

# „OGRODNIK MYŚLI”

## 1.1. Kontekst

Założyć można, że klient rozpoczynający proces coachingu przyjmuje określony sposób postrzegania rzeczywistości, otaczającego go świata, różnych obszarów życia, ludzi itd. Czyli kieruje się paradygmatami. Stephen R. Covey w swoim bestsellerze „Siedem nawyków skutecznego działania” opisuje zjawisko „przesunięcia paradygmatu”, które to zjawisko prowadzi od jednego do innego sposobu postrzegania świata, wywołując zmiany. Zjawisko to Covey obrazuje następującą historią: *Pamiętam przesunięcie mini paradygmatu, którego doświadczyłem pewnego niedzielnego poranka w nowojorskim metrze. Ludzie siedzieli spokojnie – część czytała gazety, niektórzy pogrążyli się w myślach, a jeszcze inni po prostu odpoczywali z zamkniętymi oczami. Ot, zwykły, spokojny obrazek. Nagle do przedziału wszedł mężczyzna z dziećmi. Dzieci zachowywały się tak głośno i hałaśliwie, że atmosfera natychmiast uległa zmianie. Mężczyzna usiadł obok mnie, zamknął oczy i sprawiał wrażenie nieobecnego. Dzieci wrzeszczały do siebie, rozrzucały rzeczy, wrywały nawet ludziom gazety. Były nieznośne. A ten człowiek siedział obok mnie i nie reagował. Trudno było zachować spokój. Nie mogłem pogodzić się z jego obojętnością i brakiem odpowiedzialności za dzikie zachowanie jego dzieci. Zauważyłem, że wszyscy inni również są zirytowani. W końcu, w moim poczuciu wyjątkowo cierpliwie i z opanowaniem, zwróciłem się do niego:*

– *Proszę pana, pańskie dzieci naprawdę przeszkadzają pasażerom. Czy nie mógłby pan bardziej kontrolować ich zachowania?*

*Mężczyzna podniósł wzrok, jakby po raz pierwszy uświadomił sobie sytuację, i łagodnie powiedział:*

– *Och tak, ma pan rację. Powiniennem coś z tym zrobić. Wracamy ze szpitala, gdzie godzinę temu umarła ich matka. Nie wiem, co mam robić, a pewno i one nie wiedzą, jak sobie z tym poradzić.*

*Możecie sobie wyobrazić, co poczułem w tym momencie? Zmienił się mój paradygmat. Nagle zobaczyłem rzecz zupełnie inaczej, a ponieważ **widziałem inaczej**, zacząłem też **inaczej myśleć i zachowywać się**. Przeszła mi złość. Nie musiałem się martwić o kontrolowanie swojej postawy czy zachowania; serce przepelnione miałem bólem tego człowieka. Poczulem naturalny przyływ sympatii i współczucia.*

– Pańska żona właśnie umarła? Och, jakże mi przykro. Co się stało? Czy mogę panu jakoś pomóc?

*W jednej sekundzie wszystko się zmieniło.<sup>1</sup>*

Covey przywołując to zdarzenie zwraca w tym miejscu także uwagę, że wielu ludzi doświadcza podobnych, zasadniczych przesunięć w sposobie myślenia, gdy stają w obliczu najcięższych życiowych problemów i nagle widzą swoje priorytety w innym świetle lub gdy wchodzi w nową rolę, męża czy żony, rodziców lub dziadków, menedżera czy przywódcy. Można spędzić tygodnie, miesiące, nawet lata (...) starając się zmienić swoje postawy czy zachowania, i nie zbliżyć się nawet do zjawiska spontanicznej zmiany, która zachodzi, kiedy ujrzymy pewne sprawy inaczej.<sup>2</sup> Proponowane w tej pracy narzędzie pn. „Ogrodnik myśli” ma służyć wywołaniu właśnie tego rodzaju zmiany w myśleniu klienta w procesie coachingu, a przez to wpłynąć na zmianę stanów emocjonalnych oraz związanych z nimi zachowań, działań, nawyków. I w drugą stronę – stworzyć swego rodzaju sprzężenie zwrotne pomiędzy sposobem myślenia i zachowaniami/działaniami w taki sposób aby także podejmowane zachowania i działania wpływały na przeżywane emocje i sposób myślenia klienta.

