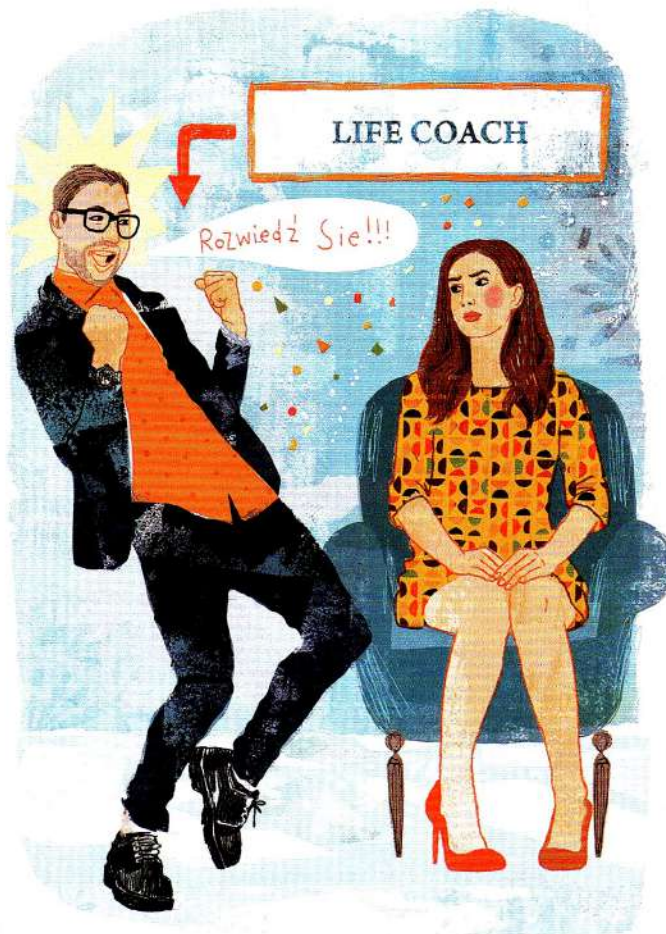
Źródło: Czy polscy pracownicy myślą o rozwoju? – raport z badania Grant Thornton

świadomego oddechu, wzmocnienia poczucia oparcia w sobie i podejmowania optymalnych decyzji w trudnych warunkach”. Patent żeglarski nie jest wymagany, ale jednak trzeba się zaangażować. Łatwiejszy jest udział w seminarium znanych mówców motywacyjnych, bo nagrania dostępne są w sieci. Można „trenować osobowość” na własną rękę, kupując książki, korzystając z filmików na YouTube albo instalując na telefonie aplikacje: Mentorist (skrót popularnych książek „rozwojowych”, żeby nie trzeba było ich czytać w całości), Bestify Me (Ulepsz mnie – motywujące cytaty i porady) czy Make Me Better. Aplikacje pobrały już tysiące amatorów rozwoju osobistego. Coaching szybko się w Polsce profesjonalizował. Jeden z popularnych na YouTube konsultantów, Mateusz Grzesiak, jest psychologiem, doktorem nauk ekonomicznych i społecznych. Na zdjęciach prezentuje amerykański uśmiech i twarzowe okulary. Jacek Walkiewicz, znany mówca motywacyjny, także skończył psychologię. Oglądam jego wystąpienie sprzed kilku lat – ma ponad sześć milionów wyświetleń. Czekam na jakąś prawdę, która pomoże mi wykorzystać „pełną moc możliwości”, zgodnie z tytułem wystąpienia. Walkiewicz barwnie opowiada o swoim życiu, jak to w czasach młodości

szczytem marzeń był rozbity volkswagen z Niemiec, a gazeta codzienna, w której pracował, nauczyła go skuteczności. Jego mistrz mawiał: „Zmień słownictwo, a zmienisz swoje życie”. Walkiewicz obwieszcza swoje credo: „Pasja rodzi profesjonalizm, profesjonalizm daje jakość, a jakość to luksus w życiu”. Wszystko prawda, czy warto płacić, by sobie to uzmysłowić? I czy uzmysłowienie wpłynie na poprawę jakości mojego życia? Coache, mówcy, trenerzy i inni eksperci od rozwoju stwarzają iluzję, że możemy wszystko, bo źródło sukcesu jest... w naszej głowie. Gdy sobie w niej poukładamy według ich wzorców, szczęście nasyci całe nasze życie. Wielu to kuśi.

ROZWÓJ OSOBISTY JAK PUCHATEK SZUKAJĄCY PROSIACZKA

Problem pojawia się, gdy potrzeba samodoskonalenia staje się kompulsywna, a my oczekujemy... niemożliwego. – Nadmierna motywacja bywa destrukcyjna, bo nigdy nie osiągamy celu – przestrzega psycholożka Agata Błaszkievicz. – Z osoby, która chce żyć lepiej, łatwo zmienić się w kogoś, kto pragnie być lepszy od innych. Wciąż i wciąż. Istnieje nawet określenie: seminar junkie, „ćpun szkoleniowy”. Uzależnienie od rozwoju osobistego to pierwsza pułapka, która czyha na chorych na ambicję.



