



GRUPA  
**ACTIVE CHANGE**

Witamy serdecznie w pierwszym numerze **Magazynu Rozwoju Osobistego**, który współtworzą **Grupa Active Change** oraz **Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego**. Postanowiliśmy połączyć siły w drodze do wspólnego celu - jakim jest Twój pełny rozwój. Chcemy dzielić się z Tobą wiedzą z różnych dziedzin, w których się specjalizujemy czyli: coachingu, umiejętności społecznych i zawodowych, psychologii oraz psychoterapii.

Zapraszamy Cię do rozwoju! Z nami polubisz zmiany.

*Bo jedyną pewną rzeczą jest ciągła zmiana!*

Co zawiera debiutancki numer?

Artykuł

Artur Król

Str. 2

*O motywacji, czyli przestań się dawać wkręcać w bycie uakręcany!*

Artykuł

Małgorzata Tyburska

Str. 4

*Zatańcz siebie, czyli o terapii poprzez tańiec i ruch*

Recenzja

Joanna Hadam

Str. 8

*M. Benniewicz - „Coaching czyli restauracja osobowości”*

Życzymy miłej lektury!

Grupa Active Change

Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego

# O Motywacji

## Czyli przestań się dawać wkręcać w bycie nakręcanym!

Artykuł

Artur Król

Gdy osiągasz swoje cele – czy to w pracy, czy to w życiu osobistym – jest to niezwykle przyjemne uczucie. Dojście do tego momentu, do tego osiągnięcia, potrafi być jednak wyzwaniem. Pokonywanie kolejnych przeszkód, włożenie tego dodatkowego wysiłku, a czasem po prostu wstanie tych 5 minut wcześniej, to wszystko... No cóż, gdyby trzeba to było zrobić tylko raz, nie byłoby z tym problemu, prawda? Ale robić to dzień po dniu, często czekając na zamierzone wyniki tygodnie, miesiące albo nawet lata?



To nie jest już takie łatwe. Dla wielu osób utrzymanie regularnej motywacji stanowi ogromne wyzwanie.

Wyzwanie to jest tym większe, że w naszej kulturze często popełniamy poważny błąd w rozumieniu motywacji. Motywację traktuje się jako stan emocjonalny – jako stan pobudzenia i aktywności. „**Jestem zmotywowany**” jest często rozumiane jako „**jestem pobudzony**”. Na tym błędzie opiera się też większość szkoleń motywacyjnych, których głównym celem jest właśnie wzbudzenie bardzo silnych, pozytywnych uczuć u uczestników, „nakręcenie ich” do działania.

Samo w sobie nie jest to nic złego, ma natomiast jedną wadę, o której wie każdy, kto jako dziecko bawił się nakręcanym samochodziem... **Nakręcenie kiedyś się kończy i wtedy trzeba nakręcać ponownie.** Np. na kolejnym szkoleniu.

Jeśli ktoś ma na to czas i pieniądze – jest to jak najbardziej sensowne rozwiązanie. Dla tych z Was, którzy wolą zaoszczędzić czas i pieniądze, mam inną alternatywę, która wymaga jednak nieco innego zrozumienia natury motywacji.

**Bo motywacja wcale nie musi się wiązać z wielką energią. Ktoś, kto wyczerpany i z dużą niechęcią, ale i tak ROBI to, co ma do zrobienia również jest zmotywowany.** Jasne, ma z tego pewnie

mniej przyjemności, niż ten, który działa tylko pod wpływem „nakręcenia”, jednocześnie jednak potrafi być bardziej przewidywalny i długoterminowo skuteczny w tym co robi.

Pracując jako life-coach spotkałem wiele osób, które uzależniało to, czy będą coś robili czy nie od znalezienia tego jednego, wyjątkowego stanu, od „flow”, który znali gdzieś ze wspomnień. Jednocześnie, czekając na ten stan, bardzo rzadko go osiągnęli, a ich ogólne wyniki były dużo gorsze niż ludzi, którzy nie bawili się w „czekanie na odpowiedni stan”, a po prostu zaczęli pracować, choćby z wielką niechęcią. Często odkrywali oni wtedy, że „flow” sam do nich przychodził i trzeba ich było od tej pracy odrywać. Było tak dlatego, że nasz umysł jest zbudowany tak, żeby nie tolerować łatwo niedokończonych zadań – jeśli już zaczniemy coś robić, potrzebujemy to skończyć, choćby w symboliczny sposób.

