



Piękno Coachingu

Być może tytuł wydaje się zaskakujący lub nawet nieco przesadzony. Lecz, nawet jeśli jest nieco zaskakujący, to nie jest w żadnej mierze przesadzony.

Wyraźmy to jednoznacznie na samym początku.

Coaching albo jest procesem pięknym, albo nie mamy do czynienia z coachingiem.

Może być to proces wymagający, chwilami trudny, zagadkowy, szokujący, a nawet „bolesny odkryciami”, ale zawsze jest to proces piękny. To charakterystyczne dla prawdziwego Coachingu.

Dlaczego tak jest?

Jest kilka kwestii.

Po pierwsze jest to **Proces Żywy**. Nie da się go w ścisłym sensie zaplanować. Wciąż na nowo zaskakuje.

Po drugie jest to **Proces Twórczy**. Każdy sam od wewnątrz „tworzy”, a właściwie odkrywa siebie wciąż i na nowo. Nie ma możliwości, by ktoś z zewnątrz stał się ekspertem.

Po trzecie jest to **Proces Wewnętrzny**. A wszystko, co dzieje się w naszym wnętrzu jest tak piękne, że trudno to komukolwiek opisać. Nie ma takich słów, które są w stanie opisać nasze wewnętrzne doświadczenia z Samym Sobą i naszym Prywatnym Wszechświatem.

Po czwarte jest to **Proces Prawdziwy**. Każdy jest z nim i w nim sam, i jedynie z samym sobą. Nie ma powodu kogokolwiek oszukiwać. Więcej, nie ma kogo oszukiwać – chyba, że siebie.

Po piąte jest to **Proces Indywidualny**. Coach jest obecny jedynie poprzez zadawane pytania. Znikający Coach – to doskonałość i trudna sztuka.

Po szóste jest to **Proces Sprawczy**. Każdy sam decyduje o zmianie lub o jej braku. Każdy sam przejmuje odpowiedzialność za swoje Życie. Szacunek dla Osoby i dla Jej Suwerenności, Wolności jest całkowicie i zupełnie pełny.

Po siódme jest to **Proces Celowy**. Znaczy, że ma swój cel. W trakcie procesu definiowany jest cel i sposoby jego osiągnięcia.

Po ósme jest to **Proces Świadomy**. Poszerzanie Świadomości jest w nim najważniejsze. Niewiedza, nieświadomość jest bowiem najczęstszym powodem (większości) naszych problemów. Zyskując (poszerzając) swoją jednostkową Świadomość wpływamy na Świadomość Zbiorową, a to jeszcze bardziej predysponuje nas do Mądrości w działaniu. Robiąc coś dla samych Siebie, mamy wpływ na Życie Innych Ludzi.

Po dziewiąte jest to **Proces Wartościowy**. Poznajemy głębię swoich Wartości, porządkujemy Je, a przez to docieramy do wciąż nowych wymiarów – do Wartości Samego Siebie, do Żywej i Podstawowej Wartości jaką stanowimy, jako Duchowe Istoty.

Po dziesiąte jest to **Proces Rozwojowy**. Jeśli ktoś się nie rozwija, to znaczy, że nie chce.

Po jedenaste jest to **Proces Własny**. Nikomu nic się nie zawdzięcza. Jeśli już to samemu sobie i Bogu. Czasem na skróty mówimy, że robimy Komuś Coaching, ale to jedynie skrót, przenośnia. Nie można Komuś zrobić Coachingu, nie da się Kogoś „scoachować”, ponieważ prawda jest taka, że **Prawdziwy Coaching Każdy robi Sobie sam**. Jeśli ktoś twierdzi coś innego, to po prostu brak mu Pokory. To nie oznacza, że Coach nie ma roli do odegrania, że jest zbędny. Przeciwnie jest bardzo potrzebny. Na przykładzie można to następująco wyjaśnić. Kiedy ktoś pływa, cały zanurzony w wodzie, to często nie wie, jak



jest głęboko. Lepiej to widać z zewnątrz, niż gdy jest się w wodzie. Potrzebuje „lustra”. Coach jest „takim lustrem” – „Żywym Lustrem”. Poza tym bądźmy szczerzy, Coaching polega na zadawaniu trafnych i zaskakujących pytań, a trudno jest samego siebie zaskoczyć pytaniem, bo najpierw trzeba je przemyśleć i zadać. Więc, Coach jest potrzebny, a Proces mimo tego jest Własny. (Każdy sam odpowiada i ma jedynie Własne odpowiedzi.)