Guru mówi, że źródło szczęścia jest w głowie. Może ma rację, ale czy wie, jak je uruchomić?

„Ćpunem szkoleniowym” jest Karolina. Po studiach: marketing i zarządzanie, 20 lat temu dostała pracę w korporacji z siedzibą w USA. W firmie można było korzystać ze szkoleń. Karolina nie żałowała czasu na treningi. – Opanowałam techniki negocjacji z klientami, wywierania wpływu, asertywnego formułowania

oczekiwań, komunikacji bez przemocy, kreowania wizerunku w mediach społecznościowych... – wylicza. Przydawało się. Awansowała, ale zauważyła, że im więcej ma menedżerskich kompetencji, tym gorzej sobie radzi w relacjach prywatnych. Mąż wykrzyczał jej w kłótni, że czuje się jak królik doświad-

czalny, bo po przygodzie z rozwojem osobistym stała się kimś innym. A do niego zwraca się w sztuczny sposób, jakby byli w grupie terapeutycznej. – Człowiek nie dryfuje w kosmosie, żyje wśród ludzi. To, że się zmieniamy, skutkuje różnymi reakcjami otoczenia. Są to koszty zmiany – wyjaśnia Igor Rotberg. Z rozwojem osobistym jest jak z Puchatkiem, który „im bardziej tam zaglądał, tym bardziej Prosiaczka tam nie było”. – Mamy związek, w którym jesteśmy spontaniczni, ale prawdziwi. Dopóki nie przeczytamy książki *56 sposobów na idealną miłość* albo *9 i 1/2 zasady udanego małżeństwa* i wyjdzie nam, że nasza relacja nie ma nic wspólnego z ideałem. I choć wcześniej nic specjalnie nam w tym związku nie przeszkadzało, teraz jesteśmy niezadowoleni i chcemy go naprawić zgodnie z najnowszą wiedzą – mówi Rotberg. Drugą pułapką rozwoju jest jego „potencjalna nieskończoność”. Zwłaszcza gdy marzą o nim perfekjoniści.

ZOSTAWIŁAM MÓZG U LIFE COACHA

I jeszcze jeden problem – syndrom wyuczonej bezradności. Jest różnica między pytaniem: „Co by się zmieniło, gdybyś rozwiodła się z mężem?”, a sugestią: „Wystąp o rozwód, skoro jest ci źle”. Niestety, wielu z nas marzy, by ktoś powiedział, jak żyć, co zrobić, czyli zdjął



z nich odpowiedzialność: astrolog, coach, ktokolwiek. Marta w trudnym momencie życia znalazła „life coacha” (tak siebie reklamował, choć nie ukończył profesjonalnych szkoleń). Niedawno straciła pracę i umarła jej matka. Nie radziła sobie z kryzysem, zaczęły się konflikty w małżeństwie. – Przyjaciółka sugerowała, żebym poszła do psychiatry. Wstydziałam się. Ktoś dał mi namiar na doradcę. „Mój coach” brzmi inaczej niż „psychiatra” – mówi Marta. Umawiała się na cotygodniowe sesje. Podobało się jej, że coach słucha, mówi, jak widzi jej sytuację i co powinna zrobić.

„Ćpun szkoleniowy” chodzi na warsztaty, czyta. Jest jak na haju. Ale to nie rozwój, tylko dreptanie w miejscu.

„Idź na spacer i pomyśl, dlaczego godzisz się, by mąż tak cię traktował. Masz prawo na niego liczyć, a on cię zawodzi”, słyszała. Szła na ten spacer, a potem kłóciła się z mężem, że jej nie wspiera, przecież nawet coach to widzi! Czuliła się silna, mogąc podierać się autorytetem. W efekcie zdecydowała się na rozwód, jest sama. Z coachingu zrezygnowała po roku, gdy przyjaciółka wykrzyczała jej, że zostawiła u tego szamana swój mózg. Teraz zastanawia się, czy osiągnęła cel. Nadal nie ma pracy, nie uporała się z żałobą po matce. Reszta jej życia się rozsypała. Marta wpadła w kolejną

pułapkę rozwoju – syndrom wyczonej bezradności. Oddała „guru” odpowiedzialność za swoje życie. „Life coach” miał zapewnić w niej zmianę, a dał tylko pozory. – Często popadamy w iluzję, że się rozwijamy, bo czytamy psychologiczne książki, uczestniczymy w warsztatach, ale... zmiana sama się nie stanie. Trzeba odłożyć książkę i dokonać jej, biorąc na siebie konsekwencje – mówi Igor Rotberg.

