

A close-up photograph of a hand holding a single wooden block above a stack of several wooden blocks. The blocks are light brown with a dark, charred end. The background is a plain, light-colored surface.

Fundamenty coachingu –

Reaktywacja

Glosa do wznowianego wydania
dr Adam Zemełka

Moje pierwsze spotkanie z książką "Fundamenty coachingu"

Istnieje pewien szczególny rodzaj doświadczeń, które jak lampa błyskowa oświetlają całą scenerię akcji, zapisując się bardzo wyraźnie w naszej pamięci. Daniel Kahneman – psycholog uhonorowany Nagrodą Nobla w dziedzinie ekonomii – przypisuje tę zasługę naszej jaźni pamiętającej. W odróżnieniu od swej siostry, zwanej jaźnią doświadczającą (aktywną, gdy przeżywamy wydarzenia w momencie ich trwania), jaźń pamiętająca przywołuje obrazy i emocje, które swoją intensywnością pozostawiły mocny ślad w architekturze naszych mózgów, przyćmiewając wydarzenia im towarzyszące (np. atak migreny pod koniec miłego przyjęcia, sprawiający, że w pamięci owo przyjemne spotkanie zapisze się jako koszmar naznaczony bólem).

O ile w przypadku wydarzeń niezwykłych, takich jak wygrana na loterii czy atak terrorystyczny, za oczywistą przyjmujemy zdolność żywego powracania do minionych chwil, to w przypadku doświadczeń mniej spektakularnych, a przy tym wyraźnie zapamiętanych, możemy zachodzić w głowę – co zdecydowało o ich przetrwaniu w archiwach naszej pamięci.

Tego rodzaju wspomnieniem – niepozornym, lecz wyraźnym – jest dla mnie moment, w którym dowiedziałem się o polskim wydaniu książki Davida Rocka i Lindy Page *Fundamenty coachingu. Neurobiologia a skuteczna praktyka*. Nie mam zielonego pojęcia, dlaczego (*patrz przypis na końcu tekstu*).

Mogę bowiem szczerze wyznać – ta książka nie zmieniła mojego życia, choć uważam ją za bardzo dla coachingu ważną. A jednak informacja o jej wydaniu została we wspomnieniach i raz po raz powraca przywołując przyjemne emocje.

Pracowałem wówczas w katedrze coachingu w Wyższej Szkole Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa w Poznaniu, tj. uczelni, w której w tym pamiętnym roku akademickim 2013/2014 r. uruchomione zostały pierwsze w Polsce studia I stopnia na kierunku doradztwo i coaching. Siedziałem w uczelnianej bibliotece na niewielkiej skórzanej sofie usytuowanej pod ścianą z oknem, za którym widać było stopy przechodniów (biblioteka znajdowała się na poziomie -1).

W pewnym momencie z głębokiego skupienia na lekturze (nie pamiętam jakiej) wytrącił mnie kolega z katedry. Po wymianie kilku zdań na temat prowadzonych przez niego zajęć – wspomniał o książce Davida Rocka i Lindy Page. Pytał, czy słyszałem, że właśnie ukazała się po polsku. Byłem zaskoczony i podekscytowany. Była to pierwsza tego rodzaju publikacja wydana u nas i to na łonie wciąż kształtującego się coachingu. Nie znałem wówczas ani wydawnictwa Co&Me Publishing, ani też jego twórcy – Darka Niedzieskiego. Zdumiało mnie, że książkę tak ważną dla coachingu, opublikował na polskim gruncie wcale nie wydawniczy gigant, jak PWN czy GWP, lecz prywatna oficyna prowadzona przez człowieka z pasją.

W 2014 roku poprowadziłem pierwszy kurs pt. „Wprowadzenie do doradztwa i coachingu”. Kiedy spotkałem się ze studentami i przyszedł czas na omówienie rekomendowanej literatury powiedziałem szczerze: „W tym momencie proszę książki Davida Rocka nie czytać. Omówimy ją wspólnie za rok”. I tak się stało. Na kolejnych przedmiotach z coachingiem związanych, powracałem do *Fundamentów* zastrzegając zawsze niemal na samym wstępie, że autorzy nie ustrzegli się błędów. Ale mimo tego książka warta jest znacznej uwagi.