Po dwunaste jest to **Proces Życiowy, Nieunikniony i Naturalny**. Nawet jeżeli nie wynajmiesz sobie Coacha, to i tak Coaching będziesz przechodził – od narodzin do śmierci.

**ŻYCIE jest najlepszym COACHEM.
Naprawdę nie ma lepszego.**

Można tak wymieniać niemal bez końca, wciąż znajdując nowy poziom. Nie o to chodzi. Ktoś może to potraktować, jak jakiś hymn pochwalny. To nie jest pieśń – brak jej rymu ;o).

Rozjaśniając, mówimy o **coachingu holistycznym**. Cóż oznacza podejście holistyczne? Podejście holistyczne charakteryzuje się traktowaniem Osoby całościowo. Po ludzku ujmując, pracuje się z Osobą, a nie z Jej pojedynczą rolą (szef, sprzedawca, rodzic, itd.) To ważne, a dodatkowo (troszkę żartem) nie chodzi o coaching „w holu” biura lub w windzie, nie chodzi też o „holowanie” kogokolwiek – to nie to działanie. Dodajemy, ponieważ czasem ktoś uważa, że rzuci pojedyncze pytanko w tak zwanym „między-czasie” lub coś komuś „doradzi – (holowanie) i w ten prosty sposób dokona Coachingu. Otóż, nie!

Coaching wymaga przygotowania, podobnie jak inne dyscypliny (terapia, konsultacje, mentoring, szkolenie, itp.). Owszem zdarzają się naturalne talenty, ale wcale nie tak często, jak myślimy.

I tak, jak w każdej innej dziedzinie, można być rzemieślnikiem lub artystą. Rzemieślnik używa bardzo sprawnie różnorodnych narzędzi, zaś Artysta „znika za swoimi niepowtarzalnymi dziełami”. Pozwala im Żyć swym własnym Życiem.

Coaching jest takim właśnie procesem. Podczas Coachingu uwalniane są wewnętrzne zasoby, uwalniana jest Osoba. Od czego? Od ograniczeń myślowych, od destrukcyjnych nawyków w działaniu, od nie-Mocy, od nie-Wiary. Osoba ma szansę odzyskać Sprawstwo, Niezależność, Wolność na wielu poziomach istnienia.

Coaching nie kończy się na myśleniu. Tam się zaczyna.

**Coaching jest połączeniem
Wglądów i Działań
– stąd bierze się jego skuteczność.**

Właściwie skuteczność w coachingu jest możliwa jedynie wtedy, gdy jest równowaga pomiędzy Wglądami i Działaniami.

Coaching może pomóc w stawaniu się Mędrce. Mędrzec, to ten, który nie tylko **wie**, ale też **odpowiednio działa**. To go odróżnia od „mądrali”, który wszystko wie i co z tego. Twierdzi, że zna wszelkie recepty „na szczęście” i nadal narzeka. Ma pretensje do całego Świata, Boga, Sąsiada, Polityka lub do kogokolwiek i czegokolwiek innego. Taki mądrala!?

Wiele w coachingu zachwyca, ale jest też w nim coś trudnego – właściwie wiele trudnych rzeczy. Oto kilka z nich:



Coaching wymaga **Pokory**. Nie jest łatwo uznać, że popełniło się błąd i wziąć odpowiedzialność – łatwo jest tylko obwiniać Innych.

Coaching wymaga **Odwagi**. Nie jest łatwo spojrzeć krytycznie na samego siebie, na swoje działania. Nie jest łatwo dokonać adekwatnej oceny siebie – bez zbędnej krytyki, ale też nie ulgowo. Nie jest łatwo odkrywać siebie Prawdziwego – tego spod wrośniętej „maski”. (Łatwo, to jest „kogoś przejrzyć na wylot” i skrytykować – o, to potrafimy wszyscy.)

