

JAK COACHING POMAGA DEFINIOWAĆ TOŻSAMOŚĆ?

*Uczenie człowieka, jak może wzrastać jako indywidualność, jest prawdopodobnie
najlepszą usługą, jaką jeden człowiek może wyświadczyć drugiemu*
Benjamin Jowett, Vice Chancellor of Oxford University

ABSTRAKT

W centrum zainteresowania autorki artykułu znalazły się zagadnienia związane z procesem definiowania i budowania tożsamości przez jednostkę w procesie coachingu. Punkt wyjścia do rozważań stanowi założenie, że w świecie ponowoczesnym to wiedza i doświadczenia zapośredniczone przez media kształtują tożsamość jednostek ludzkich, a także porządek relacji społecznych. Autorka weryfikuje wiele definicji psychologicznych oraz socjologicznych dotyczących tożsamości jednostki i budowania przez nią stylu życia. Pytanie o to, czy jednostka zna siebie i potrafi refleksyjnie budować swoje „ja”, jest kwestią, która splota w artykule wielowątkowe analizy dotyczące tożsamości człowieka z zagadnieniami dnia codziennego poruszonymi przez coachów w procesie coachingu jednostki. Zdaniem autorki coaching jest procesem, który przygotowuje jednostkę do funkcjonowania w świecie zgodnie z tożsamością zdefiniowaną i wypracowaną w trakcie sesji coachingowych.

Słowa kluczowe

coaching, ponowoczesność, społeczeństwo ryzyka, mechanizmy budowania tożsamości, dążenie jednostki do samorozwoju, refleksyjny projekt „ja”, proces budowania stylu życia, proces przemiany, trajektoria rozwoju

ABSTRACT

In the focus of the author of the article questions are questions related to the process of defining and building the identity of the individual in the process of coaching. The starting point for the discussion is the assumption that the post-modern world, the knowledge and experience mediated through the media, shape the identity of individuals, as well as the order of social relations. The author verifies many psychological and sociological definitions of individual identity and the process of building one's lifestyle. The question of whether an individual knows himself and knows how to thoughtfully build „yourself” is an issue that is intertwined in the article's multithreaded analysis of the identity of a man with everyday issues raised by the coaches in the coaching of an individual. According to the author coaching is a process that prepares the body to function in the world, according to the identity defined and worked out during the coaching sessions.

Keywords

coaching, postmodernism, risk society, building identity, improvement of the individual's quality of life, reflections on myself, style of life, trajectories and models of individual growth

Charakter życia społecznego oraz różnorodność kontekstów działania i ośrodków władzy sprawiają, że wzrasta znaczenie wyboru stylu życia w konstruowaniu naszej tożsamości. Mechanizmy jej budowania ściśle dotyczą kwestii nowoczesności, o której pisze A. Giddens w swojej pracy *Nowoczesność i tożsamość*. Koncepcja A. Giddensa posłuży mi do analizy zagadnień związanych z coachingiem, ze szczególnym uwzględnieniem takich kategorii jak: mechanizmy budowania tożsamości, dążenie jednostki do samorozwoju, dążenie do ponadprzeciętnych rezultatów, refleksyjny projekt „ja”, proces budowania stylu życia, proces przemiany, trajektoria rozwoju.

WPROWADZENIE

Wiedza i doświadczenia zapośredniczone przez media kształtują tożsamość jednostek ludzkich, a także porządek relacji społecznych. Starożytna myśl grecka zakładała, że to, co dane człowiekowi, jest, jakie jest, i należy się temu nabożna wdzięczność. Taka postawa odnosiła się do natury, tego co najbardziej podstawowe i nietykalne. To, co człowiek mógł zdobyć czy uzyskać w życiu, to rzeczy społeczne. Wątpliwości co do słuszności takiej koncepcji pojawiły się w momencie postawienia problemu własnej tożsamości, odczuwanej jako rzecz dana – z jednej strony – oraz jako rzecz uzyskana – z drugiej. W koncepcjach filozoficznych, a następnie socjologicznych zaczęły pojawiać się pytania: czy o tożsamości, jak o przynależności, można zdecydować z dnia na dzień, czy można ją w sobie wybudować świadomym wysiłkiem? Jeżeli możemy określić własną tożsamość, to czy zanurzamy się w niej bez reszty, czy pozostaje nam coś ponadto (por. Bienkowska 1988)? W kontekście starożytnej myśli filozoficznej kontrastowo brzmi obraz jednostki opisanej przez Z. Baumaną w pozycji *Ponowoczesne wzory osobowe* (Bauman 1994: 7–39), gdzie pisze on, że nie ma już pielgrzyma dążącego do konkretnych celów. Dziś zdaniem autora życie składa się z epizodów. Podobne wnioski wyciąga A. Giddens, pisząc o jednostce, która włączona jest na stałe w globalne życie i jego sieciowy charakter, ale bez pewności co do siły otaczających ją relacji międzyludzkich. Czym więc jest nasza tożsamość i jak jest ona kształtowana? Jaki wpływ na jej zdefiniowanie ma coaching?

CZYM JEST TOŻSAMOŚĆ JEDNOSTKI?