Zjawisko to, nazywane **Efektom Zeigarnik**, zostało po raz pierwszy zaobserwowane na początku XX wieku w Wiedeńskich kawiarniach przez Bulmę Zeigarnik. Zauważyła ona, że kelnerzy przyjmujący zamówienia pamiętają je świetnie, aż do chwili, w której klient zapłaci rachunek. Gdy tylko to się stało, informacja o zamówieniu uciekała z pamięci kelnera i miał on duże kłopoty z przywołaniem odpowiednich danych.

**Jak możesz wykorzystać efekt Zeigarnik w swoim życiu?** Co najmniej na cztery znaczące sposoby:

### I. Zaczynj działać

Jeśli masz coś do zrobienia, zabierz się za to i zacznij to robić, choćby z wielką niechęcią. Szanse na to, że przestaniesz to robić w połowie są dużo mniejsze, niż w sytuacji, w której w ogóle byś tego nie robił. Po prostu, skoro już zacząłeś, łatwiej Ci będzie pracować dalej, niż brać na siebie nieprzyjemność związaną z przerwaniem tej pracy.\*

### II. Dokończ rzeczy, które zajmują Ci czas

Jeśli marnujesz czas na rzeczy, którymi chciałbyś się mniej zajmować, znajdź sposób na „domknięcie” tych rzeczy. Np. Przeczytaj parę ostatnich stron książki, żeby dowiedzieć się „co się wydarzy”, albo skasuj swoje zapisane stany w grze, w którą grałeś, w ten sposób symbolicznie zamykając to doświadczenie. Warto pamiętać, że umysł może zaakceptować wiele różnych rodzajów zakończenia danego zachowania – oddanie komuś książki może się okazać równie skuteczne jak jej przeczytanie do końca.

### III. Oczyszczyć przestrzeń

Pozwól sobie na zwolnienie dodatkowych mocy przerobowych poprzez domknięcie tak wielu rzeczy, jak tylko możesz. Pomyśl o wszystkich rzeczach, które chciałeś zrobić, nawet najdrobniejszych. Sprawdź, czy czujesz, że są już zamknięte, czy też są jakieś rzeczy, które chciałbyś dokończyć. Często będą to drobiazgi, w rodzaju poprawienia się na krześle czy podrapania się, które pozostają z nami nawet wtedy, gdy oryginalne swędzenie dawno już minęło.

Dokończ teraz tak wiele jak możesz. Wyrób sobie nawyk regularnego „domykania” takich procesów – możesz potem odkryć, że czujesz się w swoim życiu dużo bardziej stabilny i rozluźniony.

### IV. Zarządzaj trwaniem procesów

Uważaj na przedwczesne domykanie procesów, które rozpoczynasz. Dla przykładu, najczęstszą przyczyną rezygnacji z diety jest jednorazowe zignorowanie jej zaleceń przez odchudzającą się osobę. Złamanie zaleceń diety pozwala na to, żeby domknąć sobie ten proces w głowie jako nieudany. Pewnym rozwiązaniem tego jest przygotowanie sobie wcześniej wyraźnych kryteriów, wg których proces faktycznie będzie zakończony, pozytywnie lub negatywnie.



Oczywiście, Efekt Zeigarnik jest tylko jednym z wielu procesów, które można wykorzystać w zbudowaniu skutecznej, długoterminowej motywacji, opartej nie na chwilowym nakręceniu, a na faktycznej zmianie swojego stylu działania, przy wykorzystaniu odkryć psychologii.

Zarówno tych najnowszych, jak i tych, które, jak efekt Zeigarnik, są wprawdzie znane w psychologii od lat, ale mimo tego rzadko kiedy są świadomie wykorzystywane.

\* Wyjątkiem tutaj będzie sytuacja, w której praca wiąże się z tak dużą nieprzyjemnością, że przeważa ona nieprzyjemność związaną z przerwaniem pracy. Metody rozwiązania takiego problemu będą również poruszane na szkoleniu.