Coaching wymaga **Szczerości**. Nie jest łatwo być totalnie szczerym, a efekty od tego w dużej mierze są zależne. Umiemy się świetnie ukrywać przed innymi i przed sobą. Umiemy się „ślizgać” po tematach, ale trudno nam być wnikliwym (zwłaszcza) na swój temat.

Coaching wymaga **Czasu i Cierpliwości**. Krok po kroku, przez siebie, w głąb i w głąb, by odkryć Prawdę – swoją Prawdę o Sobie. Później ją przyjąć i jeszcze z niej skorzystać w sposób Twórczy. (Krytykować siebie, „dobijać”, bezsensownie obwiniać i bezproduktywnie narzekać – to dość łatwe.)

Coaching wymaga **Szacunku**. Tak, bez Szanowania Siebie i swego Życia (jak też Innych i Ich życia) nic z tego nie będzie.

Coaching wymaga **Wiary**. Wiara w Siebie, w swoje Możliwości jest tu niezbędna. Jeśli jej nie ma, to trzeba ją w Sobie odnaleźć – bo ona jest w każdym, lecz pod wielką górą „śmieci”. Dla większości Ludzi niestety ta „góra śmieci” zamienia się w górę śmierci – bo brak im wiary.

Coaching wymaga **Energii Miłości**. Jedynie poprzez użycie tej ENERGII dokonuje się Cudów. Pokochać Siebie – dziwnie zabrzmiało, ale jest to dla większości Ludzi zadanie bardzo trudne. Ważne jednak jest to, że dla KAŻDEGO JEST MOŻLIWE. Każdy Człowiek jest Dziełem Miłości, tak naprawdę Każdy jest WCIELONĄ MIŁOŚCIĄ – zapominamy o tym. Więc wystarczy jedynie to odkryć. Miłość jest zawsze dostępna i każdemu. Właściwie jedynie Miłość mamy naprawdę. Wszystko inne jest tylko iluzją. Iluzja jest nam potrzebna właśnie po to, by odkryć PRAWDĘ – MIŁOŚĆ.

Jest tego o wiele więcej. Jednak poprzestańmy w tej chwili na tym. To jest bowiem kluczowe.

Tu jest miejsce na redefinicję.

**Coaching jest możliwością na odzyskanie Świadomości,
że każdy z Nas przechodzi, tu na Ziemi
Proces Duchowego Wzrostu.**

Niestety wielu „prze-chodzi” ten proces dosłownie i na tym się kończy, ponieważ nie mają jego świadomości.

Coaching jest jedynie następnym narzędziem, którego celem jest **rozszerzanie naszej Świadomości**. W mijającej Erze (Era Ryb – czas Mistrzostwa Wspólnotowego) dobre były narzędzia grupowe, zbiorowe. W nadchodzącej Erze (Era Wodnika – czas indywidualnego Mistrzostwa we Wspólnocie) użyteczne są narzędzia indywidualne. Cel jest ten sam, ale sposób działania i sposób osiągnięcia celu jest nieco inny. Nadal chodzi o Dobro i Miłość, nadal chodzi o budowanie (a raczej odzyskiwanie) Jedności Wszystkich i Wszystkiego ze Wszystkimi i Wszystkim. Mamy odkryć, że JESTEŚMY JEDNOŚCIĄ. Mijające dwa tysiące lat nie wystarczyły nam. A nadchodzące?



Jeszcze jeden aspekt.

Osoba Coacha – Jego rola, Jego znaczenie. Tak, jest to kwestia ogromnej wagi.

Teraz kilka myśli w tej sprawie.

Rola Coacha jest służebna, bierze On udział w sukcesie konkretnej Osoby, lecz jak w sporcie, nie jest bezpośrednim twórcą sukcesu.

Coach jest jak zasób na zapleczu, schowany za uśmiechem Klienta. Widać go jak w lustrze, samo „odbicie”. Klient jest jedynym Podmiotem w tym Procesie.

