

Julia Podwysocka<sup>1</sup>

## „Journey into Your Self” – permanentna edukacja w podróży do wnętrza Twojego systemu

### Abstrakt

Celem artykułu jest przedstawienie autorskiego programu *Journey into Your Self* osadzonego w travel coachingu i wykorzystującego narzędzia coachingowe, by ułatwić uczestnikom podróży dokonywanie systemowych zmian. Istotny akcent położony jest na postrzeganie człowieka jako całość systemu wewnętrznego i element systemu zewnętrznego, dążącego do dobrostanu fizyczno-psychiczno-społecznego, stanowiącego jedność relacji intrapersonalnej i relacji interpersonalnych. Droga do wnętrza systemu to poszukiwanie wewnętrznej harmonii, sensu istnienia, radości z bycia tu i teraz, w konkretnym miejscu podróży, gdzie nie trzeba być ani wcześniej, ani dalej w wędrówce. Podróż odbywa się w dwóch wymiarach: jako przemieszczanie się w przestrzeni, ale również jako odkrywanie samego siebie. Ponadto przedstawione zostały nawiązania do andragogiki i historii myśli pedagogicznej, w których coaching jest głęboko zakorzeniony oraz z których czerpie swoje założenia i idee. Te źródła wpływają również w istotny sposób na kategorię podmiotowości realizowaną w czasie travel coachingu.

Słowa kluczowe: travel coaching, edukacja ustawiczna, system, „Journey into Your Self”, zmiany

## „Journey into Your Self” – continuous education in journey into your internal system

### Abstract

The aim of this article is to introduce a authorial program entitled “Journey into Your Self” which is embedded in travel coaching and makes use of coaching tools in order to enable the participants of the journey to implement systemic changes. A crucial element of this program is the perception of a human being as an internal system as well as an element of an external system, striving for physical, mental and social well-being; constituting a unity of intra – and inter-

---

<sup>1</sup> Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi (afiliacja), Uniwersytet Szczeciński, e-mail: juliapodwysocka@gmail.com

personal relations. The journey into this system is the search for internal harmony, the sense of existence, the joy of being here and now in a particular point of the journey. The journey takes place in two dimensions: the first one – moving in a physical space, the second means discovering Your Self. Additionally, I have presented a relation to andragogy and history of pedagogical thought in which coaching is deeply embedded and from which it takes its assumptions and ideas. Those sources have a great influence on the category of subjectivity realised during travel coaching.

**Keywords:** travel coaching, continuous education, system, „Journey into Your Self”, changes

do skrótu!!!!!!!?????????

## Wstęp

System świata współczesnego człowieka jest przesycony szybkością, zmianami i nieprzerwanym rozwojem. Te cechy przejawiają się we wszystkich obszarach życia kulturowego, gospodarczego, politycznego, rodzinnego itd.. Pociąga to za sobą potrzebę uczestniczenia człowieka dorosłego w edukacji permanentnej, rozumianej jako proces wieloaspektowy, biorący pod uwagę andragogiczną teorię uczenia się, która podkreśla specyfikę odbiorcy edukacji ustawicznej. Jej podmiot jest samodzielny, świadomy w wyznaczaniu kierunku swoich działań, posiada własne doświadczenia, potrafi wziąć odpowiedzialność za proces uczenia się, nabywania kompetencji i kształtowania indywidualnie określonych umiejętności. Travel coaching jest jedną z form edukacji ustawicznej ludzi dorosłych. Prowadzi do głębszego poznania wewnętrznego i zewnętrznego systemu jednostki. Coach towarzyszy uczestnikom w rozwoju i dokonywaniu zmian, o których oni sami decydują. Zagadnienie to omówiłam obszernie w publikacji *Travel coaching jako forma edukacji ustawicznej ludzi dorosłych* (Podwysocka, 2018). W niniejszym artykule podejmuję próbę pójścia dalej w moich rozważaniach, koncentrując się na konkretnym programie travel coachingu, zatytułowanym *Journey into Your Self*. Pragnę ukazać, w jaki sposób pomaga on w permanentnej edukacji człowieka, który kształtuje swój wewnętrzny system. Bazą tego jest andragogiczne zakorzenienie procesu coachingu w myśli pedagogicznej, która pozwala na lepsze zrozumienie jego historycznego osadzenia. Wskazuje, że tak akcentowana ważność nieustannego rozwoju, który prowadzi człowieka do wnętrza własnego systemu, nie jest oderwana od przemian dziejących się we współczesnym systemie zewnętrznym. Podkreśla jego zakorzenienie we wcześniejszych etapach ewolucji poglądów dotyczących aktualnej edukacji permanentnej ludzi dorosłych.