Spotykam się więc z *Fundamentami* po niemal dekadzie od jej pierwszego wydania w zdumiewającym splocie zdarzeń. Kierunek studiów doradztwo i coaching domyka się jak muszla (kolejne nabory wstrzymano). Gdy w 2013 roku rozpoczynaliśmy śmiałą inicjatywę kształcenia licencjatów, a potem magistrów doradztwa i coachingu, byliśmy jedną z trzech uczelni w Polsce, proponujących takie studia (jako kierunek właściwy, a nie specjalność na psychologii czy zarządzaniu, co spotyka się dziś wciąż często). W momencie, w którym piszę te słowa z tej trójki uczelnianych muszkieterów pozostała jedna, na południu Polski.

Jak powstała ta Glosa

Pod koniec marca 2021 roku dowiedziałem się, że Darek Niedzieski planuje wznowienie *Fundamentów*. Niemal odruchowo zadeklarowałem pod jednym z Darka postów na Facebooku, że jeśli wyrazi zgodę, przygotuję aparat krytyczny, a więc redakcję naukową, zupełnie bezpłatnie i ochoczo. Na odpowiedź nie musiałem długo czekać. Darek przyjął moją propozycję z entuzjazmem, sugerując jednak, by mój komentarz do książki stanowił swego rodzaju ciało odrębne i był raczej suplementem krytycznym albo też – jak ostatecznie uznaliśmy – glosą. Owa glosa miała być krótką wypowiedzią odnoszącą treść książki do obecnego stanu nauki. W trakcie przygotowywania jej koncepcja zaczęła ewoluować.

Uznałem, że to właściwa sposobność, by podzielić się z Czytelnikiem zainteresowanym coachingiem – również własnymi dociekaniem na tematy poruszane przez Davida Rocka i Lindę Page. Można zatem uznać, że przedkładam pod łaskawy osąd Czytelnika, nie tylko przypisy do dzieła Davida Rocka i Lindy Page, ale i swój drobny komentarz do kluczowych problemów poruszonych w książce.

Czy coachom potrzeba fundamentów? Mowa oczywiście o fundamentach wiedzy. Czy może wystarczy talent lub też wprawa we właściwym zadawaniu pytań? Własny pogląd w tej sprawie prezentowałem wielokrotnie publicznie, również przy okazji debat organizowanych swego czasu rokrocznie w Poznaniu w ramach Coaching Week przez International Coaching Federation. Odpowiedź jest jednoznacznie twierdząca! Oczywiście, że trzeba. Coachowie pracując z drugim człowiekiem powinni dążyć do jak najszerszego rozeznania w naukach, z których mogą zaczerpnąć. I wiele podstawowych zagadnień z obszaru humanistyczno-społecznego wraz z komponentem neurobiologicznym dostarczają David Rock i Linda Page.

Zawód coacha, choć wpisany na ministerialną listę zawodów wykonywanych w Polsce (pod numerem: 235920), nie jest zawodem regulowanym i co ważne – nie ma w tym nic złego. Nie jest to bowiem profesja, która byłaby obwarowana regulacjami w jakimkolwiek kraju, jak dzieje się to w przypadku zawodu lekarza, pielęgniarki czy sędziego. Warto jednak nadmienić, że bliski coachingowi zawód counselora (niemający w Polsce swojego odpowiednika), regulują kraje anglosaskie (w przypadku USA, regulacje określają poszczególne stany).

A zatem choć zawód coacha nie jest regulowany, tj. nie istnieją przepisy nakazujące coachom zdobycie konkretnego wykształcenia, trzeba podkreślić, że powinno uznawać się za warunek sine qua non wykonywania praktyki coachingowej posiadanie wykształcenia wyższego lub też znajdowanie się na etapie kończenia studiów (podobnie jak zwyczajowo przyjmuje się kandydatów na psychoterapeutów). Jeżeli przyszli praktycy coachingu poszukiwaliby szerokiego wachlarza informacji fundamentalnych z zakresu nauk społecznych i humanistycznych – w *Fundamentach* Rocka i Page znajdą skarbnicę.

O samej książce słów kilka

Mimo że wprowadzając studentów do tego dzieła, rozpoczynałem od fragmentu, który najsilniej kole w oczy (prosząc się niemal o sprostowanie), w Glosie chciałbym zachować stosowną kolejność rozpoczynając od tytułu i spisu treści. Często bowiem zdarza się, że polski przekład obcojęzycznego tytułu staje się dla tłumacza kolosalnym wyzwaniem. W tym przypadku tłumacz (Piotr Niedzieski) wykonał pracę arcycygodną. Oryginalny tytuł brzmiał: *Coaching with the brain in mind. Foundations in practice*, co chcąc być dosłownym trzeba by przełożyć niezgrabnie jako *Coaching z mózgiem na myśli. Fundamenty w praktyce*.