Jest to wielki zaszczyt pełnić Powołanie Coacha, ale jest to zaszczyt niezmiernie trudny. Coachowi wolno wziąć pieniądze, ale nie wolno wziąć choćby szczypty Energii, która jest własnością jego Klienta. Bardzo trudna i odpowiedzialna Rola. Wielu ludzi nie ma świadomości tego, ale walczymy przede wszystkim właśnie o Energię. Powtórzę to, bo jest kluczowe:

**Jeżeli walczymy,
to zawsze chodzi o Energię
– jest to najcenniejszy z towarów we Wszechświecie.**

**W każdej walce chodzi o to samo,
o ENERGIĘ.**

Oczywiście nie chodzi o energię elektryczną. Chodzi o energię w znacznie szerszym rozumieniu. Najkrócej mówiąc chodzi o wdzięczność, uwagę. Jest wiele zależności energetycznych między ludźmi, a właściwie między wszystkimi stworzeniami. Możesz przytulić się do drzewa lub zwierzęcia, a poczujesz, że Energia Jest i płynie. Jeśli chodzi o ludzi, czasem ktoś tworzy zależności energetyczne w sposób pozytywny, a czasem w sposób negatywny (jeden „pomaga”, a drugi „straszy”). Nie będziemy się teraz rozpisywać w tej sprawie. Chodzi jedynie o wyjaśnienie pojęcia Energii. Najkrócej mówiąc, gdy myślisz o kimś wysyłasz mu energię. Więc, gdy myślisz z Miłością – wysyłasz „lekką energię”, gdy myślisz ze złością – wysyłasz „ciężką energię”. Jedynie wysyłanie „lekkiej energii” ma sens – to oczywiste.

Coaching nie jest jedyną dziedziną w której ma to znaczenie. Wręcz przeciwnie, wszędzie ma to znaczenie. Możesz być kimkolwiek: kierowcą, politykiem, policjantem, księdzem, nauczycielem, trenerem, kucharzem, piosenkarzem – bez znaczenia. Teraz po prostu zajmujemy się w sposób szczególny coachingiem. Inaczej jeszcze mówiąc, jeśli jesteś Człowiekiem, to sprawa dotyczy tak samo Ciebie, jak Każdego (Kogokolwiek) – po prostu.

Najciekawsze jest to, że przecież wszystko jest Energią, więc nie ma powodu do lęku, że zbraknie. W tym świetle walka jest zupełnie bezsensownym zajęciem. A jednak się dzieje.

O energiach więcej innym razem, teraz wróćmy do osoby coacha.

Podobnie jak we wcześniejszych kwestiach, tak i w tej, wiele można napisać. I rzeczywiście, kiedy chce się wyrazić kwintesencję, to pojawia się problem. Jest tak wiele poziomów, na których można rozpatrywać kwestię Osoby Coacha. Wartości, wierzenia, postawa, sposób



działania, kompetencje i naprawdę wiele innych. Postaramy się mimo tej trudności wyłowić kluczowe w naszym odczuciu kwestie.

Jeśli mielibyśmy zbudować kilka krótkich przesłań dla Coacha, to mogłyby brzmieć tak:

Coachu:

- *Bądź zawsze sobą, bądź szczery, „mów prawdę, nawet jeśli miałbyś to życiem przepłacić” (część przysięgi rycerskiej z dawnych czasów). Mów prawdę – pamiętaj, że udawanie niszczy.*
- *Najważniejszy ze standardów wyznacza twoje serce – zapisy na papierze, są na papierze. Liczy się to, co żywe.*
- *Żyj etycznie i wartościowo.*
- *Bądź świadomy i samoświadomy.*
- *Bądź Dobrocią. Bądź Miłością i działaj przez Miłość.*
- *Zadawaj pytania, inspiruj, zapraszaj i nigdy nikogo nie wyręczaj w jego życiu. Zostaw doradcom doradzanie. Pamiętaj: „Etat Pana Boga jest już zajęty.” Nikt nie oczekuje, że go zreperujesz, że dasz mu receptę na życie lub, że go zbawisz. Są takie rzeczy, których nie jesteś w stanie zrobić, to te rzeczy, które każdy sam musi dokonać – i wiedz, że tylko wtedy mają w ogóle jakikolwiek sens i wartość.*
- *Bądź pokorny wobec tego, co poznane i tego, co niepoznane. Bądź pokorny i ufaj procesowi.*
- *Wierz w możliwości swojego Klienta i wierz w swoje możliwości.*
- *Działaj w taki sposób, byś nie musiał się kiedykolwiek wstydić.*
- *Miej szacunek, bądź uważny, miej zdrowy dystans, działaj rozsądnie i mądrze.*
- *Bądź obecny – tu i teraz. W innym razie przeoczysz to, co najistotniejsze i nie będziesz pomocny.*
- *Bądź Artystą, rzemieślników jest na Świecie aż nadto.*

I jeszcze jedno, być może najważniejsze.

