



## Coaching w pytaniach i odpowiedziach

### Wstęp

Dramatyczna eksplozja coachingu w Polsce skłania do rozważań nad tym zjawiskiem. Na rynku pojawiła masa firm i osób oferujących różnorodne usługi z tego zakresu – począwszy od coachingu mentalnego adresowanego do menedżerów wyższego szczebla, sportowców i polityków poprzez life-coaching, będący wsparciem w radzeniu sobie z życiem codziennym, biznes coaching, nutrition coaching, career coaching, coaching dla par czy dla maturzystów jakby nie można było tego ostatniego nazwać po prostu korepetycjami. W ostatnich latach można także w Ameryce i Europie zachodniej zaobserwować nową odmianę coachingu mentalnego, chodzi tutaj o rodzaju specyficznego opieki psychoterapeutycznej. Spowodowane jest to tym, że w świecie biznesu i polityki kumulacja stresu jest tak wysoka, że zakłóca procesy myślowe i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Moim zdaniem najbardziej odpowiednią dla tego typu coachingu byłaby nazwa „coaching psychosomatyczny”.

### Kiedy narodził się coaching?

Choć niektórzy uważają, że coaching narodził się już w starożytności a Sokrates, ze względu na swoistą metodę nauczania był pierwowzorem coacha to naprawdę po raz pierwszy określenie Coach pojawiło się w slangu studentów Uniwersytetu w Oxfordzie na przełomie 18/19 wieku i oznaczało one tutora, który przeciągał (jak koń zaprzęgowy) studentów przez egzaminy. Słowo to pochodzi faktycznie od czterokołowego pojazdu konnego po raz pierwszy wyprodukowanego na Węgrzech w miejscowości Cocs.

### Kto był twórcą coachingu ?

#### *Dużo ojców żadnej matki*

Za ojca coachingu uważa się dzisiaj Amerykanina Colemana Griffitha (1893-1966) autora książki „psychologia coachingu” wydanej w 1926. Był on pierwszym wielkim eksperymentatorem i psychologiem sportu. Chodziło tutaj o coaching sportowy, którego celem było doprowadzenie drużyny sportowej do określonego celu poprzez specyficzną opiekę psychologiczną – sportową. Coach był więc wtedy trenerem, motywatorem, strategiem, niańką, psychologiem sportowym, pełnił w stosunku do swoich podopiecznych zastępczą rolę matki/ojca.

Cechę charakterystyczną wybitnego coacha w tamtych czasach był bardziej samorodny talent ( natural born coach) łączący wymienione umiejętności (nazywane dzisiaj modnie soft skills) niż solidne wykształcenie psychologiczne.

Mimo, że Griffith stosował metody ściśle naukowe, doradzał trenerom i eksperymentował to oni – natural born coaches - stali się legendami zawodowych lig NHL, NFL, NBA czy MBL. <http://bleacherreport.com/articles/1456696-the-30-greatest-coaches-of-all-time>

Trzeba podkreślić, że coaching w tamtych czasach nie polegał na zadawaniu pytań i niewiele wspólnego miał z podejściem **Timothy Gallwey'a**, którego z kolei uznano za **twórcę nowoczesnego coachingu** a jego wydana w 1974 roku książka „Inner Game of Tennis” sprzedana ponad milion razy, stała się swego rodzaju biblią coachingu. Ale i tutaj jak widać chodziło o sport - przynajmniej na początku.

Nic dziwnego, że i ja w latach 90-tych rozpocząłem swoją przygodę z coachingiem od sportu, a konkretnie od opieki nad tenisistkami i tenisistami z Niemiec i Holandii a moje doświadczenia na tym obszarze zaowocowały wydaniem w 2000 roku VADEMECUM treningu mentalnego dla trenerów w Niemczech a także serią artykułów na ten sam temat w polskim magazynie „TENIS”. Niestety – zainteresowanie polskich tenisistów/tenisistek wyczynowych psychologią sportu było i jest żenująco niskie,

a przecież moje motto z tamtego okresu „sukces rozpoczyna się w głowie” powinno zwrócić ich uwagę na ten aspekt wykształcenia.

Na temat tego „motta” miałem też szczęście dyskutować nie raz z Timem Gallweyem, Nickiem Bollettierim czy z Waltem Lendersem , po tych rozmowach zmodyfikowałem nieco motto „sukces rozpoczyna i rozstrzyga się w głowie”. Sformułowanie to dotyczy zresztą wszelakich sukcesów a więc też psychosomatyki gdzie sukcesem i celem jest pokonanie konkretnej choroby.

Za kolejnego ojca tym razem coachingu mentalnego, skierowanego do indywidualnego klienta ze świata biznesu i polityki został uznany Thomas J. Leonard, który założył w latach 80ych Coach University, i Międzynarodową Federację Coachów (ICF),

### **Jakie wykształcenie powinien mieć coach ?**

*Najlepiej wyższe*

W tamtych latach i następujących latach 90ych kiedy to coaching sportowy i mentalny zaczęły rozprzestrzeniać się w Europie Zachodniej aby dostać certyfikat coacha trzeba było mieć ukończone studia sportowe ( trenerka+ psychologia) lub studia psychologiczne, psychoterapeutyczne, psychiatryczne czy filozoficzne. Więcej pod : „Negatywy i pułapki”.