W wersji polskiej dokonano zamiany podtytułu z tytułem, co wyszło na korzyść ostatecznemu brzmieniu, mimo że słowo „mózg” – zdawałoby się kluczowe dla koncepcji książki, z polskiego tytułu zniknęło. Można jednak odnieść wrażenie, że tytuł polskiego wydania nawet lepiej niż oryginał koresponduje z zawartością publikacji. A mamy do czynienia z dziełem fizycznie okazałym, liczącym ponad 500 stron druku.

Autorzy przekonują w Przedmowie, że „celem przyświecającym powstaniu tej książki jest opracowanie głębokich teoretycznych podstaw coachingu, czyli fundamentów, oraz filarów, które wyrastają z tych fundamentów, w kontekście neurobiologii, stanowiącej solidną podstawę stałego rozwoju coachingu” (D. Rock, L. Page, *Fundamenty coachingu. Neurobiologia a skuteczna praktyka*, Warszawa 2014, s. 13). Cel ten – zasługujący na uznanie – wydaje się jednak rozmijać z treścią samej książki. Zagadnienia neurobiologiczne stanowią około 20% jej objętości, stając się raczej dodatkiem do szerokiego wachlarza tematów, które autorzy nieco na siłę chcieliby z coachingiem powiązać.

Powzięty przez autorów zamysł zdaje się być dość czytelny – aby jak najszerszej zarysować inspiracje, które coaching może czerpać z bogactwa nauki. Inspiracje nie są jednak w tym przypadku źródłami – mogą stanowić najwyżej rodzaj zapożyczeń lub przestrzeń do analogii, jednak nie ma tutaj mowy o przyczynowości. Poszczególne rozdziały/podrozdziały poświęcono bowiem całej gamie tematów, poczynając od filozofii Zachodu, przez filozofię New Age, później plejadę nauk społecznych, tj. antropologię, socjologię, globalizację, teorię systemów, następnie z nieco egzotycznym akcentem przywołano teorię kwantową, a po niej zagadnienia rzeczywiście coachingowi bliższe, jak filozofia uważności (mindfulness), psychologia pozytywna, immunologia, inteligencja emocjonalna, neurobiologiczne podłoże emocji, teorie zarządzania, psychologia organizacji, psychologia społeczna, teoria sieci społecznych, ruch na rzecz potencjału ludzkiego, przywództwo, teoria mózgu społecznego, teoria umysł, aż do szeregu prób powiązania autorskich modeli „potencjalizacji mózgu” z ustaleniami współczesnej neurobiologii.

I można by rzec – cóż z tego? Czy autorzy cokolwiek przeinaczają? Albo w sposób widoczny błędzą? Nie. Piszą o wielu interesujących problemach z wyżej wymienionej plejady. I można odnieść wrażenie, że to bogactwo rozmaitych, często w znikomym stopniu związanych ze sobą zagadnień, stanowi usilną próbę legitymizacji coachingu w oczach jego współczesnych praktyków i potencjalnych klientów. To także najpewniej zabieg retoryczny mający roztoczyć przed czytelnikiem iluzję bogatej tradycji empirycznej coachingu – choć to w istocie licząca z górą kilka dekad (gdyby uwzględnić okres krystalizowania się jej zrębów) metoda, stosowana początkowo jako rodzaj psychologicznego wsparcia ludzi biznesu. I co najważniejsze – „wiek” coachingu wcale nie jest powodem do zawstydzenia. Nie musi więc uruchamiać reakcji obronnych polegających na nachalnym poszukiwaniu związków większości nauk humanistycznych i społecznych z genezą coachingu.

Krótko mówiąc – nie każda nauka, metoda, teoria czy nurt, dotykająca jakkolwiek kondycji ludzkiej psychiki czy zdobywania umiejętności, musiała współuczestniczyć w genezie coachingu. Oczywiście, wytrwały detektyw ostatecznie wszystko może połączyć ze wszystkim, niczym współczesny genealog, któremu zleca się odnalezienie korzeni szlacheckich za stosowną opłatą. Niczym memento pobrzmiwają więc słowa Mistrza Ockhama: „Non sunt multiplicanda entia sine necessitate” („Nie należy mnożyć bytów ponad potrzebę”).