## Ogólna teoria systemów a *Journey into Your Self*

Podstawy ogólnej teorii systemów zostały stworzone przez Ludwiga von Bertalanffy'ego. Zwrócił on uwagę, że system jest zbiorem składającym się z elementów. Wszystkie jego części są w stosunku do siebie w relacjach (Bertalanffy, 1984) i komponują się w całość. Ta jedność pozwala na lepsze rozumienie oraz harmo-

nijne kształtowanie systemu (Gomółka, 1994). Ogólna teoria systemów pozwala na wyszukiwanie powiązań zjawisk i podejmowanie analizy, w jaki sposób one razem współdziałają (Drożdżowicz, 1999). W takim rozumieniu świat jest wielkim systemem, w którego skład wchodzi mniejsze systemy, które jednocześnie są od siebie zależne. Ta więc może występować pod względem funkcjonalnym, egzystencjalnym czy strukturalnym (Poczobut, 2010). „Na gruncie podejścia systemowego człowiek jest pojmowany jako złożony system wyższego rzędu, składający się z zawrotnej ilości podsystemów występujących na różnych poziomach jego psychofizycznej organizacji” (Poczobut, 2010, s. 93). Jednakże, jak zauważa Mieczysław Lubański, tym, co wpływa na człowieka, jest jego otoczenie i dopiero razem z nim dana osoba tworzy jedność. Środowisko oddziałuje na człowieka, ale także jednostka zostawia ślad w systemie, jakim jest jej otoczenie, czy – szerzej możemy powiedzieć – świat. Zarówno otoczenie, jak i człowiek składają się z wielu podsystemów. Podsystemy mogą mieć swoje indywidualne cele, ale są sterowane przez główny system i wspólnie działają na rzecz jego efektywności. Kategoria podmiotowości w życiu danej osoby, oznaczająca, że przejawia ona poczucie sprawstwa, tego, że ma ona wpływ na siebie i wydarzenia dziejące się w jej życiu, że ma poczucie odpowiedzialności za podejmowane działania i czuje wolność w dokonywaniu decyzji z wielości istniejących wyborów, są możliwe ze względu na strukturę psychofizyczną jej systemu, który nazywam wewnętrznym. Ale także ze względu na strukturę całego systemu świata, w jakim ona funkcjonuje, który definiuję jako system zewnętrzny wobec systemu, jaki tworzy sam człowiek indywidualnie.

Aby mówić o podmiotowości człowieka, w której mamy do czynienia w *Journey into Your Self*, przyjmuję za M. Lubańskim, że człowiek jest częściowo niezależny od systemu świata (Lubański, 1997). Mam tutaj na myśli fakt, że człowiek jest samodzielny w swoim systemie wewnętrznym. Jest to przestrzeń, która powoduje, że człowiek może stawać się podmiotem swoich działań psycho-fizyczno-społecznych. Za Romanem Ingardenem uznaję, że podmiot jawi się jako względnie izolowany (Ingarden, 1981). Oznacza to, że tylko część interakcji ze środowiskiem powoduje modyfikacje w wewnętrznym systemie człowieka. Natomiast pewna ich grupa indywidualnie dla danej jednostki nie ma na nią wpływu. O tej influencji decyduje sam autonomiczny wewnętrzny system człowieka. To czyni ten system podmiotowym, ale również chroni ten wewnętrzny układ przed niszczącymi składnikami płynącymi z zewnętrznego systemu świata. Taki stan rzeczy sprawia, że człowiek jest w stanie pomóc sam sobie, zgodnie z sokratejskim rozumieniem człowieczeństwa i możliwościami jego kształtowania.

Z drugiej zaś strony należy dopuścić pogląd, że na świadomość, psychikę i ciało wewnętrznego systemu człowieka wywiera wpływ zewnętrzny system jego oto-

czenia. Oznacza to, że ten wewnętrzny system człowieka musi być systemem częściowo otwartym (Lubański, 1997). Takim zaakcentowaniem systemowego myślenia jest proces globalizacji, w którym wydarzenia dziejące się w odległych zakątkach świata korelują ze sobą, tworząc nić powiązań, a decyzje podejmowane w jednej części świata, istotnie wpływają na mieszkańców innych części globu, w promieniu wielu tysięcy kilometrów (Callo, 2006). Zdaniem Frederica Vester'a taka złożoność współczesnego świata przynosi wiele problemów, z którymi wewnętrzny system człowieka nie jest w stanie sobie poradzić, zwłaszcza z ich wieloaspektywnością i kontekstualnością. Należąc do wielu skomplikowanych systemów, człowiek wchodzi w sytuacje konfliktowe, które wymagają od niego korzystania z zasobów podsystemów wewnętrznych i zewnętrznych. Taki stan rzeczy sprawia, że najlepiej adaptują się do aktualnej rzeczywistości systemy otwarte, które potrafią tworzyć powiązania (Vester, 1999).

