

Jakub Godawa¹

Pisanie introspektywne w coachingu. Opis przypadku

Monika, project manager w dużej korporacji, przyszła na sesję zadowolona, choć nie ukrywała, że upał ją wykańcza. Tego dnia było ponad 35 stopni ciepła. Porozmawialiśmy chwilę i napiliśmy się zimnej wody z cytryną.

Ubrana elegancko, opowiadała o swoich ostatnich dniach w superlatywach i z entuzjazmem: świetnie było na wakacjach, czekały na nią ciekawe projekty w pracy, rozwijało się jej hobby – fotografia. Zaproponowałem jej, żeby napisała, jak to jest, że tak fajnie jej się żyje. Ucieszyła się na tę propozycję i zaczęła pisać.

Pisała około dziesięć minut. Frajdę sprawiało jej wypunktowywanie faktów. Do każdego z punktów dodała niewielkie rozwinięcie. Gdy dała mi znać, że skończyła, zapytałem: „No i jak tam?”. „Przeczytam ci”, powiedziała. Przeczytała o swoich relacjach, o nastawieniu do życia, o pracy, pasji oraz o swoim sposobie na szczęście: „Myślę, że w życiu bardzo ważne jest utrzymywanie dobrych relacji, umiejętność cieszenia się z drobnych rzeczy oraz codzienne rozwijanie się. Każdego dnia staram się brać życie w swoje ręce, iść do przodu i nie poddawać się, nawet wtedy, kiedy jest trudno”. Słuchałem. Interesowało mnie, co mówiła i dodawałem: „Aż ci się oczy śmieją, jak o tym mówisz”, „Wow!”, a ona kontynuowała.

Pośmialiśmy się, atmosfera była lekka. Zapytała mnie: „I co dalej?”. Zaproponowałem jej jedną z technik pisania introspektywnego o nazwie „Sztuka wdzięczności”. Przeczytała opis i pasujące do niej emocje. Uśmiechnęła się szeroko i powiedziała: „Podoba mi się ten pomysł, aby pisać wtedy, kiedy czuję się dobrze, kiedy czuję wdzięczność za wszystko, co mnie spotkało. Do tej pory pisałam głównie wtedy, kiedy było mi źle, kiedy coś mnie bolało albo kiedy pojawiał się jakiś problem”. Ucieszyłem się, że mam w zanadrzu taką technikę.

Monika przeczytała o spodziewanych efektach tej techniki i zaczęła dopytywać o szczegóły. Zapytała mnie: „Czym jest wdzięczność?”. Odpowiedziałem jej pytaniem: „A czym jest dla Ciebie?”. Powiedziała, że nie potrafi jej tak po prostu zdefiniować. Dała sobie chwilę do namysłu. Zaczęła mówić o tym, kim jest dla niej człowiek wdzięczny, a następnie o wyobrażeniu człowieka niewdzięcznego. Uznała, że ułatwi jej to definiowanie wdzięczności.

¹ <http://introspekcja.pl/>, e-mail: jakub.godawa@gmail.com

Zacząła od opisu osoby wdzięcznej, jako takiej, która pragnie szczerze podziękować za doświadczone dobro oraz odwzajemnić się. Zapytałem: „A co myślisz o osobie, która wygrała milion złotych, z nikim się nie podzieliła, kupiła dom na wyspie i opowiadała wszystkim dookoła, że jest wdzięczna losowi?”. Monika spojrzała na mnie wymownie i tak jak na początku naszego spotkania sprawiała wrażenie osoby bardzo opanowanej, spokojnej i radosnej, tak kilkanaście minut później można było powiedzieć, że zaczęło nią targać wiele gwałtownych i sprzecznych emocji. Zmienił się całkowicie styl jej wypowiedzi. Nie pozostało w niej nic z opanowania. Jej słowa brzmiały zupełnie inaczej: „Ale fałsz i chała”, „Jak taka osoba śmie mówić, że jest wdzięczna”, „Nie jest wcale wdzięczna”, „Czuję bunt wobec wszelkiego fałszu i nienawiść do ludzi fałszywych”, „Potępiam osobę, która nic nie robi konstruktywnego dla społeczeństwa, tylko żyje sobie wygodnie, a poprzez swoją działalność czyni wręcz życie innych trudniejszym”.

Zanim przejdę do tego, czym jest pisanie introspektywne, dla kogo ono jest oraz jak sesja Moniki potoczyła się dalej, przytoczę tekst introspektywny Tomka.

Zaczynając sesję, napomknął o tym, że nie lubi swojego charakteru pisma. Z racji tego, że był zawodowym artystą, zapytałem go, czy nie chciałby się temu przyjrzeć głębiej. Dał mi zielone światło.