New Age - czy ten podrozdział jest rzeczywiście potrzebny

Gdybym mógł cokolwiek autorom doradzić, to sugerowałbym w pierwszej kolejności pominąć podrozdział poświęcony New Age – jako materii mającej rzekomo na coaching przełożenie. Pisanie o New Age w rozdziale traktującym o filozofii jako dziedzinie, z której coaching może czerpać, wydaje się podobne do wyboru – zamiast złota czy srebra – tandetnego plastiku jako substytutu kruszcu. New Age zapisało się bowiem w dziejach jako niejednorodny nurt duchowych inspiracji, pod które ochoczo podczepiali się założyciele rozmaitych sekt, jak i szukający niecodziennych przeżyć artyści. W podrozdziale tym autorzy wzmiankują także o Carlu Rogersie i Abrahamie Maslowie jako tych, na których psychologiczne prace New Age miało wywrzeć duży wpływ. To twierdzenie bardzo ryzykowne. Jeśli bowiem Rock i Page mieliby ochotę przywołać tych dwóch gigantów psychologii, byłoby z pożytkiem dla adeptów coachingu, gdyby przedstawili obszernie metodykęounselingu skoncentrowanego na osobie, tj. terapii Carla Rogersa, lub też idee zarządzania opartego na trosce o dobrostan psychiczny (tzw. Eupsychian Management), będącego późnym dziełem Masłowa.

Za wartościowe uważam jednak wezwanie, jakie do coachów David Rock i Linda Page przy tej okazji kierują, pisząc: „I dobrze by było, gdyby coachowie powściągnęli nieco swój podziw dla myślicieli New Age, przejawiając trochę naukowego sceptycyzmu. [...] Byłoby dobrze zatem, gdyby coachowie utemperowali nieco sugestią filozofii New Age, wedle której wiara jednostki wystarczy, by wszystko osiągnąć – po to, by chronić klientów przed obwinianiem samych siebie, gdy nie wszystko układa się, jak chcą” (D. Rock, L. Page, *op. cit.*, s. 67-68).

Kolejna kontrowersja - NLP

Wspomnianą już wyżej kontrowersją, od której przywołania nie mogłem powstrzymać się na prowadzonych przez siebie wykładach, była niesłuszna (lecz na całe szczęście zwiędła) afirmacja neurolingwistycznego programowania (NLP, które wbrew nazwie nie ma wiele wspólnego z neurolingwistyką, dużo za to łączy je z erystyką, przed którą przestrzegał Schopenhauer). W rozdziale poświęconym temu podejściu, znalazło się zdanie nie tylko całkowicie sprzeczne ze stanem faktycznym, ale również noszące znamiona manipulacji.

Powiadają autorzy: „NLP ze swoim naciskiem na multisensoryczne aspekty komunikacji oraz spekulacjami na temat fundamentalnych wzorców neuronalnych można uznać za prekursora zarówno coachingu, jak i nowoczesnej neurobiologii” (D. Rock, L. Page, *op. cit.*, s. 350). Neurolingwistyczne programowanie w najmniejszym stopniu nie wpłynęło na rozwój neurobiologii, która w latach 70. XX w., gdy NLP zostało wymyślone, wzbogacała się już systematycznie o coraz doskonalsze urządzenia neuroobrazujące, jak rezonans magnetyczny (MRI).

Można także dodać, że Nagroda Nobla za odkrycie w zakresie neurobiologii została przyznana już w 1906 r., a jej laureatami stali się Santiago Ramon y Cajal oraz Camillo Golgi. Coaching z kolei, wyrósł na pograniczu psychologii sportu, counselingu i nauk o zarządzaniu, a tym samym na jego genezę, wspomniane NLP nie mało żadnego wpływu, choć bardzo szybko praktycy neurolingwistycznego programowania zaczęli nazywać swoje usługi coachingiem.

Fizyka kwantowa - modna, ale czy niezbędna

Za niezwykle ryzykowne należy także uznać wplatanie do narracji o fundamentach coachingu – zagadnień związanych z fizyką kwantową, podczas gdy żadne z autorów fizykiem nie jest, ani też adresatami ich pracy nie są fizycy. Od wkraczania na to modne, lecz grząskie i gęste w swym skomplikowaniu terytorium, stronią nawet największe autorytety w dziedzinie badań mózgu. Jak przekonuje Antonio Damasio: „Postrzeganie umysłu jako zjawiska nie fizycznego, odseparowanego od biologii, która go stwarza i podtrzymuje jego istnienie, jest przyczyną stawiania go poza prawami fizyki – dyskryminacji, której zwykle nie są poddawane inne zachodzące w mózgu zjawiska. Najbardziej uderzającym przejawem tej osobliwej sytuacji jest próba powiązania świadomego umysłu z niepoznanymi dotąd własnościami materii, na przykład wyjaśniania świadomości w kategoriach zjawisk kwantowych.