- *Złóż sobie Świętą Obietnicę. Umów się na coś z samym sobą, zrób to, zanim umówisz się na cokolwiek, kiedykolwiek i z kimkolwiek. Jaką Świętą Obietnicę? Nie wiem. Sam masz to wiedzieć.*

Wiemy, że to wszystko jest ogólne. Wiemy, że brzmi tajemniczo lub nawet enigmatycznie. Naprawdę to wiemy. Za tymi krótkimi zdaniem jest wiele głębi i słów mało, by ją wyrazić. Nawet nie wiadomo, czy bylibyśmy zdolni tego dokonać. I na szczęście naszą rolą jest (jedynie) zainspirować do wewnętrznych podróży w tych kwestiach, sprowokować do myślenia i zadawania sobie samemu pytań. Naprawdę mniej ważne są odpowiedzi, ważniejsze są pytania i proces myślowy, który po nich następuje.

Wielu ludzi wpadło już w pułapkę udzielania prawidłowych odpowiedzi, a wielu myśli nawet, że są jakieś prawidłowe odpowiedzi. Tyle, że zapominamy, jak często zmienia się nasze zdanie na różne tematy. Prawdziwa odpowiedź dziecka, nie jest prawdziwa, gdy to dziecko dorosło. Prawdziwa odpowiedź ignorantą różni się, gdy staje się on „ekspertem” w dziedzinie. Co to jest prawdziwa odpowiedź?

Dobre odpowiedzi funkcjonują w telewizyjnych teleturniejach – takie małe pranie mózgu – ucz się na pamięć, przestań się zastanawiać, nie myśl (dostaniesz samochód lub inny ochłap) – po co nadwyreżać umysł?



Co to jest prawdziwa odpowiedź?

**Jedyna prawdziwa odpowiedź to ta,
której samemu sobie udzielasz swym życiem.
Słowa są tu całkowicie zbędne.**

A mieliśmy zajmować się pięknem coachingu.

I do czego doszliśmy?

Do ważnych życiowych kwestii – jak w coachingu. Cóż, pisaliśmy, że jest to proces Żywy. Właśnie taki jest.

Życie jest Żywe.

Czas to napisać otwarcie:

Życie jest Coachingiem.

I jeszcze jedno na koniec – to jest najpiękniejsze – możesz sobie zafundować Coaching, ale nie musisz, bo i tak Życie jest Twoim najlepszym Coachem. Masz z nim kontakt od urodzenia, cały czas. I tak będzie do samej śmierci. Życie wciąż stawia przed tobą pytania i zadania coachingowe. Wciąż cię konfrontuje z Tobą samym. Czego więcej chcieć?

Zbadano, że od ostatniego oddechu do śmierci mija około trzech sekund. Każdy wie, że ten oddech jest ostatni i ma trzy sekundy zupełnej Świadomości. To jest ten czas, ta wieczność, w której i tak każdy z nas wszystko zrozumie (jak nigdy dotąd). Inaczej jest z tymi, którzy się odważyli i odzyskali ową Świadomość wcześniej – poprzez wysiłek pracy nad sobą i swymi iluzjami. Oni mają zdecydowanie więcej czasu na doświadczenie Prawdziwego Życia.

Pozostali mają te trzy sekundy. Trzy sekundy na najważniejszy wniosek z całego tego Coachingu – Życia, w obliczu śmierci. A za chwilę się okazuje, że Życie się zmienia, lecz się nie kończy, że nadal JEST.

Nie potrzebujemy życzyć Ci powodzenia, bo to jest pewne – ZROZUMIESZ WSZYSTKO, każdy zrozumie.

KefAnn