Człowiek, kształtując swoją tożsamość, odwołuje się do istoty sensu. Pojęcie to pojawia się u L. Bertalanffy'ego jako jedno z podstawowych pojęć teorii systemowej społeczeństwa. Jednostka ma władzę nad sterowaniem własnym procesem rozwojowym. Wymiana z całością systemu zewnętrznego jest związkiem interakcji między tymi systemami na bazie komunikacji (Bertalanffy, 1984). Niklas Luhmann przedstawia społeczeństwo, ujmując je z perspektywy globalnej. Autor *Systemów społecznych* wskazuje na to, że elementy komunikacji, takie jak: informacja, przekaz i zrozumienie zanurzone są w systemie. Zwrócił uwagę, że teoria komunikacji jest ważna w podejmowaniu refleksji nad społeczeństwem, gdyż jest podstawą tworzącą system społeczny, który wpływa na szukanie sensu, powodując zmiany systemów. Człowiek stara się znaleźć sens we wszystkim, co go otacza i co otacza społeczeństwo (Luhmann, 2012). Poczucie sensu wyzwala w jednostce siły do poprawiania jakości życia. System wewnętrzny i zewnętrzny człowieka jest wielowymiarowy, uporządkowany, całościowy. To prowadzi do holistycznego postrzegania człowieka. Jeśli dokonamy zmiany jednego elementu systemu człowieka, to ta zmiana wpłynie na inne elementy systemu wewnętrznego i zewnętrznego oraz na ich całokształt. Człowiek, wchodząc w skład różnych systemów zewnętrznych, odgrywa w nich różne role. Umiejętności związane z rozwiązywaniem pojawiających się konfliktów w odgrywaniu poszczególnych ról sprzyjają stabilności systemu (Callo, 2006). Kluczowe dla *Journey into Your Self* jest stwierdzenie pojawiające się w myśleniu systemowym: „Nawet najmniejsze zmiany, interwencje i ingerencje mają zawsze wpływ na całość systemu” (Callo, 2006, s. 348).

Człowiek funkcjonuje w różnych systemach społecznych, w których można wyodrębnić liczne podsystemy, choćby środowisko rodzinne czy zawodowe. Odgrywa w nich różne role: dziecka, matki, ojca, szefa, przyjaciela, żony, męża i inne.

Prawidłowe odnajdywanie się w tych podsystemach zaczyna się od właściwego ukształtowania a czasem zapanowania nad własnym systemem. System, którym jest człowiek, składa się z podsystemów, do których można zaliczyć sferę fizyczną, umysłową, duchową i społeczną. Od tego, jak te sfery funkcjonują, zależy poczucie indywidualnego dobrostanu człowieka jako całości, ale ma również wpływ na podejmowane przez niego działania w zewnętrznych podsystemach społeczeństwa.

## *Journey into Your Self* – kategoria pustyni w poszukiwaniu harmonii wewnętrznego systemu

Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że zdrowie jest subiektywnym poczuciem dobrostanu psychiczno-fizyczno-społecznego (World Health Organization, 2018). Zwraca uwagę na fakt, że człowiek jest jednością ciała, umysłu i duszy. *Journey into Your Self* nawiązuje do tej holistycznej definicji człowieka, ponieważ jest to program rozwoju osobistego, odbywającego się w podróży, oparty na procesie coachingu grupowego i wykorzystujący narzędzia coachingowe, dążący do tego, by jego uczestnicy mogli dokonywać systemowych zmian. Coaching grupowy wzmacnia synergia grupy, która wpływa na motywację do podejmowania aktywnej pracy nad sobą, pomaga w dokonywaniu skutecznych zmian, dzięki temu, że uczestnicy wzajemnie na siebie oddziałują. Każdy z uczestników pracuje nad własnymi celami, indywidualnie wyznacza kierunek niezależnego samorozwoju (Grela, Szewczak, Bloch, 2017), jednakże odbywa się on w przynajmniej jednym z systemów zewnętrznych człowieka. Co oznacza, że na *Journey into Your Self* jadą osoby, które się znają, np. rodzina, przyjaciele, znajomi, współpracownicy, osoby z jednej fundacji, firmy, organizacji, stowarzyszenia, duszpasterstwa, szkoły itp., grupy formalnej lub nieformalnej. Podróż nie tylko prowadzi do rozwoju wewnętrznego systemu jednostki, ale również przemienia wycinek jej systemu zewnętrznego. Wzmacnia proces wsparcia otrzymywanego z zewnętrznego systemu przed wyjazdem, w trakcie jego trwania, jak również po zakończonej wyprawie. Umożliwia poznanie reakcji środowiska na pożądaną przez uczestnika zmianę. Coaching grupowy ma dwie istotne zalety. „Po pierwsze, jest to proces indywidualnej zmiany, który odbywa się w towarzystwie innych. Po drugie, grupa pełni znaczącą rolę w procesie indywidualnej zmiany” (Grela, Szewczak i Bloch, 2017, s. 22). Program rozpoczyna się już od ćwiczeń przygotowujących przed wyjazdem, jak również po podróży. Narzędzia coachingowe są przesyłane systematycznie w formie elektronicznej. Nawet jeśli ktoś zdecyduje się na wyjazd miesiąc wcześniej, to jednorazowo otrzymuje cały pakiet narzędzi.

„Równolegle odbywają się dwie podróże: podróż fizyczna, związana z odkrywaniem nowych miejsc, oraz wyprawa do własnego wnętrza, polegająca na niepowtarzalnej możliwości spotkania z samym sobą i spojrzenia na swoje życie z perspektywy przemierzanej przestrzeni. Te dwie podróże nierozzerwalnie są ze sobą połączone i wpisują się w ramy edukacji ustawicznej, stanowiąc jedną z jej wielorakich i różnorodnych form. Można je porównać do Podróży bohatera i psychologii biegu ludzkiego życia. Travel coaching występuje tutaj jako wspieranie rozwoju i usprawnienie działań człowieka poprzez uczenie się kompetencji, uznawanych za przydatne dla wzrostu własnego potencjału” (Podwysocka, 2018).