Uzasadnienie tego pomysłu wydaje się następujące: świadomy umysł sprawia wrażenie tajemnicy, ponieważ fizyka kwantowa pozostaje tajemnicą i być może te dwie tajemnice mają ze sobą związek” (A. Damasio, *Jak umysł zyskał jaźń*, Poznań 2011, s. 24). Z kolei czołowy polski badacz neuronauki – prof. Włodzisław Duch, dodaje: „Pomimo wielu spekulacji na temat roli mechaniki kwantowej od ponad pół wieku nie ma żadnego eksperymentu wiążącego mechanikę kwantową i świadomość. Nauka robi postępy wyjaśniając nowe zjawiska i weryfikując ich istnienie eksperymentalnie. Nic takiego nie ma tu miejsca, pojawiają się za to liczne pseudonaukowe terapie kwantowe.

Nic nie wskazuje na istotną rolę zjawisk kwantowych na poziomie funkcjonowania neuronów (oprócz siatkówki, gdzie pewne procesy można zainicjować pojedynczym kwantem światła). Wysłanie impulsu przez neuron to wynik setek tysięcy zdarzeń na poziomie kwantowym, a czas trwania impulsu rzędu 1 milisekundy jest miliardy razy dłuższy niż czasy reakcji na poziomie cząsteczek” (W. Duch, *Manowce umysłu, czyli atrakcyjne bezdroża*, [w:] <http://www.is.umk.pl/~duch/Wyklady/Kog1/A10-manowce.htm#mkw>, dostęp: 12.05.2021).

Podsumowanie

Tych zaledwie kilka uwag do dzieła liczącego ponad pół tysiąca stron, nie powinno jednak nikogo zniechęcić do zakupu książki Davida Rocka i Lindy Page. Gdyby autorzy poszerzyli jeszcze zgromadzony materiał o kilka narzędzi nadających sesji coachingowej tradycyjną strukturę (jak choćby model GROW), mielibyśmy do czynienia z kompendium, które mogłoby niemal służyć za wyłączny podręcznik w toku kształcenia coachingowego. To jednak nie zarzut, lecz swobodna uwaga związana z wielkim potencjałem, jaki stanowią *Fundamenty*. Książka ta może dla wielu stać się przewodnikiem po arcybogatym świecie rozwoju osobistego człowieka oraz zaproszeniem do poznawania licznych nauk, w których centrum znajduje się ludzki dobrostan.

W ramach Post Scriptum do tej krótkiej Glosy, pragnę zaproponować dwa artykuły, które w ostatnich latach opublikowałem na łamach „Forum oświatowego” oraz „Psychologii w praktyce”. Pierwszy dotyczy genezy i definicji coachingu. Drugi z kolei użyteczności neuronauki w pomocy psychologicznej. Wierzę głęboko, że rozważania te będą stanowiły dla Czytelników *Fundamentów* swoiste uzupełnienie, a w przypadku niektórych zagadnień – nieco odmienny (choć w pełni życzliwy) głos w dyskusji.

Przypis do strony 1

Otuchy dodać mogą słowa wybitnego neurobadacza, Antonio Damasio, który zachęcał do porzucenia nachalnego poszukiwania przyczyn wszystkich naszych stanów, bo – jak podtrzymywał – „nie musimy być świadomi czynnika indukującego emocje i często nie jesteśmy go świadomi; nie potrafimy kontrolować emocji siłą woli. Możesz być smutny lub szczęśliwy, wcale nie zdając sobie sprawy, dlaczego właśnie tak się czujesz w danym momencie. Poprzez szczegółowe dociekania możesz dojść do tego, jakie są prawdopodobne powody takiego stanu i które z nich są bardziej lub mniej prawdopodobne, nigdy jednak nie uzyskasz pewności. Faktyczną przyczyną może być obraz jakiegoś wydarzenia, obraz, który mógł się przedostać do świadomości, lecz tam nie trafił, ponieważ wówczas, gdy go odnotowałeś, twoja uwaga była zwrócona na coś innego.” (A. Damasio, Tajemnica świadomości, Poznań 2000, s. 55-56).

O Autorze:



Adam Zemelka – doktor nauk o zdrowiu oraz doktor nauk społecznych w zakresie psychologii. Współtwórca pierwszych w Polsce studiów licencjackich i magisterskich na kierunku doradztwo i coaching w Poznaniu. Wykładowca akademicki, badacz, popularyzator neuronauki.

Kontakt: a.m.zemelka@gmail.com oraz
www.adamzemelka.pl.