Szkolenie

## The Science of Motivation: motywacja, która faktycznie działa

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat, **zapraszam Cię na zbliżające się szkolenie The Science of Motivation, które odbędzie się w Krakowie, 29 stycznia.** Gwarantuję, że na szkoleniu nie będzie żadnego łamania desek, chodzenia po gorących węglach, skakania ze spadochronem. Ba, nawet nie będziesz chodził po tłuczonym szkle. Jeśli interesują Cię tego rodzaju przeżycia - są świetne szkolenia tego typu organizowane przez innych trenerów. Natomiast na to szkolenie **zapraszam Cię wtedy, jeśli interesuje Cie konkretny przepis na to, jak faktycznie zmotywować się do celów które chcesz osiągnąć i co ważniejsze – jak długoterminowo utrzymać tą motywację.**



**Artur Król**

Coach i trener zmiany osobistej, współpracujący jako ekspert medialny z Dziennikiem, TVP oraz portalami Wirtualna Polska i Ochoroba.pl. Publikował m.in. w pismach OdNowa, NLP Magazine i Millionaire Magazine.

Więcej informacji pod adresem <http://www.activechange.pl/motivation.html>

# Zatańczyć siebie

## Czyli o terapii poprzez taniec i ruch

Artykuł

Małgorzata Tyburska

Wrysuj ruchem własne emocje ...

Bo tak to już jest, że w tańcu wychodzimy cali my. Ci nieśmiali, pewni siebie, narcystyczni, zabawni, schematyczni, twórczy, wrażliwi, itd. Taniec oddaje naszą osobowość, temperament, cechy charakteru, no i to, co w największym stopniu odróżnia nas od zwierząt - duszę. Wystarczy kawałek przestrzeni, kilka taktów muzyki i trochę chęci, by odbyć taneczną podróż po znanych i nieznanym nam zakamarkach własnego świata czy też skrzyżować swą drogę z innymi i wnikać w ich świat.



Podstawowe elementy tańca – rytm i ruch – stają się drogą do uzyskania harmonii ciała i umysłu, ułatwiają poznanie siebie, swoich emocji i porozumienie z innymi ludźmi. Pozwalają nam, w bezpieczny i społecznie akceptowalny sposób, na ekspresję własnych stanów emocjonalnych, tych pozytywnych i negatywnych. Jak powiada jedna z przedstawicielek tańca współczesnego – Ruth ST. Denis – “Ciało jest naturalnym instrumentem; wyraża vibracje życia pełną ekstazy, piękna lub odbija negatywne stany, takie jak strach, nienawiść, uprzedzenia lub fałszywy egotyzm. Taniec stanowi żyjącą rzeźbę nas samych...”. Taniec pomaga uwolnić napięcia nagromadzone w naszym ciele pod wpływem stresu. Z pewnością każdy z nas miał okazję doświadczyć tego zbawionego w niektórych – szczególnie tych trudniejszych, momentach naszego życia – uczucia oczyszczenia, lekkości, czyli katharsis.

Wyobraź sobie, jak poddajesz się dźwiękom melodii, która wchłaniana jest przez każdą komórkę twojego ciała. Ty i muzyka stajecie się dla siebie partnerami odbywającymi wspólnie taneczną wędrówkę, przeplataną momentami twojej dominacji lub uległości. Poddajesz się jej po to, by zyskać siłę do kreowania ruchem własnych emocji, fantazji, myśli. Pracują mięśnie twoich nóg, brzucha, ramion i te, których na co dzień nie masz okazji odczuwać. Dzięki temu stają się one bardziej elastyczne. Przyspieszona zostaje akcja serca; wydzielają się adrenalina i noradrenalina oraz przeciwbólowe endorfiny.

Organizm pobiera więcej tlenu i szybciej się oczyszcza. Twoje samopoczucie się poprawia, czujesz coraz większą harmonię pomiędzy stanem psyche i somy.

Taniec jest jak lustro, które odbija nasze mocne i słabe strony. Stąd mamy szansę rozwinąć własną samoświadomość, poznać to, co do tej pory nasza świadomość skrzętnie przed nami ukrywała. Ponadto, gdy tańcząc, stykamy się z drugą osobą, wchodzimy z nią w swoisty dialog. Porozumiewamy się na płaszczyźnie pozawerbalnej, w której trudno o fałsz i hipokryzję. Proces poszerzania świadomości ewoluje, nie jesteśmy już sami dla siebie, ale istniejemy w relacji z. Umożliwia nam to dawanie i otrzymywanie informacji zwrotnych, cennych wskazówek dotyczących tego, jak jesteśmy przez naszego partnera odbierani, jak on nas spostrzega, w jakim kierunku powinniśmy iść, czy w ogóle kontynuowanie dalszej wędrówki jest możliwe czy pożądane.