Miejszem realizacji głównego programu *Journey into Your Self* jest pustynia. Przestrzeń pustyni jest przestrzenią refleksji w wielu kręgach kulturowych. Jest przestrzenią skłaniającą ku zatrzymaniu się i wprowadza człowieka fizycznie w obszary medytacji oraz bycia tu i teraz. Pomaga w wypracowaniu umiejętności tzw. uważności, osadzenia w chwili obecnej, by świadomie przeżywać życie, akceptować aktualne doświadczenia. Takie postawy sprzyjają budowaniu poczucia dobrostanu (Germer, 2015). Pustynia może być rozumiana jako miejsce puste, gdzie nic nie ma i panuje pustka, pustkowie. W czasie wielkich wypraw geograficznych puste miejsca na mapie były równoważne z możliwością odkrywania i zagospodarowania tej wolnej przestrzeni. Pustynia budzi wiele skojarzeń: od miejsca nieprzyjaznego, obcego, przerażającego, po siedlisko rozwoju, fascynacji, gotowości do stawiania nowych pytań. Na pustyni mamy do czynienia z błędzeniem, szukaniem drogi po ulotnych śladach. W jej fenomen wpisane jest także zjawisko fatamorgany. Te cechy pustyni metaforycznie można łączyć z rozwojem człowieka, który dokonuje się w czasie *Journey into Your Self*. Wówczas pustynia staje się miejscem wyjścia, do którego potrzebna jest odwaga. Na pustyni za każdą wydumą może kryć się niebezpieczeństwo, tak samo praca nad wewnętrznym systemem może prowadzić ku zwycięstwu, ale istnieje również możliwość poniesienia porażki. Z pustyni zatem może płynąć siła do kolejnego powstawania z upadku. Jest to przestrzeń jawiąca się jako niezmienna i stała w swych wymaganiach, która oddziałuje na człowieka i prowadzi do jego przemiany (Sudnikowicz, 2008). Przestrzeń pustyni jest odzwierciedleniem spokoju, który uczestnicy „Journey into Your Self” pragną poczuć również w swoim życiu. Pomaga w poszukiwaniach wewnętrznej harmonii, gdyż sama pustynia fizycznie jest harmonią, nieskończonego piasku, wiatru i ciszy. Wobec przestrzeni pustyni nikt nie może przejść obojętnie. Od dawna ludzie udawali się na pustynię, aby zgłębiać tajniki własnej duszy. Cisza, monotonia, pusta przestrzeń zmuszają do refleksji i zrzucania masek, jakie zakładamy, na co dzień. Potrzeba odnalezienia siebie tkwi głęboko we wnętrzu każdego człowieka. Współcześnie w gwarze i hałasie zewnętrznego systemu i ustawicznych, szybkich zmian, wewnętrzny system człowieka popada w chaos,

który przeszkadza mu osiągnąć stan szczęścia, a więc taki moment w rozwoju, który pozwala na zachowanie równowagi, harmonii i radości w każdej życiowej sytuacji, niezależnie czy uczestniczymy w wydarzeniu, które subiektywnie oceniamy jako pozytywne czy jako negatywne.

Podróżując przez pustynię, człowiek odcina się kompletnie od dobrze mu znanej rzeczywistości. Nowe miejsca i ludzie pozwalają na wyjście z pewnych schematów, w których tkwi. Pozwala to na wyjście ze strefy komfortu. Opuszczenie tej strefy prowadzi do intensywnej pracy nad własnym rozwojem, do poruszenia wszystkich systemów ważnych dla człowieka. Podczas karawany każdy pracuje nad własnymi zmianami. Podróżując przez pustynię, w bardzo prostych, pierwotnych warunkach ludzie zaczynają zupełnie inaczej postrzegać swoje problemy. Takie wyrwanie z dobrze znanego otoczenia pozwala spojrzeć na nie z innej perspektywy: całościowej, z lotu ptaka. Ta holistyczna perspektywa pozwala dostrzec ogólny sens wszystkiego i budzi pewność, że czas pozwala nam dostrzec i zrozumieć świat oraz siebie z innego punktu widzenia; uświadomić, że naturalną częścią życia jest okres oczekiwania, w którym przez pewien czas żyjemy z niezaspokojonymi pragnieniami, zgodnie z cyklem koła medytacyjnego: pojawiania się, trwania i odchodzenia. Tak, jak zmieniają się pory roku, doby dnia i nocy, tak ulegają również zmianom wydarzenia, dziejące się w życiu każdego człowieka.

Przestrzeń pustyni wpływa również na to, by andragog stawał się lepszym coachem, by odkrywał, wydobywał, odsłaniał i towarzyszył w rozwoju człowieka, doświadczającego pustyni. „Pustynia żąda od pedagoga postawy składającej się z dwóch elementów: zrezygnowania przez niego z postawy pedagogicznej, postawy sędziego i mistrza technik, mających służyć pomocy oraz umiejętności przeprowadzenia drugiej osoby przez jego własną pustynię, a nawet poszerzenie jej, stworzenia przestrzeni wolności, która jest trudna i wymagająca. Bogactwo to psychiczna gotowość i otwartość, a nie gromadzenie łupów. Wszystko, co przychodzi do nas z zewnątrz, jak również to wszystko, co wyłania się w nas samych, staje się naszą własnością tylko wtedy, kiedy jesteśmy zdolni do stworzenia w sobie pewnej wewnętrznej przestrzenności, która odpowiada wielkości treści, jaką spotykamy na zewnątrz lub w sobie” (Sudnikowicz, 2008, s. 63).