Pojęcie tożsamości pojawiło się wraz z procesami zmian, które usytuowały jednostkę w strukturach społeczeństwa nowoczesnego. Tożsamość to pojęcie, które jest przywoływane przez wielu badaczy nauk społecznych jako doniosłe, zwłaszcza w koncepcjach związanych z zagadnieniem ludzkiej egzystencji. Stawiana bywa na

równi z istotą człowieka i takim jego byciem, w którym się on realizuje. Z. Bokszański w pracy będącej przeglądem teorii na temat tożsamości pisze, że: „Pojęcie tożsamości jednostki w opiniach wielu autorów wydaje się niezbędnym, a może nawet zasadniczym narzędziem pojęciowym w analizie sytuacji człowieka w społeczeństwie współczesnym i próbach wyjaśnienia bądź zrozumienia kluczowych fenomenów naszych czasów” (Bokszański 1989: 6). Sam termin jest obecny nie tylko w rozważaniach naukowych na gruncie wielu dyscyplin humanistycznych, ale jest również popularny w publicystyce, mediach i życiu codziennym. Co więcej, obecność pojęcia tożsamości w dyskursie, tak naukowym, jak medialnym i społecznym, konstytuuje prowadzony spór o to, „czy tożsamość to proces czy stan?” (Bokszański 1989: 33). Wszechobecność tego terminu wpływa – jak zauważa M. Melchior – z wieloznaczności samego pojęcia (Melchior 1990: 19–30). Co więcej, istnieje szereg terminów bliskoznacznych, które odnoszą się do podobnego zakresu zjawisk i stosowane bywają wymiennie, np. jaźń, samoświadomość, koncepcja siebie, autokoncepcja, autoidentyfikacja, samookreślenie. M. Melchior w swojej pracy wskazuje na jeszcze jedno istotne rozróżnienie terminologiczne między tożsamością a poczuciem tożsamości jednostki. Pojęcie „poczucie tożsamości” określa subiektywny sposób patrzenia na siebie przez człowieka w sytuacji, w której odpowiada on na pytanie o to, kim jest. Gdy analizuje się podejście M. Melchior do tego zagadnienia, dostrzec można założenie, że aby pojawiło się poczucie tożsamości, jednostka musi posiadać samoświadomość – świadomość własnych doświadczeń, atrybutów i tych elementów, które składają się zarówno na jej odmienność, jak i na podobieństwo z innymi. Zdolność do przeprowadzenia subiektywnej analizy ciągłości swojego „ja” w czasie i przestrzeni oraz w określonych relacjach społecznych, a także jego interpretowanie konstytuuje nasze poczucie tożsamości. Ta samoświadomość staje się wówczas: „sposobem, w jaki doświadczamy własne doświadczenie” (Malak 1989: 153–187). Pytanie o to, czy znamy siebie, staje się kwestią, która splata wielowątkowe analizy dotyczące tożsamości człowieka i jego „bycia w świecie” z zagadnieniami poruszonymi przez coacha w procesie coachingu.

HEIDEGGEROWSKA KONCEPCJA „BYCIA W ŚWIECIE”

Na gruncie *Bycia i czasu* Heideggera rozumienie jest sposobem zachowania się jęstwa. To, czym jest dany przedmiot, rozumiemy nie wówczas, kiedy potrafimy podać jego definicję, ale wtedy, gdy prawidłowo go użyjemy. Rozumienie jest więc sposobem zachowania względem rzeczy, sposobem, który – wbrew logice – owe rzeczy konstytuuje. Podobnie wytwarzanie poznawczego stosunku do siebie, czyli samopoznanie,

konstytuuje jestestwo jako byt, jakkolwiek – zdaniem Heideggera – to nieznanie siebie jest stanem pierwotnym, typowym dla jednostki. Objawia się jako określony kształt życia, w którym nie rozumiemy otaczającego nas świata. W swojej koncepcji filozof zakłada, że relacje międzyludzkie są pełne „falszywych zbratań”, a same jednostki nie są „sobą”. Takie życie jest „najbardziej upartą realnością”, a zmiana w jego obrębie możliwa jest tylko w wyniku pojawienia się pewnych modyfikacji (por. Heidegger 1994: 162–185). Charakterystyczne dla koncepcji Heideggera jest to, że taka modyfikacja nie podlega woli człowieka. Sobą zaczynamy być wówczas, kiedy staramy się od siebie uciec, a nie wbrew pozorom, kiedy – z orężem środków poznawczych – staramy się do siebie przybliżyć. Samopoznanie dokonuje się w tym momencie, kiedy w ogóle tego nie zakładamy. Próbuując zderzyć Heideggerowską koncepcję „bycia w świecie” z założeniami coachingu, trudno oprzeć się refleksji, że z jednej strony coaching postuluje zupełnie odmienne ujęcie tożsamości oraz procesu jej definiowania i budowania, z drugiej nie wyklucza, że samopoznanie może dokonać się w momencie zupełnie przypadkowym.

MECHANIZMY BUDOWANIA TOŻSAMOŚCI

Jak więc dokonujemy samopoznania w świecie ponowoczesnym? O mechanizmach budowania tożsamości w XXI w. pisze A. Giddens w swojej pracy *Nowoczesność i tożsamość*. Kwestia nowoczesności¹, a także jej rozwoju, kształtu i form, znacząco różni się od wcześniejszych norm porządku społecznego. Radykalnie przekształcony został charakter życia codziennego, różne są osobiste doświadczenia jednostek, a co za tym idzie – ich tożsamość. Nierozłączną cechą nowoczesnej myśli krytycznej jest wątpliwość, które wszelką dostępną wiedzę każe formułować w postaci hipotez. W sytuacji, w której czujemy się niepewnie i, co więcej, postawieni jesteśmy przed koniecznością wyboru, istotnego znaczenia nabierają pojęcia takie jak zaufanie² i ryzyko. W swoich podstawowych przejawach zaufanie związane jest z osiągnięciem – jak pisze A. Giddens – pierwotnego poczucia bezpieczeństwa ontologicznego³. Zaufanie jest powiązane

¹ „Refleksyjność nowoczesności oznacza, że większa część społecznej aktywności i materialnego stosunku do przyrody jest systematycznie poddawana rewizji ze względu na nowo zdobyte wiadomości lub nabytą wiedzę. [...] Ten integralny związek nowoczesności z radykalnym wątpliwością jest kwestią, która raz wypowiedziana, nie tylko burzy spokój filozofów, ale staje się źródłem *niepokoju egzystencjalnego* zwykłych ludzi” (Giddens 2010: 27–30).