### **A co w Polsce ?**

Polacy spotkali się z pojęciem coach po raz pierwszy chyba w latach, 60ych kiedy w trakcie transmisji radiowych z mistrzostw świata w hokeju na lodzie okazało się, że drużyny europejskie trenowane są przez trenerów a amerykańskie i kanadyjskie przez coachów. Nic dziwnego więc, że coaching został wtedy napiętnowany jako idiotyczny i bezsensowny wymysł amerykańskiego stylu życia i kapitalizmu.

Mimo gwałtownego rozwoju coachingu w Polsce w ostatnich latach jeszcze znajduje się on w powijakach i niestety rzeczono piętno widoczne jest w jeszcze do dzisiaj.

*Cytaty z Facebooka*

coaching – jedna wielka ściema

żerowanie na naiwności ludzi i dojenie pieniędzy

coaching potrzebny jest tylko idiotom

coaching to grzech i zaprzeczenie wiary

satanizm, szamanizm, MLM i coaching to jedno i to samo.

Nie mówiąc już o stronie pod tytułem „zdelegalizować coaching i rozwój osobisty”

Do tego dochodzi fakt, że dostępne pozycje literatury są na ogół tłumaczeniami z amerykańskiego. Jest to o tyle niebezpieczne, że mentalność Amerykanów znacznie różni się od mentalności Polaków i to co wydaje się w Ameryce oczywistym rozwiązaniem w Polsce nie musi się potwierdzać.

## Czym jest w końcu ten coaching

### *Kilka definicji*

Według definicji z lat 80-ych coaching mentalny oznaczał pomoc i opiekę specjalisty, który stojąc na uboczu z dystansu nie tylko obserwuje procesy emocjonalne u klienta np. (sportowca, polityka czy menedżera) ale także obiektywnie w nich uczestniczy. Jego zadaniem jest analiza i kontrola wypracowanej w trakcie treningu mentalnego drogi autoregulacji emocjonalnej, pozytywnych struktur kognitywnych, asertywności, zarządzania stresem i pokonywania sytuacji kryzysowych. Coach to kompetentny towarzysz podróży do celu, przewodnik, inspirator. Zarządza on drogą do celu i ją optymalizuje.

Dzisiaj ta definicja niewiele się zmieniła cytuję „Coaching jest PROCESEM doskonalenia kompetencji w obszarze, który chce rozwijać Klient. Pomaga ludziom w stawaniu się tym, kim chcą i byciu najlepszym w tym co chcą, najdalej jak to możliwe. Wydobywa, więc i wzmacnia to, co w ludziach najlepsze. Pomaga im znaleźć optymalną drogę życiową.” Coach, poprzez aktywne słuchanie, zadawanie pytań oraz stosowanie innych specyficznych narzędzi, towarzyszy klientowi w wyznaczaniu ważnych dla niego celów, odnajdywaniu wewnętrznych zasobów potrzebnych do ich realizacji oraz ustalaniu i wdrażaniu planów działań.

### **do powyższego muszę dodać od siebie :**

Coaching cechuje podejście holistyczne jeżeli chodzi o osobę klienta (psyche i soma) i systemiczne jeżeli chodzi o klienta, coacha i środowisko.

Trochę inne wyobrażenie o coachingu daje mój ulubiony model **GROW**:

**G**oal (cel),- **G**łówny cel jest ostatecznym punktem w którym klient pragnie się znaleźć.  
Cel powinien być jasno i precyzyjnie zdefiniowany i zwizualizowany

**R**eality - **R**zeczywistość - analiza aktualnej sytuacji klienta

**O**bstacles and Options - **O**bstukcje i Opcje, zdefiniowanie przeszkód i opcji

**W**ay forward - **W**ybór drogi,przekształcenie opcji w kroki zmierzające do celu

Z powyższych definicji a także z rysu historycznego wynika, że celem coachingu jest zawsze osiągnięcie jakiegoś zdefiniowanego celu. Aby jednak taki cel osiągnąć trzeba go najpierw mieć co nie jest aż takie oczywiste jak się może wydawać...

COACHING PAR to jeden z trudniejszych rodzajów coachingu . W odróżnieniu od psychoterapii gdzie nacisk kładzie się na patologie związku to w coachingu par chodzi o utrzymanie harmonii związku bez zdefiniowanego celu, chyba że za cel uznamy „żyli długo i szczęśliwie” .

Coaching jest dobrem luksusowym. Czasami więc przychodzą do mnie na sesję psychoterapeutyczną osoby zdrowe, które nie potrafią sobie poradzić z różnymi aspektami życia np. z mobbingiem , lub szukające celu w życiu.