W czasie podróży mogą dokonywać się wartościowe przełomy, ale potrzeba codzienności by stały się one trwałym sposobem postępowania. Stąd również po wyjeździe w odstępach czasowych przesyłany jest do uczestników zbiór narzędzi coachingowych. Podróż jest tylko środkowym elementem programu. Ważnym, ale nie jedynym. Bo zmiana nie dokonuje się z dnia na dzień. Potrzebna jest codzienność i kolejne próby, która ona przynosi, aby mogła zaistnieć trwała zmiana postawy. Nie możemy oczekiwać, żeby tygodniowy wyjazd, zmienił całe nasze

życie. Nie, ale może być tym punktem zwrotnym, wstrząsem, pozwalającym na otrząśnięcie się, kamieniem rzuconym w wodę, który wywołuje fale. W ten sam sposób *Journey into Your Self* może być takim kamieniem milowym w życiu człowieka, uświadamiającym, że można inaczej funkcjonować, odczuwać coś innego, zmienić elementy własnego systemu wewnętrznego i zewnętrznego, gdyż dochodzimy do przekonań, wartości i dotykamy osobistych motywacji uczestników (Bennewicz, 2010).

## Andragogiczne zakorzenie procesu travel coachingu *Journey into Your Self* w myśli pedagogicznej

Program „Journey into Your Self” osadzony jest w andragogicznej teorii uczenia się. Zwraca uwagę, że zmiana nie dokonuje się od razu. Człowiek uczy się najefektywniej wówczas, gdy widzi potrzebę zdobycia określonej wiedzy, umiejętności, kompetencji, wtedy uruchamia intensywny proces samokształcenia, samodzielnie podejmuje wysiłek, dzięki któremu uzyskuje efekty w postaci zmian prowadzących do dobrostanu (Podwysocka, 2018). „Coach, zadając pytania, dąży do tego, aby coachee sam pragnął znaleźć na nie odpowiedzi” (Podwysocka, 2018). Służą one odblokowywaniu potencjału, tkwiącego w każdym człowieku oraz pomagają w budowaniu odpowiedzialności za własne życie i decyzje w nim podejmowane. Cały proces zanurzony jest w doświadczeniach uczestników (Podwysocka, 2018). Coach towarzyszy uczestnikom w ich rozwoju (Bennewicz, 2010).

Travel coaching realizowany w czasie *Journey into Your Self* silnie akcentuje wiarę w ludzki potencjał, który można wydobyć z każdego człowieka. Aby mówić o podmiotowości człowieka, w której mamy do czynienia w *Journey into Your Self*, czyli poczuciu sprawstwa, odpowiedzialności, wolności człowieka w dokonywaniu wyborów, warto jest przyjrzeć się komponentom pojawiającym się w różnych definicjach coachingu. Podkreśla się w nich: towarzyszenie w rozwoju; skuteczne osiąganie celów; dokonywanie efektywnych zmian (Podwysocka, 2017); kreowanie rozwiązań; nastawienie na rezultaty; przekraczanie strefy komfortu; holistyczne podejście; polepszanie skuteczności działań (ICF, 2018); rozwijanie samodzielności, odpowiedzialności, poczucia sprawstwa i wpływu na własne decyzje, wybory, życie; przewyżnianie ograniczeń; pokonywanie trudności (Whitmore, 2011). Rozwijanie tego, co najlepsze w drugim człowieku, rozumienie człowieka jako skarbnicy możliwości nie jest czymś nowym dla nauki, którą jest andragogika. Co ciekawe, z andragogicznego punktu widzenia te składowe przeplatają się w całej historii myśli pedagogicznej. Idea rozwijania potencjału człowieka pojawiła się już dużo wcześniej, przed nazwaniem jej współczesnym pojęciem coaching.

Coaching przenika do środowiska edukacji permanentnej, gdyż wiele ma z nią obszarów wspólnych, a samych jego korzeni możemy doszukiwać się w myśli pedagogicznej już w starożytnych Atenach.