² *Zaufanie* oparte jest na zawierzeniu, które równoważy niewiedzę lub brak informacji, poleganie na osobach lub systemach abstrakcyjnych (źródło: Giddens 2010: 311).

³ *Bezpieczeństwo ontologiczne* to poczucie trwania i porządku zdarzeń, w tym zdarzeń wykraczających poza obszar bezpośredniego doświadczenia jednostki (źródło: Giddens 2010: 307).

z nieobecnością w czasie, przestrzeni i z niewiedzą. Nie potrzebujemy ufać komuś, kogo kontrolujemy. Zaufanie, co więcej, jest zjawiskiem niezbędnym dla całego procesu rozwoju osobowości. Z drugiej strony późna nowoczesność to kultura ryzyka. „W warunkach wysoko rozwiniętej nowoczesności coraz powszechniejszym zjawiskiem jest wpływ odległych wydarzeń na to, co dzieje się w bezpośredniej bliskości, oraz na strukturę tożsamości jednostki” (Giddens 2010: 15–16). Z pewnością ważną rolę odgrywają tu środki przekazu, zwłaszcza mass media: prasa drukowana, media elektroniczne, Internet. Doświadczenia zapośredniczone przez media kształtują nasze „ja” oraz porządek relacji społecznych.

MASS MEDIA A KSZTAŁTOWANIE TOŻSAMOŚCI JEDNOSTKI

H. Innis w publikacji *Empire and Communication* i M. McLuhan w pozycji *Zrozumieć media: przedłużenia człowieka* ujeli efekt, jaki środki przekazu wywierają na rozwój społeczny. W ich pracach szczególny nacisk położony został na formę i sposób powielania przekazów: „liczne doświadczenia, które w życiu są rzadkością, są codziennością na poziomie przedstawień medialnych, podczas gdy rzeczywiste zetknięcie z samymi tymi zjawiskami jest psychologicznie trudne” (Giddens 2010: 45). Tożsamość jednostki w tym kontekście staje się przedsięwzięciem refleksyjnym – polega na utrzymywaniu spójnych, weryfikowanych na bieżąco narracji biograficznych.

TOŻSAMOŚĆ JEDNOSTKI A WSPÓŁCZESNE STYLE ŻYCIA

Funkcjonując w społeczeństwie, podlegamy stałemu procesowi socjalizacji – uczymy się nowych wzorów zachowań. Odgrywane przez nas role kształtują styl życia. Umożliwiają one rekonstruowanie z codziennych, zindywidualizowanych praktyk nasz „sposób bycia w świecie”. Z upływem lat i rozwojem myśli społecznej, zwłaszcza w socjologii amerykańskiej, termin sposób życia był zamieniany na termin styl życia⁴. Samo pojęcie z nauk społecznych weszło również do języka mediów.

Styl życia to jednak jedna z tych kategorii socjologicznych, których jednoznaczne zdefiniowanie nie jest proste. Jako pojęcie funkcjonuje obok takich kategorii jak wzory zachowań, sposób życia, wzory kultury, wartości i postawy (por. Siciński, Wyka 1988). Może być również rozumiany jako zespół zachowań werbalnych i niewerbalnych jednostki, informujących o jej przynależności do określonej zbiorowości.

⁴ Pojęcie wprowadzone do psychologii przez Alfreda Adlera. Wpływ na tę praktykę miał z pewnością przykład fundamentalnej pracy M. Webera *Gospodarka i społeczeństwo*, w którym termin *sposób życia* przełożono na *styl życia*.

Przyjmując za obowiązującą na potrzeby pracy definicję terminu za A. Sicińskim, styl życia oznacza: „zespół codziennych zachowań (sposób »postępowania«, aktywność życiową), specyficzny dla danej zbiorowości lub jednostki (treść i konfigurację owych zachowań); a inaczej mówiąc: charakterystyczny sposób bycia odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych” (Siciński 2002: 22–23).

Samo pojęcie stylu życia jest istotne w kontekście niniejszych rozważań. Jednostka, w zależności od zmieniających się cech jej potrzeb rozwojowych czy społecznych, może w toku swej biografii realizować wiele stylów życia. Nie bez znaczenia jest fakt, że część osób bezrefleksyjnie naśladuje społeczne praktyki mimo istnienia możliwości wyboru spośród innych potencjalnych wzorów. Takie jednostki trwale pozostają w sytuacji bezrefleksyjnej egzystencji, której opis możemy odnaleźć w teoriach socjologicznych, podkreślających rolę nawyku i przyzwyczajenia jako nieuświadomionych dyspozycji do działania.

Indywidualizacja daje możliwość, ale wymusza jednocześnie konieczność refleksyjnego podejścia do projektowania własnej biografii. Taka sytuacja pociąga za sobą konieczność zbudowania wielu odmiennych jakościowo relacji z innymi podmiotami (por. Beck 2004). Płynność i zmienność reguł obowiązujących w społeczeństwie sprawia, że nie dysponujemy jednoznacznymi kryteriami wyboru spośród szerokiego spektrum możliwości oferowanych – za pośrednictwem mediów – przez globalną gospodarkę i kulturę. Projektowanie własnych biografii czy, jak definiowane to było powyżej, jednostkowej tożsamości to ryzyko podejmowane przez nas na własną odpowiedzialność. Zatem jedną z podstawowych umiejętności staje się zarządzanie ryzykiem wynikającym z dokonywanych – często w procesie coachingu – wyborów (por. Krzychała 2007) oraz dysponowanie kapitałem kulturowym i społecznym umożliwiającym realizację owej tożsamości.