## **1.2. Opis narzędzia**

„Ogrodnik myśli” to autorskie narzędzie coachingowe mające na celu wywołanie zmian w sposobie myślenia poprzez „wytworzenie” takich narracji wewnętrznych u klienta, które będą wspierać proces zmiany i wpływać na zmiany/podejmowanie postaw, zachowań, nawyków, działań. Nazwa narzędzia odwołuje się do metafory ogrodnika, który pielęgnuje rośliny po to, aby ostatecznie osiągnąć cel w postaci pięknie urządzonego ogrodu. W procesie coachingu takim „ogrodem” jest w tym wypadku umysł klienta, a roślinami, poszczególne myśli i narracje, które „zasadzone” i pielęgnowane w odpowiedni sposób, wspierać będą klienta w osiągnięciu zamierzonego celu. Przedmiotowe narzędzie może też służyć do pracy z ograniczającymi przekonaniem, przy czym celem użycia narzędzia będzie nie tyle eliminacja tych przekonań, co „zasadzenie” obok nich w „ogrodzie myśli” narracji wspierających proces zmiany, zgodnie z ewangeliczną zasadą „pozwólcie obojgu rósć, aż do żniwa”<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Stephen R. Covey, 7 nawyków skutecznego działania, Dom wydawniczy Rebis, 2012, s. 26-27

<sup>2</sup> Tamże, s. 27

<sup>3</sup> Por. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Wydanie piąte, Wydawnictwo Pallotinum, 2007, s. 1304

Tabela 2. Metryka narzędzia „Ogrodnik myśli”

Nazwa narzędzia	Zastosowanie główne	Zastosowania alternatywne
Ogrodnik myśli	Praca ze sposobem myślenia i motywacją	Praca z przekonaniem
<b>Cele zastosowania:</b>		<b>Czas trwania</b>
Budowa zasobu treści/narracji, które wspierać będą proces zmiany i osiągnięcie celu poprzez wpływ na związane z nimi stany emocjonalne, zachowania, działania, nawyki i postawy Wzmocnienie motywacji do osiągnięcia celu		30-45 minut
<b>Uwagi</b>		
Można użyć matrycy z Rys. 2. Można zmienić, dołożyć pytania adekwatnie do przebiegu procesu		

Źródło: opracowanie własne

### 1.3. Przykład użycia narzędzia

#### Krok 1.

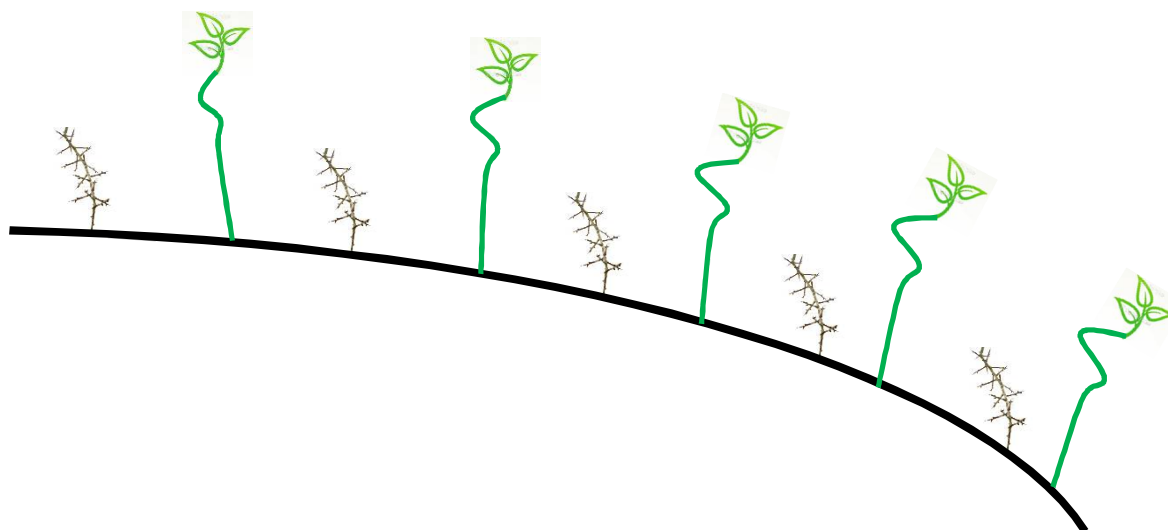
Uzupełnij diagram.

Jakie myśli/przekonania ograniczają Cię w realizacji zamierzonego celu?

(wpisz je obok ciernistych gałęzi)

Jakie myśli/narracje będą wspierać Cię w realizacji zamierzonego celu?


(wpisz je przy gałązkach z liściem)



Rys. 2 Przykładowy model matrycy narzędzia „Ogrodnik myśli”


Źródło: opracowanie własne

Krok 2


Które z zapisanych myśli/narracji wspierających najsilniej będą wpływać na osiągnięcie celu? 

Wypisz je poniżej:



.....  
.....

Jakie nowe działania (zachowania, postawy)  umożliwiające realizację celu będzie wspierać taka myśl? Jaką wywoływać będzie emocje? Wypisz je poniżej:

.....  
.....

Podjęcie których z powyższych działań (zachowań, postaw)  będzie najbardziej dobroczynnie wpływać na pielęgnowanie myśli wspierających realizację celu?

.....  
.....

Które z myśli wspierających  będą najbardziej osłabiać ograniczające przekonania  (które z przekonań)?

.....  
.....

Które z podjętych działań (zachowań, postaw)  będą najsilniej ograniczać wpływ przekonań  przeszkadzających w realizacji celu?

.....  
.....

Jaki będzie twój pierwszy krok?



Myśli do pielęgnowania:

.....  
.....



Działania do podjęcia:

.....  
.....