Sokrates, zadając wnikliwe pytania dążył do tego, aby jego rozmówca sam doszedł do wiedzy. Elementami, które przeplatają się w jego pojęciu wychowania jest wysiłek i poznawanie samego siebie. Nauczyciel, tak jak coach, jest osobą, która inspiruje do indywidualnego odnajdywania drogi przez samodzielne eksplorowanie przez ucznia otaczającej rzeczywistości. Uczeń wybiera interesujące go kwestie. Majeutyka, którą posługiwał się Sokrates za pomocą dialogu, towarzyszyła uczniowi w niezależnym poszukiwaniu rozwiązań. Filozof nie podawał gotowych odpowiedzi, ale zachęcał rozmówcę do wgłębiania się we własne doświadczenia (Platon, 2006). Również u Platona pojawia się tzw. koncepcja anamnezy. Oznaczała ona, że wiedzy nie można odkryć w zewnętrznym świecie, ale każdy człowiek nosi ją w sobie. Wychowanie ma służyć dojściu do wewnętrznej mądrości jednostki. Istotą wychowania jest zatem wyzwolenie. Nauczyciel wspiera ucznia w procesie samowychowania. Platoński mit o jaskini podkreśla jego idee, oznaczające że dojście do dobra, piękna i prawdy wiedzie przez pytanie własnej duszy i umysłu. Odkrywamy wiedzę, która jest w nas, a nie w zewnętrznym środowisku (Platon, 1997). Tę zdolność człowieka do samopoznania i własnego rozwoju w czasach nowożytnych podkreślał wybitny pedagog Jan Amos Komeński. Zauważał on twórczy potencjał człowieka, który jest zdolny do uczenia się w czasie całego biegu życia. Dzięki zdolności rozumienia, komunikowania się i działania może stwarzać dla siebie okazję i uczestniczyć nieustannie w procesie rozwoju. J.A. Komeński jako pierwszy w dziejach myśli pedagogicznej wysunął tezę potrzeby edukacji permanentnej, charakteryzującej się obowiązkowym wychowaniem od poczęcia aż do śmierci. Prezentuje on zaufanie w nieograniczone możliwości rozwojowe człowieka (Komeński, 1973).

Kontynuacja tej myśli pojawiała się na początku XX w. w ruchu „Nowego Wychowania” odrzucającym nadrzędną rolę nauczyciela w jego relacji z uczniami, a przypisując mu nową rolę, osoby towarzyszącej i wspierającej samodzielność i aktywność. Koncentrował się wokół twórczej nauki, gdzie uczeń może eksplorować zewnętrzny świat, doświadczając i poznając go samodzielnie i autonomicznie. Wychowanie opiera się na takich wartościach jak: wolność i autokreacja. To uczeń w procesie wychowania wyznacza cele, które są zgodne z jego zainteresowaniami. Takie wychowanie wyzwala wewnętrzną motywację i uczy niezłomności, wytrwałości w poszukiwaniu wiedzy. Motorem napędowym są indywidualne potrzeby odbiorcy, wiara w to, że jest on w stanie osiągać pozytywne rezultaty, dzięki poczuciu sprawstwa, wpływu na bieg wydarzeń i podejmowanych samodzielnie zadań. Aktywne działanie rozwija odpowiedzialność i uczy niezależności.

Istota „Nowego Wychowania” akcentuje autonomiczny rozwój ucznia przez świadome samopoznanie (Sztobryn, 2006). John Dewey uważał, że uczeń, badając rzeczywistość, sprawdzając kolejne rozwiązania, nabywa wiedzę, wyznaczając kierunek swoich działań, rozwija twórczą postawę nie tylko wobec działania, które podejmuje, ale wobec całego życia. Uczy się, jak panować nad sobą, by w każdej chwili wykorzystywać swoje umiejętności. Opierając się na filozofii pragmatyzmu i instrumentalizmu, J. Dewey podkreślał znaczenie uczenia się przez pracę, przez rozwiązywanie problemów i uwzględnienie zainteresowań uczniów, które wspomagają pokonywanie napotykaných trudności. Nauczyciel, tak jak coach, towarzyszy w samodzielnych poszukiwaniach i odkryciach ucznia (Dewey, 2005).

Współcześnie również mamy szereg koncepcji pedagogicznych i rozwiązań edukacyjnych wprowadzanych w życie, opartych na samodzielnym uczeniu się, do których między innymi można zaliczyć: szkołę Summerhill (Neill, 2000), pedagogikę Gestalt (Ginger, 2004), pedagogikę niedyrektywną i poglądy Carla Rogersa, który zwracał uwagę na bezwarunkową akceptację, otwartą komunikację i szczerzy feedback, relację zaufania w czasie wspierania rozwoju człowieka oraz orientację człowieka na cel i sens własnego życia (Rogers, 2012). Warto również wspomnieć pedagogię nieautorytarną Thomasa Gordona, w której podkreśla się wagę aktywnego słuchania, relację bez zwycięzców i bez pokonanych, umożliwiającą budowanie satysfakcjonujących relacji międzyludzkich (Gordon, 2016), „bycie wolnym samookreślającym się podmiotem własnego istnienia” (Śliwerski, 2010). To tylko niektóre przykłady głębokiego zakorzenienia coachingu i *Journey into Your Self* w dziejach teorii i praktyki pedagogicznej, z których wywodzi się podmiotowe podejście w coachingu (Włodarski, 2015).

Do tego nawiązują również założenia coachingu przedstawione przez Carol Wilson, która nie tylko wspólnie z J. Whitmorem założyła Performance Coach Training, lecz także zajmuje się coachingiem edukacyjnym, realizując programy coachingowe dla młodzieży w obszarze współpracy z Ministry of Entrepreneurship. Ponadto razem z Jamesem Wrightem propaguje coaching w wielu instytucjach edukacyjnych na całym świecie. Autorka wskazuje na dziewięć głównych założeń coachingu: świadomość, odpowiedzialność, wiara w siebie, wolność od poczucia winy, skupienie na rozwiązaniu, wyzwania, działanie, zaufanie. Fundamentalną rolę przypisuje założeniu, które występuje w jej pracy pod nazwą „indywidualnie ukierunkowany proces nauki”. Jego podstawową funkcją jest zadbanie o atmosferę sprzyjającą refleksji, przyglądaniu się różnym perspektywom i odkrywania własnego potencjału. Dzieje się to w przestrzeni odpowiedzialności za siebie i innych, tworzeniu własnych rozwiązań, otwartości na popełnianie błędów, zachęcaniu do podejmowania wyzwań i kolejnych prób. To wszystko ma sprzyjać samodoskonaleniu człowieka (Wilson, 2015). C. Wilson zauważa, że