RYZIKO WYBORÓW A NOWE MOŻLIWOŚCI ROZWOJU

Utrzymanie spójnej narracji biograficznej jest o tyle skomplikowane, że życie nie toczy się w wyodrębnionych tematycznie przedziałach, a połączenia istnieją między wszystkimi jego obszarami. Wybór kariery zawodowej może wpływać na kontakty towarzyskie, te z kolei na życie rodzinne czy zdrowie. Podobnie kwestie finansowe wpływają na plany edukacyjne, wakacyjne czy nawet emerytalne. Każdy z wyborów generuje kolejne i wpływa na całość. Różnorodność kontekstów sprawia, że wzrasta znaczenie coachingu w procesie wyboru stylu życia i konstruowaniu tożsamości, a samoświadomość i refleksyjne planowanie tego procesu skutkuje strukturyzacją

w budowaniu własnego „ja”. Ponieważ pojęciem stylu życia posługuje się najczęściej reklama i inne środki promocji dóbr konsumpcyjnych, można odnieść wrażenie, że jest on przypisany wyłącznie do sfery życia zamożniejszych grup czy klas społecznych. Tymczasem, jak pisze A. Giddens: „należy pamiętać, że różnica, wykluczenie i marginalizacja są implikacjami nowoczesności. Kusząc możliwością emancypacji, nowoczesne instytucje kreują jednocześnie mechanizmy tłumienia własnego »ja«, ale nie samorealizacji” (Giddens 2010: 17–18).

CZYM JEST COACHING?

Obecnie zarówno w mediach, jak i publikacjach naukowych pojęcie coaching definiowane jest przez specjalistów jako proces, który polega na odkrywaniu i uwalnianiu naszych uspiętych zdolności, możliwości i potencjału. „Technika coachingu polega na wydobywaniu mocnych stron ludzi, pomaganiu im w omijaniu osobistych barier i ograniczeń w celu osiągnięcia celu, a także ułatwieniu im bardziej efektywnego funkcjonowania” (Dilts 2007). Celem coachingu jest uświadomienie sobie przez coachowanego, że ma wybór, że może wybierać spośród sposobów myślenia, odczuwania czy zachowywania się. Coach jest partnerem, który pomaga wprowadzić zmianę tak, by była ona skuteczna i trwała.

COACHING A STYL ŻYCIA

Zasady i konteksty leżące u podstaw procesu coachingu regulują szerokie obszary życia jednostki, w tym dotyczą tego, co w niej najgłębsze – jej samoświadomości, tożsamości, autoidentyfikacji. Samym procesom budowania stylu życia i podmiotowości danej osoby w procesie towarzyszą przeciwstawne mechanizmy wywłaszczania i utraty. W życiu osobistym, a także społecznym pojawia się konieczność ponownego skonstruowania własnej tożsamości. Refleksyjne konstruowanie „ja” oznacza dążenie do samodoskonalenia, gdzie autentyczność⁵ jest wartością nadrzędną, tworzącą ramy

⁵ W kontekście tożsamości pojmuję się ją potocznie jako „bycie sobą”. W filozofii występują dwa podstawowe modele „bycia sobą”. Jeden, wywodzący się od Sokratesa, utożsamia autentyczność z poznaniem siebie. Drugi, wiązany zwykle z J.J. Rousseau, oznacza irracjonalne i spontaniczne „rozpuszczenie się” w sobie (w odniesieniu do stanu natury) lub we wspólnocie. A. Giddens zajmuje stanowisko pośrednie pomiędzy wizją Sokratesa a Rousseau. Z jednej strony proponowany przez niego projekt tożsamościowy stanowi wytwór refleksji, lecz z drugiej autentyczność jednostki oznacza, że jednocześnie jednostka ta musi niejako spontanicznie i irracjonalnie wierzyć we własny projekt co najmniej tak, jakby tożsamość była czymś realnym, a nie wytworem jej własnego projektu tożsamościowego. W związku z czym utrata poczucia autentyczności świadczy o problemach tożsamościowych, które mogą skutkować poważnymi chorobami psychicznymi.

samorealizacji. Wybór stylu życia w warunkach wzajemnego przenikania się kontekstów lokalnych i globalnych wiąże się z dylematami moralnymi. Wciąż na nowo rewidowana wiedza dotyka także podstaw zaufania, sceptycyzmu i wykluczenia, które współlistnieją w przestrzeni społecznej i odsyłają nas w obszar systemów eksperckich. Ekspertyza, nauka i wiedza techniczna ściśle łączą się z tym, co A. Giddens nazywa separacją doświadczenia – oddzieleniem życia codziennego od doświadczeń, które mogłyby skłonić nas do stawiania potencjalnie niepokojących pytań egzystencjalnych. Diametralnie odmienną rolę odgrywa współcześnie coaching, którego celem jest zaprowadzenie jednostki tam, gdzie ma ona szansę zderzyć swoje, często nieuświadomione, doświadczenia z życiem codziennym i wyciągnąć z nich wnioski. Taki proces może jednak stanowić zagrożenie dla poczucia komfortu życia, bezpieczeństwa i pewności siebie. Jego następstwa w skrajnych przypadkach mogą prowadzić do rozbicia wewnętrznego i zagubienia, ale otwierają one zarazem nowe możliwości rozwoju osobistego i perspektywę nowego, szczęśliwego życia. Zdaniem J. Wallerstein i S. Blakeslee, które w książce *Second Chances* opisały studium rozvodu i ponownego małżeństwa, przełomowe momenty w życiu stanowią punkt, w którym: „zastygają i krzepną pewne wyobrażenia, jakie będą odtąd determinowały działanie jednostek” (Wallerstein, Blakeslee 1989: 293).