ODWAGA BYCIA... NIEDOSKONAŁĄ SOBĄ

Zdajemy sobie sprawę z pułapek rozwoju osobistego, dlatego coaching, mentoring jest na cenzuro-

COACHING, czyli z czym do mistrza?

Coaching ma dwa rodzaje: **coaching kariery** (business coaching), dotyczący sfery zawodowej, oraz **life coaching** (personal coaching), dotyczący życia osobistego. Niestety, w Polsce nie istnieje spójny system edukacji dla coachów. Niektórzy kształcą się na kursach, szkoleniach, a nawet samodzielnie – i nie mają żadnego dokumentu potwierdzającego ich kompetencje. A prowadzą praktykę! **Lepiej ich omijać.**

Coach certyfikowany ukończył szkolenia akredytowane przez ICF (International Coach Federation), EMCC (European Mentoring and Coaching Council), ICC (International Coaching Community). Uwaga, podstawowe szkolenia to czasem jedynie ok. 100 godzin zajęć, a więc można je zrealizować w tydzień. Sytuację komplikuje fakt, że w coachingu istnieje wiele metod, technik, które są nauczane na różnych kursach, niektóre kończą się certyfikatami. Warto je dokładnie czytać. Coachingu można się również uczyć na studiach magisterskich lub podyplomowych. Najczęściej programy nauczania na tych kierunkach są zbieżne z wymogami największych organizacji, zrzeszających coachów (ICF, EMCC, ICC). Ktoś, kto ukończy takie studia, **jest coachem dyplomowanym.**

Warto wiedzieć, że **coach, podobnie jak terapeuta, powinien zawrzeć z klientem umowę** (tzw. kontrakt) – może być ustna. Chodzi o ustalenie, czym jest, a czym nie jest coaching i jaki ma być jego cel. Oczywiście, wszystko, co powiemy na sesjach, jest poufne i nie ma prawa być powtarzane przez coacha osobom postronnym. Coaching powinien być nastawiony na znalezienie i wdrożenie przez klienta jak najlepszego rozwiązania problemu, z którym zgłosił się do coacha.

wanym, a nawet staje się obiektem kpin, choćby na internetowych stronach „Zdelegalizować rozwój osobisty” czy „Świadkowie Sukcesu”.

A przecież profesjonalny coaching, tak jak dobrze poprowadzona terapia, ma sens. International Coach Federation zleciła firmie PricewaterhouseCoopers zbadanie skuteczności coachingu jako metody rozwoju w firmach. W sondażu wzięło udział dwa tysiące osób z 64 krajów. Okazało się, że wielu pracowników po treningach zauważyło pozytywne zmiany w życiu: 80 proc. ma większą pewność siebie, 72 proc. poprawiło kompetencje komunikacyjne, 70 proc. – wydajność pracy,

57 proc. – zarządzanie czasem. Coaching to przydatne narzędzie. Trzeba jednak dobrze wybrać doradcę i precyzyjnie określić, z czym do niego idziemy. – Profesjonalny coach wychodzi z założenia, że klient sam wie, co dla niego najlepsze. Poprzez pytania i inne narzędzia prowokuje klienta, by uruchomił swoje zasoby konieczne do rozwiązania problemu. Nie doradza, nie podpowiada, pomaga klientowi zainicjować zmianę i w niej towarzyszy. Takie doradztwo jest sztuką – tłumaczy Agata Błaszkie-wicz. Do coacha warto iść, gdy chce się poszerzyć psychologiczne kompetencje: otwieramy własny biznes, awansujemy

i chcemy zwiększyć pewność siebie, odkryć swoje mocne strony, budować zdrowe relacje. Gdy jednak coach dostrzeże, że problemy klienta mają korzenie głębiej, ma obowiązek zasugerować mu specjalistyczną pomoc. – Możemy iść na trening asertywności, jeśli nie umiemy odmawiać. Dowiemy się, jak robić to skutecznie. Ale jeśli mamy problem z wprowadzeniem tej wiedzy w życie lub czujemy się niekomfortowo, mówiąc „nie”, to już zadanie dla terapeuty, który pomoże zrozumieć, jakie są przyczyny problemu – mówi Igor Rotberg. We współczesnym świecie wyzwaniem nie jest ciągły rozwój, ale zaakceptowanie

faktu, że nie wszystko można, a nawet trzeba zmieniać. Nie da się zmienić temperamentu – jest wrodzony, uwarunkowany genetycznie. Nie ma sensu, żeby introwertyk zamieniał się w ekstrawertyka. Nie każdy musi „mieć sukces”, zwłaszcza ten definiowany wysokością pensji i ostentacyjnym życiem w luksusie. W świecie wyretuszowanych zdjęć wrzucanych na Insta wyzwaniem jest raczej powiedzenie: wolę jeździć pociągami, siedzieć w trakcie urlopu na działce i nie mam ochoty być „successful”. Trzeba mieć odwagę, by być sobą. Jak powiedział Oscar Wilde: „Bądź sobą, wszyscy inni są już zajęci”. ■