„Programy coachingowe odgrywają (...) coraz większą rolę w procesie edukacji, ponieważ rośnie liczba nauczycieli przeszkolonych w zakresie stosowania metod coachingowych zarówno w klasie, jak i w relacjach interpersonalnych czy przywódczych” (Wilson, 2015, s. 33–34). Autorka zauważa, że współczesna edukacja dąży do przekazania odpowiedzialności za własną naukę w ręce uczniów (Wilson, 2015). Może to pozwolić w rozwoju ludzi, którzy potrafią harmonijnie panować nad własnym systemem wewnętrznym i tworzyć podmiotowy system zewnętrzny.

## Zakończenie

„Bycie zdrowym jest całokształtem bytu człowieka, który pozwala mu wkroczyć w sferę działania będącego emanacją tego, *kim jest* i co sobą reprezentuje. Jedną z podstawowych cech jego bytu jest jakość zdrowia, a szerzej *dobrostan*. Bycie zdrowym w tym kontekście znaczy rozwijanie się w kierunku naturalnego procesu integrowania siebie i świata, bycia częścią całości, tworzenia wewnętrznej harmonii, która jest skorelowana z zewnętrznym światem i tym co robi osoba w życiu” (Białek, 2016, s. 60). *Journey into Your Self*, będąc osadzony w edukacji permanentnej, pozwala na budowanie wewnętrznego systemu jednostki. Ma to określony kontekst i tło systemu zewnętrznego. Czuwa nad łączeniem tych dwóch systemów, które tworzą całość i odbywają się w kierunku istotnym dla coachee (Kreyenberg, 2010). Coach towarzyszy uczestnikom w poszukiwaniu zrozumienia i sensu tych systemów. Jednocześnie w czasie travel coachingu tworzy się nowy, niepowtarzalny system w okolicznościach spotkania coacha z grupą. Ta relacja i wynikające z niej powiązania formują nową jakość (Ramirez-Cyzio, 2013). Sama proksemika pustyni również wyznacza ważny komponent siły twórczej, stanowiącej początek tego, co nowe ma się zrodzić na drodze uczestniczących systemów i powstającego nowego systemu. Przestrzeń i czas są wytworami kultury, które wpływają na kształtowanie postaw ludzi i doświadczania otaczającej ich rzeczywistości (Hall, 2003). „W pustyni zawieszony jest czas, jest ona miejscem nieprzemijającej obecności” (Skarga, 2004, s. 163). Pozwala to na narodziny nowego i wprowadzenie w przyszłość, by osiągnąć stan pożądaną zmiany stanowiącej połączenie stanu obecnego i zasobów (Dilts, Smith i Hallbom, 2005). Uczestnicy zanurzają się w tzw. czas wewnętrzny, którego źródłem są sami ludzie, a nie zewnętrzne plany czy harmonogramy. To wyjście z systemu świata kierującego się czasem zewnętrznym już stanowi komponent zanurzenia w inności (Hall, 1999). Proces zmiany dokonuje się w relacji Ja–Ty, której towarzyszy dialog, będący rozmową odmieniającą rozmówców i polegającą na sztuce zadawania odpowiednich pytań służących

docieraniu do wewnętrznych zasobów. Dzięki takiemu spotkaniu jednostka układa elementy własnego systemu wewnętrznego i dochodzi do samopoznania (Milerski, 2008). Źródłem takiego podejścia do coachingu możemy poszukiwać w całej historii myśli pedagogicznej.

„Żyjemy w czasach przełomowych. Czas przełomu obejmuje każdego. Niesie ze sobą tyleż niepokojów, co możliwości. Od nas zależy czy i w jaki stopniu odnajdziemy się w nim, czując wewnętrzny spokój i harmonię. (...) To świat wzajemnych powiązań, zależności, świat nielinearny i zmienny” (Barnaś, 2017, s. 255). Jest to wewnętrzny system człowieka, ale z drugiej zaś strony musimy dopuścić, że na niego wywiera wpływ zewnętrzny system jego otoczenia. Na ile ludzka psychika potrafi nadążyć za pędem życia i pośpiechem cywilizacyjnym, które *de facto* mają przecież nam służyć? Współcześnie docierają do nas wiadomości o ludziach borykających się z niskim poczuciem własnej wartości, obniżonym nastrojem, zaniżoną samooceną, brakiem adekwatnego obrazu siebie, pogrążonych w depresji (World Health Organization, 2017) czy podejmujących decyzję o targnięciu się na własne życie (statystyka.policja, 2018). Ich relacja intrapersonalna, czyli z samym sobą, jest mocno zachwiana. Moglibyśmy powiedzieć, że ich system wewnętrzny i zewnętrzny funkcjonuje nieprawidłowo. Jak w każdej podróży potrzebny jest kompas, który wskaże nam drogę. Poszukiwać takiego kompasu możemy w czasie *Journey into Your Self*, podążając szlakiem pustynnych przestrzeni. Każdy z nas potrzebuje sensu życia. *Journey into Your Self* to niepowtarzalna podróż do Twojego wnętrza, która odbywa się w dwóch wymiarach: jako przemieszczanie się w przestrzeni, ale również jako odkrywanie samego siebie. W czasie coachingu grupowego wypracowywane są własne cele, odkrywane zasoby i wydobywany potencjał. Pragnąc poukładać rozbiegane elementy systemu, jakim jesteśmy, i chaotyczne części systemów, w które wchodzimy, potrzebujemy czasu i ten czas możemy tu zyskać, przemierzając przestrzeń fizyczną, ale również tę mentalną. Tę fizyczną – pokonując kolejne miejsca zaznaczone na mapie oraz tworząc własną mapę i zaznaczając na niej miejsca, do których każdy indywidualnie pragnie dojść, czyli przemierzając tę metaforyczną mapę do wnętrza własnego systemu.