Z drugiej strony wszelkiego rodzaju wybory, których dokonujemy w ciągu dnia, niezależnie od tego, jak błahe mogą się wydawać, sprawiają, że odczuwamy mniejszą bądź większą satysfakcję z życia. Podejmowane przez nas decyzje mają wpływ na to, jak blisko jesteśmy stanu względnej równowagi oraz jak efektywny jest nasz proces życiowy. Na tych poziomach zadowolenia podczas procesu coachingu pracuje także coach. Poczucie tożsamości, o którym piszą J. Wallerstein i S. Blakeslee, jest przykładem konieczności wypracowania „nowego siebie” – procesu, który wymaga czynnego zaangażowania w przemianę. „Życie spełnione to życie wartościowe i klienci podadzą własne definicje tego, co naprawdę w nim cenią. [...] Określenie wartości ważnych dla klienta jest sposobem na zrozumienie jego wyborów życiowych, ponieważ kiedy dokonywane przez niego wybory odzwierciedlają jego wartości, wówczas jego życie jest bardziej satysfakcjonujące [...]. Na najgłębszym poziomie spełnienie to życie, które ma sens, spełnienie to realizacja własnego potencjału” (Wallerstein, Blakeslee 1989: 31). Sfera stosunków osobistych czy życia prywatnego stwarza warunki do samorozwoju, wyrażania siebie i poczucia intymności, ale jednocześnie te nowe wzory zachowań są zmienne, niestałe i otwarte. Jesteśmy odpowiedzialni za ogromną ilość spraw, w których istnieje wiele atrakcyjnych opcji wyboru. Jednocześnie zmuszeni jesteśmy

sprostać wielu wymaganiom, nie rozpraszać się. W tak skonstruowanej rzeczywistości osiągnięcie równowagi jest bardzo trudne. Większość osób decydujących się na coaching szczególnie zastanawia pytanie, jak to ze sobą pogodzić. „Lęk naturalnie towarzyszy wszelkiego rodzaju zagrożeniom. Wywołują go niepokojące sytuacje lub groźba ich zaistnienia, ale z drugiej strony uczynnia on mechanizmy przystosowawcze i pobudza do działania” (Giddens 2010: 27). Podobnie coach, który jest swego rodzaju katalizatorem, który przyspiesza zmiany i pomaga na nowo zdefiniować tożsamość. Podobne kwestie dotyczą wszystkich innych wymiarów życia społecznego. Każdy z jego uczestników jest świadomy tej refleksyjnej konstrukcji sposobu bycia w świecie, a jego skutki odczuwa we własnym życiu. Tożsamość wyznacza nam trajektorię, która nałożona zostaje na różnego rodzaju ramy. „Każdy z nas nie tylko »ma«, ale refleksyjnie przeżywa swoją biografię, pod wpływem społecznej i psychologicznej wiedzy o możliwościach jej kształtowania. Nowoczesność jest porządkiem posttradycyjnym, który codziennie, wraz z każdą decyzją, jak się zachować, w co się ubrać, co zjeść, i mnóstwem innych, wymusza na każdym pytanie »jak żyć« i każe interpretować odpowiedzi w kategoriach własnej, dynamicznie zmieniającej się tożsamości” (Giddens 2010: 28).

ZMIANY, ZAUFANIE I REFLEKSYJNY PROJEKT „JA”

Sedno sprawy polega na tym, że zmiany wykraczają poza wszelkie oczekiwania jednostki oraz wymykają się jej kontroli. Współczesny świat wymusza uznanie istnienia ryzyka jako takiego i przyjęcie do wiadomości, że nasze działania zawsze pozostają otwarte na nowe zdarzenia. Przeprowadzane zmiany związane są z naruszaniem znanego porządku i oznaczają wychodzenie poza sferę komfortu. Zapoczątkowanie takiego przekształcenia może dawać satysfakcję, jakkolwiek trudno jest uniknąć świadomości tego, że podejmujemy ryzyko. Życie w „społeczeństwie ryzyka” to życie z analitycznym nastawieniem do możliwych sposobów działania – pozytywnych i negatywnych. W każdym momencie stoi przed nami nieprzebrana ilość potencjalnych sposobów postępowania. Wybieranie spośród takich możliwości zawsze sprowadza się do pytania „co by było, gdyby” – jest kwestią wyboru jednej z „możliwych rzeczywistości”. Jeżeli rzeczywiście decydujemy się podjąć ryzyko wprowadzenia istotnych zmian w swoim życiu, musimy zaryzykować otwartą i szczerą rozmowę podczas sesji coachingowej. „Gotowość do odsłonięcia się jest tu kluczowa, ponieważ prowadzi do odkryć niezbędnych do podjęcia działania. Jeśli coaching nie daje poczucia bezpieczeństwa i spokoju wynikających z poufności, klientowi będzie trudno

go potraktować serio, ponieważ ciągle będzie się zastanawiał, co kryje się pod powierzchnią” (Whitworth et al. 2010: 40).

Bezpieczna przestrzeń, w której jednostka zdobywa się na zmianę, z definicji niejako musi być miejscem, w którym mówi się prawdę i w którym nie ma osądzania i niemiłych konsekwencji. Proces coachingu to proces nieustannego uczenia się i odkrywania siebie, wciąż na nowo. „W tym procesie odkrywania, rzecz jasna, pojawiają się różnorodne przeszkody, a mierzenie się z nimi często oznacza konieczność wyjścia poza strefę własnego komfortu. Co więcej, dotyczy to obu stron w relacji [...] to wzajemne inspirowanie się do podejmowania działania pomimo towarzyszącego mu lęku” (Whitworth et al. 2010: 11–12).