### Jakie korzyści daje nam taniec ?

Wiedzieli już o nich nasi przodkowie (najdawniejsze na to dowody w postaci skalnych malowideł i artefaktów sięgają ery neolitu), którzy pozytywne aspekty tej aktywności wykorzystywali w celach jednoznacznie konstruktywnych. Był on sposobem na porozumiewanie się z duchami przyrody i przodków oraz formą wyrażania różnych treści (np. najstarszy na świecie teatr tańca w Indiach i jego, notabene, istniejąca do dziś – tradycja kudiattam,



zgodnie z którą tancerze poprzez skomplikowane układy figur, ruchy dłoni, głowy, gałek ocznych i rytmiczne uderzanie stóp opowiadali historie legendarnych bohaterów). Stanowił ona formę kontaktu z Absolutem, modlitwą, wyrażał uwielbienie życia, zachwył; pobudzał do działania, wyzwalał wiarę w jej skuteczność, a zarazem zwiększał pewność siebie.



W średniowiecznych Włoszech istniał zwyczaj zwany tarantyzmem. Polegał on na leczeniu tańcem ludzi ukąszonych przez tarantulę. Muzycy grali na gitarach przez całą noc, a ukąszony śmiertelnym jadem tańczył do utraty sił. W końcu mdlał, ale po paru godzinach budził się zupełnie zdrowy.

Używając własnych rytmów, dźwięków wokalnych i dostępnych instrumentów perkusyjnych, człowiek pierwotny tańczył, aby wyrazić strach, lęk, radość czy złość i pozbyć się napięcia z nimi związanego. Byłoby to zgodne z teorią Darwina i Spencera, która zakłada, że napędem do tańca jest przede wszystkim konieczność rozładowania napięcia emocjonalnego, zarówno przykrego, jak i przyjemnego. Jego redukcja natomiast ułatwia adaptację i asymilację sensu życia.

Nie powinien więc dziwić fakt, iż na zalety, jakie niesie ze sobą taniec, "połakomili się" psychologowie. Zauważyli, że we współczesnym świecie pełnym napięć i stresów, coraz bardziej zapomina się o wzmacniającym i regulującym wpływie aktywności ruchowej na organizm. Chcąc uzupełnić deficyt tego wspianego, naturalnego leku, widocznego szczególnie u osób z problemami natury psychicznej (ale nie tylko!), stworzyli choreoterapię, czyli terapię poprzez ruch i taniec.

choreoterapii uznaje się węgierskiego tancerza, choreografa i teoretyka tańca, działającego w pierwszej połowie XX w. w Anglii i Niemczech, Rudolfa von Labana. Na dobre terapia ta rozwinęła się jednak w Ameryce w latach 50. Obecnie zyskuje coraz większą popularność na całym świecie, również w Polsce.

Czy korzystać z niej może każdy, czy też tylko i wyłącznie osoby pozostające w stałym kontakcie z profesjonalistami z zakresu leczenia trudności natury psychologicznej? Otóż choreoterapia to terapeutyczna technika należąca do szerokiego nurtu arteterapii (terapii poprzez sztukę), stosowana zarówno w pracy z pacjentami z minimalnymi uszkodzeniami mózgu - MUM, z zaburzeniami odżywiania, nerwicami, schizofrenią, z kobietami po mastektomii, ludźmi starszymi, z dziećmi autystycznymi, nadpobudliwymi, jak i osobami, chcącymi poszerzyć własną samoświadomość, chcącymi lepiej wyrażać siebie i rozwinąć swój twórczy potencjał (krótko mówiąc, dla tych, którzy pragną podnieść swoją jakość życia). Nieistotny jest wiek, płeć, poziom sprawności i fakt, że "ktoś tańczyć nie potrafi", ponieważ tańczyć umie każdy, a jeśli tego nie robi, to znaczy, że najprawdopodobniej blokuje go lęk przed oceną społeczną, wstyd.