Sesję przeprowadziliśmy w następujący sposób: Tomek zapisywał wypowiedziane na głos myśli, z kolei ja do każdego zapisanego zdania zadawałem mu pytanie otwarte, na które odpowiadał pisemnie. Oto, co napisał: „Nie przepadam za swoim pismem. Czuję, że nie jest ono moje. W tym jest problem. Zatraciłem swój naturalny charakter pisma, nie mam go. W pewnym momencie chciałem kogoś naśladować i przepadło. Nie wiem, gdzie przepadają takie rzeczy. Nie pozwoliłem mojemu piśmu rozwijać się w naturalny sposób. A może przesadzam... Człowiek uczy się przecież poprzez naśladowanie i nie ma nic złego w tym, że wzoruje się na kimś innym. Może to było moje niedojrzałe pragnienie oryginalności – po prostu nie chciałem, żeby mój zeszyt wyglądał jak wszystkie inne. Nie podobało mi się, jak ludzie prowadzą zeszyty – były im obojętne, nie chcieli im nadać żadnej wartości: ani intelektualnej, ani estetycznej. Dlatego długi czas pisałem tylko brązowym długopisem i używałem cienkopisów tylko jednej firmy, żeby odcienie kolorów w całym zeszycie były takie same. Dawało mi to satysfakcję, miło mi było uczyć się z tych zeszytów. Nauka jest dla mnie drogą do samodoskonalenia się i szczęścia. To była po prostu przyjemność”. Po chwili refleksji nad tekstem powiedział: „Podoba mi się słowo »wszystkie«, kiedy piszę »jak wszystkie inne«. Do tego relacje, jakie zachodzą między kolorami też mi się podobają”. Wspomnę tylko, że klient pisał pomarańczowym zakreślaczem na białym papierze, a kartka wyglądała później bardziej na szarą, niż białą. Zabrał ją ze sobą do domu, ponieważ bardzo mu się podobała.

Dlaczego wybrałem te dwa przypadki, aby opisać czym jest pisanie introspektywne? Co łączy Monikę, project managera oraz Tomka, malarza?

Pisanie daje poczucie sprawczości. Człowiek może myśleć o czymś bardzo intensywnie i jednocześnie nie móc (lub nie chcieć) wyrazić tego w sposób werbalny. Może też mieć obawy, aby te myśli zapisać ze strachu, że nada im trwałości lub że ktoś je przeczyta. Pozostaje mu wtedy przestrzeń umysłu. Człowiek ma jednak ogromną potrzebę wyrażania siebie, która, gdy jest przytłumiona, wychodzi zazwyczaj w nieodpowiednim dla niego momencie. Pisanie introspektywne jest wtedy krokiem pośrednim – pozwala ułożyć to, co rzeczywiście chciałoby się wyrazić oraz pozwala poradzić sobie z poczuciem strachu i wstydu przed wypowiedzeniem tego na głos. Przypomina też o tym, że tak naprawdę nie wiemy, o czym pomyślimy za dziesięć sekund – o tym, że nie mamy pełnej kontroli nad swoimi myślami i ciężko mówić o tym, że jesteśmy ich absolutnymi właścicielami. Takie nastawienie pozwala poddać bariery wstydu i otworzyć się na relację z ludźmi, na których nam zależy.

Podczas sesji introspektywnej coach zadaje klientowi pytania i niewiele sugeruje, natomiast techniki pisania dają klientowi instrukcje krok po kroku. Coaching introspektywny polega więc na tym, aby stworzyć dla klienta przestrzeń, w której inspiracją do dalszych jego odkryć będą jego własne przekonania lub odczucia, zapisane przez niego w określony sposób. W przypadku Tomka takim przekonaniem było: „Nie przepadam za swoim charakterem pisma, ale w ogóle mi to już nie przeszkadza; pogodziłem się z tym”. W przypadku Moniki: „Jestem przepętliona radością, czuję wdzięczność za wszystko, co mnie spotkało”.

Celem pisania introspektywnego jest rozpoznawanie związku pomiędzy własnymi odczuciami, doświadczeniami a oczekiwaniami czy przekonaniami. Służy ono pogłębianiu tych relacji, które inspirują nas do podejmowania decyzji przynoszących długofalową korzyść i zadowolenie. Ma ono dwóch adresatów. Pierwszy to osoba mająca potrzebę przyjrzenia się swoim myślom, ponieważ zauważyła, że czasami nie wie, jak mówić o swoich emocjach, potrzebach, i pragnieniach. Drugi to osoba zainteresowana pozyskaniem treści z własnego umysłu, który jest dla niej bazą do pracy twórczej.