Jedną z właściwości coachingu jest jego zasięg, rozległość. W tym procesie jednostki mogą bez ograniczeń tworzyć niezliczone fantazje i strategie działań. Coaching to przestrzeń, w której jednostka może marzyć, dać ujście swojemu gniewowi czy poczuciu niesprawiedliwości. W świecie późnej nowoczesności to jedna z niewielu relacji, w których porażka traktowana jest jako szansa na nauczenie się czegoś nowego o sobie. W coachingu żadna prawda nie jest absolutna, a zasada obowiązująca niezmienna. „Dla coacha rozległość oznacza również nieprzywiązywanie się do jakiegokolwiek kierunku działania, czy jakichkolwiek osiągnięć klienta. [...] Dbałość o rozległość relacji wymaga, aby klient dysponował wieloma źródłami inspiracji zasilającymi jego kreatywność i nie czuł się ograniczony przez dobre pomysły coacha, niezależnie od jego mądrości i doświadczenia” (Whitworth et al. 2010: 42).

Sam proces pomaga jednostce wyjść poza konwencje społeczne, w których funkcjonujemy na co dzień. Stanowią one warunek „radzenia sobie” w różnego rodzaju sytuacjach życiowych. Żeby żyć, przyjmujemy za oczywiste kwestie czasu, przestrzeni, ciągłości czy tożsamości. Alternatywą tej zwyczajności dochowywanych na co dzień konwencji jest z psychologicznego punktu widzenia *trwoga* w rozumieniu Kierkegarda (Kierkegaard 1996), czyli perspektywa ogarnięcia jednostki przez lęki, które dotyczą najgłębszych pokładów spójnego poczucia „bycia w świecie”. Ze względu na kontrolę, jakiej podlega tak dyskurs, jak i ciało, musimy zachować stałą czujność, w czym pomagają nam nawyki i działania rutynowe. To, jak pisze Giddens, najpotężniejszy bastion obrony przed grożącymi nam lękami. Z drugiej strony same działania rutynowe i nawykowe wywołują stan napięcia. To właśnie ta sprzeczność pozwala zrozumieć, dlaczego – na co wskazuje poprzez swoje eksperymenty H. Garfinkel (2007) – pozornie nieistotne, rutynowe aspekty naszej codzienności są naładowane

ogromnymi emocjami. Z tego powodu tak trudny bywa początek sesji coachingowych, początek nowych relacji, kiedy to zdejmujemy „kostiumy” kształtujące naszą dotychczasową tożsamość.

Obraz sytuacji, jaką jednostki tworzą, czy to pod wpływem sugestii, bodźca zewnętrznego, czy też na skutek nawyku, schematu lub wzorca to – powtarzając za Maciejem Bennewiczem⁶ – mapa w głowie, pewien fragment opisu rzeczywistości.

„Zapis w bibliotece naszych myśli jest jedynie wrywkowym – uogólnionym lub nadmiernie uszczegółowionym obrazem sytuacji. Jest tylko fragmentem opisu terenu. Co więcej, nasze środowisko wychowawcze nie tylko było autorem większości naszych map, zwłaszcza tych podstawowych, dotyczących opisu świata (jedzenia, własnego ciała, seksualności, wypoczynku, pracy, tego, kim są ludzie i społeczność, jaki jest świat itd.), ale również nauczyło nas, jak budować mapy. [...] Mapa to nie teren. Rzeczywistość zawsze jest inna niż jej fotografia i różni się od interpretacji tejże fotografii. Ponadto teren zawsze się zmienia. Żyjemy w dynamicznym otoczeniu, sami podlegając dynamicznym zmianom – fizycznym, biologicznym, emocjonalnym i psychologicznym. W zasadzie wszelkie mapy, czyli zapamiętane i przetworzone oraz zarchiwizowane informacje, już w momencie ich zapamiętywania są nieaktualne” (Bennewicz 2011: 84).

Warto się więc zastanowić, jak w takim razie jednostka uzyskuje taki rodzaj wiary w siebie i swoje „bycie”, by zdecydować się na proces wychodzenia poza schematy? Skąd czerpie poczucie bezpieczeństwa ontologicznego, które nie opuszcza jej podczas rozmaitych zdarzeń czy kryzysów w trakcie procesu coachingowego? „Wykształcone dzięki trosce pierwszych opiekunów podstawowe zaufanie w krytyczny sposób wiąże tożsamość jednostki z ocenami innych. Wzajemność relacji z opiekunami, na jaką pozwala podstawowe zaufanie, jest nieuświadomioną formą uspołecznienia, która poprzedza »ja podmiotowe« i »ja przedmiotowe« oraz tworzy dopiero podstawę jakichkolwiek rozróżnień jednego od drugiego” (Giddens 2010: 61). Tożsamość opiera się więc na językowym rozróżnieniu „ja”, „mnie”, „ty”. Zaproponowane przez Georga Herberta Meada zróżnicowanie na „ja podmiotowe” i „ja przedmiotowe” nie rozstrzyga jednak kwestii tożsamości do końca. W teorii Meada „ja przedmiotowe” to tożsamość społeczna, która w wyniku rozwoju w pewnym momencie życia uświadamia sobie „ja podmiotowe”.