Terapia tańcem nawiązuje do swych pierwotnych korzeni, czyli starych tańców szamańskich i do czasów, kiedy taniec był ważną częścią życia społecznego każdego człowieka. Nawiązanie to widoczne jest np. w tzw. tańcach w kręgu, które stanowią skuteczną metodę leczenia osób chorych na nerwicę. Wywodzi się ona także z tańca współczesnego, co jednak nie oznacza, że opiera się na nauce zasad technicznych, kroków czy kombinacji. Techniki, które znalazły zastosowanie w pracy choreoterapeutów, osadzone są bowiem w improwizacji tanecznej, pracy z ciałem, treningu odczuwania i relaksacji. Zostały one opracowane na podstawie czterech podstawowych funkcji psychoterapeutycznych tańca, których z pewnością niektórzy z nas mieli przyjemność doświadczyć podczas weekendowych potańcówek w klubach czy na imprezach domowych.

## 1. Pobudzanie i uwalnianie uczuć poprzez pozy i ruchy ciała

Któż z was nie skorzystał z tej zbawiennej pomocy, jakiej udziela nam aktywność własnego ciała w uwolnieniu się od tłumionych emocji? Psychoterapeuci nastawieni humanistycznie skłaniają się do uznania samooczyszczania się organizmu, czyli katharsis za skuteczne narzędzie terapii. John Heine nadzorujący programy badawcze w tym zakresie pisze, że "po oczyszczającym uwolnieniu emocji i napięć następuje często niezwykle, a nawet ekstatyczne uczucie szczęścia, które zwiększa wgląd w siebie, zmniejsza psychosomatyczne objawy (objawy fizyczne wywołane różnymi czynnikami natury psychologicznej) i powoduje osobliwe zjednoczenie się z porządkiem kosmicznym". Bez względu na to, czy katharsis prowadzi do transcendencji, czy nie, wielu terapeutów zgadza się ze stwierdzeniem, że fizyczne uwolnienie nadmiaru energii daje lepszy stan odbieralności terapii i samoświadomości.

## 2. Zmniejszanie niepokoju oraz przeżywanie stanu zadowolenia

Ta funkcja psychoterapeutyczna związana jest z koncepcją psychologicznego bezpieczeństwa w tańcu, wskazywaną przez Abrahama Masłowa. Twierdził on, że powstające w tańcu sytuacje akceptujące, przyzwalające, zachęcające, bezpieczne (tak jak podczas marzenia sennego), stwarzają odpowiedni klimat, w którym możemy zdecydować się na wyrażanie swoich negatywnych emocji. Taniec stwarza także podobne warunki do zabawy, w trakcie której doznajemy zadowolenia z samego działania, nasuwającego się spontanicznie i będącego jej wytworem. Fizjologiczne rezultaty ruchu w tańcu są podobne do fizjologicznych objawów uzyskanych w stanie przyjemności. Podczas tańca wyzwalane są czynniki hormonalne stymulujące uwalnianie energii i uzyskiwanie zadowolenia, zaś ten miły nastrój pozwala na nawiązanie kontaktu ze sferą duchową. W ten sposób zmierzamy do osiągnięcia psychofizycznej harmonii.

## 3. Nawiązywanie komunikacji i kontaktów społecznych

Domyślam się, że ta funkcja tańca również nie jest dla was obca. Wiąże się ona założeniem, że spora część ludzkiej komunikacji odbywa się pozawerbalnie, a ruch jest formą porozumiewania się. Zatem, gdyby poszerzyć indywidualny słownik ruchów jednostki, można by zarazem zwiększyć jej zdolność do rozumienia i bycia rozumianym. Tancerz może spełniać dwie podstawowe funkcje – przedmiotową i podmiotową. W pierwszym przypadku jest on przekąźnikiem informacji, w drugim - autorem informacji. W terapii tańcem główny nacisk kładzie się na komunikaty podmiotowe, co oznacza, że źródłem wszystkich ruchów jest sam pacjent/uczestnik warsztatów i to on tworzy przestrzeń ruchową. Mając do dyspozycji czas, rytm, muzykę i własne ciało, nawiązuje kontakt z własną nieświadomością, wydobywając z niej informacje, które później zostają przetransformowane na język werbalny i zinterpretowane. Czyli tańczysz, wsłuchujesz się w siebie, wyrażasz to poprzez ruch, następnie o tym mówisz i z pomocą innych interpretujesz.