Jak to działa? Artykułowanie swoich myśli za pomocą pisania wiąże się z samoodzwierciedleniem. Polega ono na tym, że sami interpretujemy i oceniamy to, co piszemy, a następnie podejmujemy refleksję co do tego, jak się z taką interpretacją czy oceną czujemy. Przy jednoczesnej edukacji psychofizycznej buduje to w nas poczucie odpowiedzialności za własne emocje. Uczy stawiania zdrowych granic w relacjach, które uznajemy za szkodliwe dla naszego rozwoju, oraz intensyfikacji tych relacji, w których czujemy, że pogłębiają nasz spokój i zadowolenie z życia. Największą siłą pisania introspektywnego jest „skupione zaangażowanie

w samodzielne wyrażanie swojego świata wewnętrznego”, co wiąże się nierozdzielnie ze skrupulatnym badaniem własnej spójności moralnej. Spójność ta jest z kolei podstawą do działania ukierunkowanego, czyli wyzbytego wszelkich wątpliwości.

Z pisania introspektywnego warto skorzystać w następujących sytuacjach:

- gdy wyrażanie myśli i emocji zaczyna być dla nas kłopotliwe,
- gdy brakuje nam pewności co do własnych pomysłów, planów i pragnień,
- gdy zdajemy sobie sprawę, że czasami tracimy panowanie nad sobą,
- gdy orientujemy się, że często zasypujemy innych swoimi problemami,
- gdy uważamy, że medytacja jest dla nas za trudna lub jej zwyczajnie nie lubimy,
- gdy chcemy uporać się z jakimś problemem samodzielnie,
- gdy zależy nam na podtrzymaniu witalności twórczej,
- gdy pisanie lub myślenie sprawia nam przyjemność,
- gdy chcemy po prostu spisać nasze myśli,
- gdy chcemy przyjrzeć się temu, co oddziela nas od bycia zadowolonymi.

Co się wydarzyło z Moniką w trzydzieści minut między falą nienawistnych spostrzeżeń a poczuciem głębszego zrozumienia siebie? Po pierwsze przyznała, że coś jest nie tak. „Wydawało mi się, że jestem szczęśliwa i wdzięczna za wszystko, co mnie spotkało, a teraz wiem, że jest we mnie skumulowanych wiele negatywnych emocji. I do tego życzę innym złego. Ale jestem zła... No i co teraz?”. Nie miałem wątpliwości, że mówi szczerze. Monika dotknęła w sobie czegoś, co nazywam punktem trzeźwej uczciwości. Nie przypominała już zadowolonej Moniki z początku spotkania. Zadałem jej wtedy następujące pytanie: „Monika, przyszedłszy zadowolona na spotkanie; powiedz, jak to się stało, że obudziło się w Tobie tyle negatywnych emocji?”.

Przyznała, że nosi w sobie agresję, wściekłość i złość. Że zdenerwował ją ostatnio m.in. facet na parkingu, któremu zrobiła malutką rysę na samochodzie, a z ubezpieczenia potrącono jej aż tysiąc złotych. Przyznała, że nie przepracowała związanych z tym wydarzeniem emocji.

Zaproponowałem jej kolejną technikę pisania introspektywnego: „Kawa na stół”. Tak jak technikę „Sztuka wdzięczności” stosuje się, gdy odczuwa się lekkość, radość, poczucie błogości, wolność czy śmiałość, tak technika „Kawa na stół” jest pomocna, gdy spotyka nas zdenerwowanie, złość lub zaskoczenie. Pomaga ona, gdy jesteśmy naprawdę wzburzeni emocjonalnie.

Czym są techniki pisania introspektywnego? Są to usystematyzowane sposoby pisania, które zawierają w sobie wskazówki rozpoczynania zdań, pytania pogłębiające, oraz strukturę pozwalającą zobaczyć sytuację z różnych perspektyw.

Znajdziemy tam również ćwiczenia stymulujące wyobraźnię, zalecenia dotyczące oddechu, przerw i innych czynności wspomagających higienę introspekcji. Techniki pisania introspektywnego łączone są także w strategii pisania, aby zaplanować introspekcję w zależności od kontekstu zewnętrznego, takiego jak zmiana pracy, nowy związek czy zmiana sytuacji finansowej.

Kiedy Monika zaczęła „syczeć z wściekłości” (czyli oddychać przez zęby), zgodnie z techniką „Kawa na stół”, mogła powoli ochłonać. Zniknęły zaczerwienienie z jej twarzy oraz ogólna niechęć w stosunku do siebie z powodu własnej złości. „Zrozumiałam, że czułam się z powodu tego wydarzenia na parkingu nie tylko poirytowana i zła, ale również winna. A tak naprawdę, to czułam, że to wszystko jest meganiesprawiedliwe, bo to on źle zaparkował, a ja miałam problem, żeby wyjechać”. Zapytałam ją, o czym, tak szczerze, marzy w takich chwilach. Powiedziała: „Żeby nowy lexus hybrydowy spadł mi z nieba, a jemu, żeby coś się stało. Żeby w kogoś wjechał i żeby policja spisywała go pięć godzin”. Potem zaczęła się z tego śmiać i już poważniej opowiedziała o swoim zdenerwowaniu.