Podobnie i kreatywność, jako zdolność do działania w sposób odmienny od ustanowionych wzorów, jest ściśle związana z podstawowym zaufaniem. Samo zaufanie

⁶ Maciej Bennewicz to socjolog i pisarz, założyciel i wykładowca Norman Bennett Academy, prezes EMCC Poland.

zawiera w sobie również element kreatywności, ponieważ zakłada krok w nieznaną, zgodę na podjęcie ryzyka i nowych doświadczeń. Kiedy uznajemy własną wartość, co więcej, mamy szacunek dla samych siebie i refleksyjnie kontrolujemy rzeczywistość – nie jesteśmy wyłącznie jej bezwolnym elementem. Nasza tożsamość uzależniona jest od zdolności do podtrzymywania określonej, ciągłej narracji. Subiektywnie konstruowana biografia oparta jest na bieżących wydarzeniach ze świata zewnętrznego, które układają się w ciągłą historię. Tożsamość nie zależy bowiem od zachowania ani od sposobu, w jaki jest odbierana przez innych – co skądinąd ma wielkie znaczenie. Jak podkreśla Charles Taylor w pozycji *Źródła podmiotowości. Narodziny tożsamości nowoczesnej*: „Aby mieć jakieś wyobrażenie tego, kim jesteśmy, musimy mieć wyobrażenie tego, jak stawaliśmy się i dokąd zmierzamy” (Taylor 2001: 94). Jak pisze Giddens:

„Stabilne poczucie własnej wartości zależy od innych wyznaczników bezpieczeństwa ontologicznego – uznania za rzeczywiste rzeczy i innych ludzi – ale nie daje się ich wprost wyprowadzić. Jak pozostałe wymiary egzystencjalne bezpieczeństwa ontologicznego poczucie własnej tożsamości jest tyleż solidne, co kruche. Jest kruche, ponieważ biografia, którą jednostka jest w stanie refleksyjnie przywołać, jest tylko jedną z wielu możliwych do opowiedzenia historii rozwoju jej »ja«. Jest solidne, bo można z nim bezpiecznie stawić czoła napięciom i zmianom środowiska społecznego, w którym obraca się jednostka” (Giddens 2010: 82).

Osoba, która w procesie coachingu pielęgnuje w sobie poczucie pewności siebie, nawet dumy, zachowuje psychiczne poczucie spójności biografii, co wzmacnia i chroni jej jestestwo. W świecie późnej nowoczesności największe cierpienia wywołuje niepewność, w co powinniśmy wierzyć i kim powinniśmy – a w gruncie rzeczy kim moglibyśmy – być lub się stać (por. Erikson 1968: 293). Jak działać? Kim być? – te i inne pytania egzystencjalne stanowią ważną część procesu coachingu i samorealizacji. Jak podkreśla J. Rainwater, każdy moment życia jest momentem, w którym możemy zadać sobie pytanie o to, czego chcemy od życia, czego chcemy dla siebie. Refleksyjne nastawienie do życia oznacza podwyższoną świadomość myśli, uczuć i wrażeń. Ta świadomość stwarza warunki do zmiany i ją realnie umożliwia (por. Rainwater 1989: 11). „Pytanie: »Czego w tej chwili dla siebie chcę?« nie odnosi się do życia chwilą. »Sztuka bycia teraz« staje się źródłem rozumienia siebie samego, co jest warunkiem planowania przyszłości i konstruowania takiego przebiegu życia, jaki odpowiada wewnętrznym pragnieniom” (Giddens 2010: 103).

PODSUMOWANIE

Z punktu widzenia jednostki życie codzienne w znacznej części nie niesie ze sobą żadnych następstw i nie ma wpływu na realizację głównych celów, a tym bardziej nie wpływa na budowanie własnego „ja”. Jednakże w przełomowych momentach życia, jeśli nie skłaniamy się ku konserwatywnym poglądom, to dążymy do przejęcia kontroli i korzystamy z możliwości doszkolenia się. Są to momenty, w których zaczynamy interesować się szansami, jakie dają nowe sytuacje, lub co więcej sami ich poszukujemy. Nie powinno więc dziwić, że w momentach, w których weryfikujemy swoje dotychczasowe życie, proces planowania przyszłości przebiega szczególnie intensywnie. Wsparcie eksperckie coacha dodatkowo determinuje nas do zaangażowania niezbędnej ilości czasu i energii w cały proces. „Momenty przełomowe odpowiadają momentom przejścia, które dotyczą nie tylko warunków działania jednostki w przyszłości, ale również jej tożsamości. Podjęcie ważnych życiowych decyzji przekształca bowiem refleksyjny projekt tożsamości jednostki, bo ma skutki dla stylu życia” (Giddens 2010: 193).

Jednostki w coraz większym stopniu samodzielnie projektują swoją przyszłość, coraz mniejsze znaczenie przykładają z kolei do nakazów zewnętrznych. Nowoczesna cywilizacja, wbrew twierdzeniom Z. Freuda, nie opiera się bowiem na wyrzeczeniu się pragnienia. Powszechne zainteresowanie budzą doświadczenia mówiące o „ja”, pomagające je zdefiniować, zmienić czy rozwinąć (por. Sennett 2009: 358). Osoba, która jest przystosowana do życia w nowoczesnym świecie, to taka, która rozwinęła zdolności samorozumienia i potrafi zharmonizować swoje bieżące sprawy z planami na przyszłość. Coaching jest więc procesem, który ma na celu przygotowanie nas do funkcjonowania w świecie zgodnie z wypracowaną indywidualnie tożsamością.

Weronika Nowak-Kawalec

–specjalizuje się w projektach z zakresu corporate PR, komunikacji wewnętrznej i business coachingu. Absolwentka dziennikarstwa i socjologii na Uniwersytecie Warszawskim, aktualnie doktorantka w Szkole Głównej Handlowej, e-mail: weronikan@gmail.com.

BIBLIOGRAFIA

Literatura

Bauman Z. (1994) *Ponowoczesne wzory osobowe. W: Dwa szkice o moralności ponowoczesnej.* Warszawa: Instytut Kultury, s. 7–39.

Bauman Z. (1998) *Prawodawcy i tłumacze.* Warszawa: Instytut Filozofii i Socjologii PAN.