## 4. Restrukturyzacja psychomotoryczna

Choreoterapia wykorzystuje założenie, że zmiany na poziomie neuro-mięśniowym powodują nie tylko fizyczne, ale również i psychiczne zmiany. Myśl ta pochodzi od Reicha, który wysunął tezę, że życiowe doświadczenia kumulują się w mięśniach i układzie kostnym. Psychoterapeuci tańcem nie zajmują się jednak manipulacją struktur mięśniowych poprzez wewnętrzną bądź zewnętrzną stymulację, ale poprzez ruch. Krótko mówiąc, gdy się wytańczysz, zwracając uwagę na tak istotny element jakim jest oddychanie, przestanie cię blokować to, co do tej pory było dla ciebie źródłem udręki.





Generalnie, cały wysiłek terapeutyczny prowadzi do poprawienia koordynacji ruchowej, odbudowy obrazu własnego ciała i rozwijania samoświadomości jednostki. Celem podstawowym jest dostarczenie ustrukturalizowanej formy opartej na wybranych technikach, po to, aby doświadczyć własnej cielesnej jedności i nabyć umiejętność wglądu w swoje wewnętrzne stany. Świadomość, że takie właściwości, jak: napięcie, odprężenie, elastyczność, równowaga, kontrola, bierność mają wpływać na aktywność nerwowo-mięśniową, pozwala jednostce kontrolować ten stan i doprowadzać do jego kreatywnego rozwiązania.

Zatem taniec może zwiększać fizyczną i psychiczną integrację jednostki? Może uzdrawiać skołataną duszę i chore ciało? Może podnosić jakość naszego życia? Hm, mimo iż pytania te wydają się być retoryczne, zapewne znajdą się i tacy, którzy ustosunkują się do nich negatywnie. Nie można wykluczyć sytuacji, w której ktoś powie, że tańczenie na imprezie, warsztatach czy psychoterapii jest nonsensem. Ponoć Cyzero był przeciwnikiem tego rodzaju aktywności. Twierdził, że "człowiek trzeźwy nigdy prawie nie tańczy, chyba że od rozumu odejdzie". Zgodzić się z nim czy wejść w spór? Cóż, zdaje się, że dyskusja ta jest zbędna.

Fakt, iż cierpiał na żylaki i bóle nóg, mówi sam za siebie ...

## Warsztat

# ESENCJA KOBIECOŚCI: Warsztaty choreoterapii dla kobiet

Zapraszamy na warsztaty choreoterapii (czyli terapii poprzez ruch i taniec) przeznaczone dla kobiet, które poszukują inspiracji, siły czy wsparcia na etapie wprowadzania zmian w życiu wewnętrznym lub zewnętrznym bądź oczekiwania takich przemian. To energetyzujące i zarazem wyciszające zajęcia w formie tańca, ruchu, odpoczynku i słowa dla kobiet, o kobietach i z kobietami, które chcą wiedzieć więcej, czuć bardziej i żyć pełniej.

### Po co konkretnie miałybyś w nich uczestniczyć?

- Po to, by odkryć istotę własnej kobiecości, uświadomić sobie siłę z niej płynącą i nauczyć się nie zatracać jej w życiu codziennym.
- Po to, by żyć bardziej świadomie i brać odpowiedzialność za własne życie.
- Po to, by oswoić nieuzasadnione lęki, uwierzyć w swój potencjał.
- Po to, by budować satysfakcjonujące relacje z ludźmi.
- Po to, by dojść tam, gdzie nigdy nie byłaś, a gdzie chciałybyś dojść...

lub tam, gdzie dawno nie byłaś, a za czym tęsknisz...

**Przyjdź i zatańcz siebie! Otwórz się na własne pragnienia i marzenia! Doświadcź siebie w kontakcie z innymi!**

**Odpocznij, porozmawiaj, poszukaj i zaobserwuj, jak się zmieniasz...**

**Przyjemnie zmieniasz...**

**Więcej informacji pod adresem**

<http://ipri.com.pl/choreo.html>

Artur Kró



## Małgorzata Tyburska

Psycholog, psychoterapeuta, socjoterapeuta, trener-praktyk NLP. Aktualnie prowadzi psychoterapię indywidualną i małżeńską, a także warsztaty grupowe i zajęcia psychoedukacyjne.