Aby podejście introspektywne miało sens, należy je zakorzenić w wiedzy o trwałych wartościach i o niezmiennych podstawach. Do prowadzenia skutecznych sesji indywidualnych korzystam z trzech narzędzi: coachingu (jako metody współczesnej), pisania introspektywnego (jako metody własnej), oraz ajurwedy (jako metody mającej długą tradycję). Narzędzia te świetnie się uzupełniają. Absolutnie niezbędna jest też osobista praktyka introspektywna i duchowa coacha.

Pod koniec sesji Monika powiedziała: „Nie czuję już złości, czuję się lepiej. Wydaje mi się, że za często milczę i to wszystko się we mnie kumuluje. Obawiam się konfrontacji, bo...”. Zapytałam ją wtedy jej słowami sprzed pół godziny: „Bo mogliby cię potępić?”. Wtedy ją olśniło: „W złości zadałabym ludziom ten sam ból, którego sama najbardziej się obawiam. Im większy poziom lęku, tym większy poziom agresji, no tak... Jestem naprawdę zaskoczona tym odkryciem”. Po chwili zrobiliśmy przerwę na relaks.

Pisanie introspektywne jest metodą, która pomaga pamiętać o tym, że przez cały czas mamy do czynienia z całym spektrum emocji naszej psychiki. To, że któraś z nich w danym momencie dominuje, nie oznacza, że inne już o nas zapomniały i że nie mogą wywierać na nas wpływu. Można powiedzieć, że stopień tolerancji na ten wpływ jest miarą skuteczności introspekcji.

Główną krytyką metody pisania introspektywnego jest to, że zachęca się w nim człowieka, aby usiadł z czymś sam i zapisywał swoje myśli na kartce, jakby bał się życia i rozmowy o swoich problemach z przyjaciółmi, rodziną czy nauczycielem. Krytyka ta uwydatnia ważny aspekt pisania introspektywnego, a mianowicie jego cel. Celem jest udane życie społeczne, a nie skazywanie siebie na samotność z kartką i długopisem. Pisanie introspektywne adresuje potrzebę poukładania

sobie spraw, którymi niekoniecznie chcemy dzielić się z innymi ludźmi. Jest aktywną formą wspierania człowieka w tym, aby w sposób odpowiedzialny otworzył swoje serce na otaczający go świat.

Na koniec zobaczymy, jak wyglądała introspekcja pisemna Tomka po kilku tygodniach od przytoczonej wcześniej sesji: „Teraz nie mam problemu ze swoim pismem. Potrafię patrzeć na nie ze swobodą, a nawet pewną sympatią. Widzę, że jest jedyne w swoim rodzaju. Jest moje. Nie potrafię powiedzieć, w którym momencie zmieniłem do niego stosunek, ani tak naprawdę, dlaczego. Ale wydaje mi się, że chodzi o świadomość. Świadomość, że jest ono w pewnym stopniu częścią mnie. I jeżeli go nie akceptuję, to nie akceptuję także części siebie. Jeżeli nie lubię części siebie, to się ograniczam. Dlaczego go nie lubiłem? Chciałam, żeby było oryginalne, żeby samo w sobie stanowiło dzieło sztuki. Problem tkwił w tym, że kiedy poddałem się w całości temu pragnieniu, przestałem widzieć faktyczny stan rzeczy. Mój umysł był ukierunkowany na realizację celu, którego kształtu nie ustaliłem. Goniłem za czymś, z czego teraz zdaję sobie sprawę, nigdy bym nie dogonił. Zatrzymałem się dopiero wtedy, kiedy o tym napisałem. Zobaczyłem, że nie muszę już za tym biec, bo to mam. Mogę się skupić na innych rzeczach, mogę iść dalej i tworzyć nowe rzeczy. Teraz widzę, że moje życie pełne jest takiej nieświadomej gonitwy – nie tylko za »pismem idealnym«. Szukam rzeczy, które często już mam, tylko ciągły bieg nie pozwala mi ich dojrzeć”.

Ciężko w tym tekście nie dojrzeć wartości dodanej – klient spisał własne myśli, a te z kolei natchnęły go do dodatkowych refleksji. Przepracowując temat w ten sposób, uwalnia się głębokie zasoby inspiracji. Na tym polega siła pisania.