Beck U. (2004) *Społeczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

- Bennewicz M.** (2011) Mapa w głowie. *Coaching*, nr 1(4).
- Bieńkowska E.** (1988) Wybór i tożsamość. *Aneks*, nr 51–52.
- Blumer H.** (2007) *Interakcjonizm symboliczny. Perspektywa i metoda*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Boksański Z.** (1989) *Tożsamość – Interakcja – Grupa. Tożsamość jednostki w perspektywie teorii socjologicznej*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Boksański Z.** (2005) *Tożsamości zbiorowe*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brown K.** (2006) *Encyclopedia of Language and Linguistics*. Vol. 12. Amsterdam: Elsevier.
- Cielecki M.** (1989) *Wybrane zagadnienia z psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Dijk, van T.A.** (red.) (2001) *Dyskurs jako struktura i proces*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dijk, van T.A.** (2007) *Discourse Studies*. Vol. 1. London: Sage.
- Erikson E.H.** (1968) *Identity. Youth and Crisis*. London: Faber & Faber.
- Garfinkel H.** (2007) *Studia z etnometodologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Giddens A.** (2010) *Nowoczesność i tożsamość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heidegger M.** (1994) *Bycie i czas*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Horolets A.** (2008) *Analiza dyskursu w socjologii i dla socjologii*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kierkegaard S.** (1996) *Pojęcie lęku*. Warszawa: Wydawnictwo Aletheia
- Krzychała S.** (2007) *Ryzyko własnego życia. Indywidualizacja w późnej nowoczesności*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji.
- Lemke J.** (1995) *Textual Politics: Discourse and Social Dynamics*. London: Taylor and Francis.
- Malak B.** (1989) Przynależność do grupy a problemy osobistej i społecznej tożsamości jednostki. W: Cielecki M. (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii społecznej*. Warszawa: Wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, s. 153–187.
- Marody M.** (red.) (2004) *Zmiana czy stagnacja. Społeczeństwo polskie po czterech latach transformacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Melchior M.** (1990) *Społeczna tożsamość jednostki*. Warszawa: Uniwersytet Warszawski.
- Rainwater J.** (1989) *Self-Therapy. A Guide to Becoming Your Own Therapist*. London: Crucible.
- Rancew-Sikora D.** (2007) *Analiza konwersacyjna jako metoda badania rozmów codziennych*. Warszawa: Trio.
- Raport merytoryczny po konferencji „Mentoring i Coaching w służbie przedsiębiorczości” Warszawa, 28 czerwca 2011.
- Sennett R.** (2009) *Upadek człowieka publicznego*. Warszawa: Wydawnictwo Literackie Muza.
- Siciński A.** (2002) *Styl życia. Kultura. Wybór*. Warszawa: Instytut Filozofii i Socjologii PAN.
- Siciński A., Wyka A.** (1988) *Badania „rozumiejące” stylu życia – narzędzia*. Warszawa–Wrocław: Instytut Filozofii i Socjologii PAN, Ossolineum.
- Silverman D.** (2007) *Interpretacja danych jakościowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Taylor Ch.** (2001) *Źródła podmiotowości. Narodziny tożsamości nowoczesnej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Turner J.H.** (2008) *Struktura teorii socjologicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wallerstein J.S., Blakeslee S.** (1989) *Second Chances. Men, Women and Children a Decade after Divorce*. London: Bantam Press.
- Wegscheider-Cruse S.** (1987) *Learning to Love Yourself*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.

Whitworth L., Kimsey-House K., Kimsey-House H., Sandahl P. (2010) *Coaching koaktywny*. Warszawa: Wolters Kluwer Polska.

Wodak R., Krzyżanowski M. (2011) *Jakościowa analiza dyskursu w naukach społecznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Łośgraf.

Materiały internetowe

Analiza statystyczna i opis wyników „Coaching – trafna inwestycja czy stracone pieniądze?” – raportu z badania ankietowego przeprowadzonego przez Instytut Rozwoju Biznesu w ramach VIII Spotkania Eksperckiego w 2011 roku, http://msp.nf.pl/Artykul/11234/str_2/Coaching-trafna-inwestycja-czy-stracone-pieniadze/ankieta-coaching-raport-rozwoj/.

Badanie *Wyzwania HR w 2011 roku* Pracuj.pl i Interaktywny Instytut Badań Rynkowych; <http://www.hrweb.pl/wyzwania-hr-w-2011-roku-raport/>.

Coaching a pokrewne dyscypliny – raport PIFS, http://www.inspira.com.pl/inspiracje/2800-coaching_a_pokrewne_dyscypliny_raport_pifs.

Coaching to..., <http://www.nlpcoaching.pl/pl/coaching/czym-jest-coaching.html>.

Dilts R. (2007) *Co to jest coaching?*, <http://www.praca.egospodarka.pl/22201,Co-to-jest-coaching,1,47,1.html>, 22.05.2007.

[facebook.com/MagazynCoaching](https://www.facebook.com/MagazynCoaching).

Hassa T., *Generacja Y – wartościowy ale trudny klient banku*, http://bankowymokiem.pl/blog/entry/generacja_y_warto%C5%9Bciowy_klient_banku.

Kosa U., Strzelec D., *Zarządzanie pracownikami pokolenia Y*, <http://www.bankier.pl/wiadomosc/Zarządzanie-pracownikami-pokolenia-Y-1873216.html>.

Kurek J., *Pokolenie Y*, <http://praca.wp.pl/title,Pokolenie-Y,wid,13597585,wiadomosc.html>.

Raport opracowany przez Polską Izbę Firm Szkoleniowych oraz Coaching Center, <http://www.coachingpolska.pl/raporty/144>.

Ruiz Ruiz J., *Sociological Discourse Analysis: Methods and Logic*, www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/viewArticle/1298/2882.

Zarządzanie, <http://portalwiedzy.onet.pl/34242,,,zarzadzanie,haslo.html>.