# Coaching czyli restauracja osobowości

## Maciej Bennewicz

Recenzja

Joanna Hadam

Domyślny mózg uśmiechniętej kobiety pod nożem i widelcem – jako okładka książki -może zapowiadać ciekawy pomysł na jej treść. A oto jak reklamuje ją sam autor:

**„UWAGA! Nie czytaj jej za kierownicą ani w wannie! Zawiera transowy tekst oraz szokujące metafory. Usuwa wszelkie bariery w drodze do sukcesu już w trakcie czytania. Zanim skończysz ją czytać w twoim życiu nastąpią nieodwracalne zmiany. Jeśli tak się nie stanie, skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą”.**



Książka Bennewicza ma prostą i wciągającą formę. Jest to bowiem swoistego rodzaju coaching korespondencyjny. Mamy więc tutaj historię trzech kobiet: Majki - zapracowanej szefowej dużej firmy w Holandii, związanej ze starszym mężczyzną, ale niezbyt szczęśliwej; Kingi – typ chemika-naukowca, bardzo zależnej od rodziców i pełnej demotywuujących przekonań; Krysi - zabieganej matki dwójki dzieci i niespełnionej żony; oraz historię Rafała, który planując przeprowadzkę uświadamia sobie, że rodzina jest dla niego ważniejsza od kariery zawodowej. Bohaterowie Bennewicza to zwykli ludzie - tu i teraz, tuż obok nas. Możemy śledzić ich losy, potrzeby, poszukiwania i cieszyć się ich zmianą. Możemy też korzystać z przemyśleń, jakie snują i wniosków, do których dochodzą. Maciej Bennewicz sprawia, że i oni i my - najpierw uświadamiamy sobie, a potem uczymy się pokonywać codzienne nawyki i schematy w myśleniu. Zachęca do przyglądania się sobie, walki z demonem przeszłości i równoczesnego budowania, przywoływania przekonań (duchów) wspierających. Przypomina o konieczności zadawania sobie wciąż na nowo Pytania Wszystkich Pytań: **"Jaka jest moja misja życiowa, dokąd zmierzam"**? Autor podaje też czytelnikom klucze do osiągania celów, proponując m.in. różnorodne ćwiczenia (poszerzanie własnej mapy, wgląd w emocje i poziomy funkcjonowania człowieka); tworzy również pewne przydatne zasady, przytacza wiele opowieści i metafor pomagających dokonać głębokich odkryć i refleksji. Kluczowa i interesująca jest też jego Teoria Luster, której zasad Wam oczywiście nie zdradzę - przeczytajcie i odczytajcie sami.

Ta książka to również zachęta do eksperymentowania, wychodzenia ze strefy komfortu i trenowania nowych strategii zachowań. Czytając Bennewicza pojawia się myśl, że... można żyć inaczej, że można coś zmienić i że w sumie – to wcale nie musi być trudne...

Autor w przystępny sposób wyjaśnia czytelnikom czym właściwie jest coaching, jaka jest rola coacha, jaką przygodą może być podążanie za klientem - delikatnie i z wyczuciem nakierowując go na szukanie Sposobów. A potem zostaje już tylko ogromna satysfakcja z efektów i skali dokonanej zmiany. Bo:

**"Na każde pytanie jest tysiąc odpowiedzi, każdy problem ma tysiąc rozwiązań. Jeśli ja ich jeszcze nie widzę, to znaczy tylko, że ich jeszcze nie widzę. Jednak wiem, że idę ku nim, zawsze dokonując najlepszych dostępnych mi wyborów. Pomiędzy celem i rezultatem jest zgoda na lekcję od ludzi, którzy mogą być albo moimi przyjaciółmi, albo moimi nauczycielami"...**

Myślę, że "Restauracja osobowości" - to wcale nie jest przypadkowy podtytuł. Ważne jest bowiem, abyśmy nauczyli się... smakować własne życie, jak nową, fascynującą potrawę.

I nie bali się próbowania czegoś nowego, aby później z całą mocą umieć określić czy jest to dla nas dobre i czy dzięki temu osiągnęliśmy swoje prawdziwe cele i zaspokoiliśmy te najbardziej głębokie potrzeby...