*W niektórych przypadkach w zakres coachingu wchodzi trening mentalny lub trening miękkich kmpetencji ( Soft Skills)*

## **Czym nie jest coaching**

Mimo niewątpliwych powiązań coachingu z różnymi rodzajami nurtami czy kierunkami psychologii i psychoterapii coaching stał się całkowicie samodzielną dyscypliną naukową. Coaching nie jest dziedziną parapsychologiczną ani ezoteryczną.

Coaching nie jest consultingiem.

Chociaż metodyka niektórych szkół psychoterapii jest podobna do metodyki coachingu to coachingowi poddają się osoby zdrowe.

Dlatego mówimy o klientach a nie o pacjentach.

Metodyka i częstotliwość coachingu i psychoterapii znacznie się różnią.

Niewątpliwie jednak znajomość psychologii i psychoterapii ułatwia coachowi pracę.

## **Negatywy i pułapki :**

Rosnąca wartość rynkowa coachingu w Polsce sprawia niestety , że zajmują się nim często osoby nie tylko nieprzygotowane merytorycznie, ale będące żywym zaprzeczeniem idei, które legły u narodzin coachingu. Wiele niekompetentnych osób zainteresowało się tą szybko rozwijającą się dziedziną i związaną z tym możliwością szybkiego zarabiania pieniędzy Aby uzyskać dyplom coacha, nie trzeba żadnych studiów wystarczy 4 tygodniowy kurs i już się jest jakimś tam coachem. Naturalnie są też solidne szkoły coachingu, ale dyplom nie czyni jeszcze mistrza.

Co mianowicie wie 25 letni life- coach o materii czyli o „life” czyli życiu ?

To poważny problem.

Chyba jednak głównym negatywnym zjawiskiem coachingu jest uzurpowanie sobie prawa do terapii czyli leczenia co prawda na małą skalę ale nie wiadomo jak się to rozwinie. To nie tylko szkodliwe ale niebezpieczne zjawisko.

## **Czy są jakieś zasady etyczne i merytoryczne ?**

Tak, a najważniejsze to :

Współpraca coach - klient oparta jest na wzajemnym zaufaniu, coacha obowiązuje tajemnica zawodowa. Ta tajemnica obowiązuje też po zakończeniu współpracy.

Poufne informacje dotyczące klienta i jego środowiska nie mogą być wykorzystywane także po zakończeniu współpracy.

Coach nie powinien zajmować się na raz klientami stojącymi w stosunku do siebie w jakimkolwiek konkurencyjnym stosunku.

Coach dobiera sobie tylko taką ilość klientów, która pozwala mu na rzetelne się nimi zajmowanie.

Coach nie powinien sugerować rozwiązań, doradzać,

*Nie uważam tego za słuszne, co prawda coach powinien powstrzymać się z udzielaniem rad, jednak kiedy potrzebne może i powinien przedstawić klientowi analizę struktur kognitywnych i być na tyle twórczy aby przedstawić podobnie jak w psychoterapii kilka modeli rozwiązania zaistniałych problemów w celu choćby zainspirowania klienta. Jednak zawsze to klient wybiera rozwiązanie, podejmuje decyzje i ponosi ich konsekwencje..*

## **Jak wygląda prowadzenie procesu coachingowego?**

Wstępem jest tzw. sesja kontraktowa na której wspólnie z klientem uzgadnia się zasady pracy, rodzaj coachingu, precyzuje wspólnie z klientem oczekiwania i cele coachingu a także uzgadnia ilość sesji oraz honorarium.

Najpowszechniej oferuje się

- 1.Coaching krótkoterminowy 6 sesji a 90 minut
- 2.Coaching długoterminowy 12 sesji a 90 minut

Odstęp między sesjami wynosi standardowo 3 – 4 tygodnie.  
W wyjątkowych wypadkach możliwe są sesje online. (np. Skype)

3.Coaching permanentny, kiedy obecność coacha jest stale wymagana np. w tenisie zawodowym

4. W czasie sesji coachingu ewaluowany jest stan faktyczny nie tylko realizacji wypracowanej drogi dążenia do celu, ale także czasami efektów treningu mentalnego, jeżeli taki jest częścią współpracy. Następuje ewentualna propozycja korekty odchyłeń od wypracowanej drogi do celu

5. Istnieją naturalnie wyjątki od reguły jak zawsze w życiu

### **Poniżej kilka zdań charakteryzujących coaching, zapożyczonych z różnych stron internetowych:**

- Jest procesem opartym na partnerskiej relacji i wzajemnym zaufaniu
- Jest procesem szeroko rozwojowym, choć skoncentrowanym na konkretnych celach, które są ustalane na wstępie.
- Jest procesem zaplanowanym i przemyślanym.
- Jest procesem, który trwa i umiejscowiony jest w czasie.
- Jest procesem mierzalnym.
- Skupia się na konkretnej Osobie (Klient coachingu).
- Uwzględnia "całą Osobę", a nie Jej pojedyncze role życiowe. Coaching jest inwestycją Firmy w stały i dalekosiężny rozwój.
- Coach to obiektywny i kompetentny przyjaciel do wynajęcia.