## Bibliografia

- Barnaś, P. (2017). Autentyczne życie w chaotycznym świecie. W drodze ku wewnętrznej motywacji. W: L.D. Czarkowska (red.), *Coaching jako klucz do wewnętrznej motywacji*. Warszawa: Poltext.
- Bartalanffy, L. (1984). *Ogólna teoria systemów. Podstawy, rozwój, zastosowania*. Warszawa: PWN.

- Bennewicz, M. (2010). Od indywidualnego rozwoju menedżerskiego do coachingu systemowego organizacji, *Coaching Review*, 1/2010: 56–86.
- Białek, E.D. (2016). *Coaching transpersonalny. Psychosyntezy i konteksty*. Warszawa: Wydawca Instytut Psychosyntezy Centrum Zrównoważonego Rozwoju Człowieka.
- Callo, Ch. (2006). Modele wychowania. W: B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podstawy nauk o wychowaniu*. Tom I. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne.
- Dilts, R. Smith, S. i Hallbom, T. (2005). *Przekonania. Ścieżki do zdrowia i dobrobycia*. Wrocław: METAmorfoza
- Dewey, J. (2005). *Moje Pedagogiczne Credo*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Drożdżowicz, L. (1999). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Germer, Ch.K. (2015). Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie? W: Ch.K. Germer, R. D. Siegel i P.R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ginger, S. (2004). *Gestalt. Sztuka kontaktu*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Gomółka, Z. (1994). *Elementy ogólnej teorii systemów*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Gordon, T. (2016). *Wychowanie bez porażek w praktyce*. Warszawa: Pax.
- Grela, J. Szewczak, R. i Bloch, M. (2017). *Coaching grupowy*. Lublin: Wydawnictwo Słowa i Myśli.
- Hall, E.T. (1999). *Taniec życia*. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA SA.
- Hall, E.T. (2003). *Ukryty wymiar*. Warszawa: Wydawnictwo MUZA S.A.
- ICF (2018). *Coaching*, <http://2012.icf.org.pl/pl79,coaching.html> (9.04.2018).
- Ingarden, R. (1981). *Spór o istnienie świata*. t. III. Warszawa: PWN.
- Komenda Główna Policji (b.d.). *Zamachy samobójcze od 2017 roku*, <http://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html> (13.04.2018).
- Komeński, J.A. (1973). *Pampaedia*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Kreyenberg, J. (2010). *Coaching, czyli wspieranie rozwoju pracowników*. Warszawa: Wydawnictwo BC.edu.
- Lubański, M. (1997). Informacja – system. W: M. Heller, M. Lubański i Sz.W. Ślaga, *Zagadnienia filozoficzne współczesnej nauki*. Warszawa: Wydawnictwo ATK.
- Luhmann, N. (2012). *Systemy społeczne. Zarys ogólnej teorii*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Milerski, B. (2008). Pedagogika dialogu: filozoficzne inspiracje i perspektywy. *Pedagogia Christiana*, 1/2: 29–42, <http://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PCh/article/viewFile/PCh.2008.001/6495> (09.04.2018).
- Neill, A.S. (2000). *Nowa Summerhill*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Platon (1997). *Państwo. Prawa*. Kęty: Wydawnictwo Antyk.

- Platon. (2006). *Eutyfron. Obrona Sokratesa. Kriton*. Kęty: Wydawnictwo Marek Derewiecki.
- Poczobut, R. (2010). Świadomość jako system względnie izolowany: u podstaw Ingarde-  
nowej ontologii umysłu. *Analiza i Egzystencja*, 11: 81–103.
- Podwysocka, J. (2017). Możliwości wykorzystania procesu coachingu przez nauczycieli  
pracujących z młodzieżą. W: E. Magiera (red.), *Z badań nad tradycją polskie pedagogiki*.  
Szczecin: Volumina.
- Podwysocka, J. (2018). Travel coaching jako forma edukacji ustawicznej ludzi dorosłych.  
*Edukacja Humanistyczna*, 1/2018.
- Ramirez-Cyzio, K. (2013). Leadership coaching w podejściu systemowym. W: L.D. Czar-  
kowska (red.), *Leadership coaching jako odpowiedź na wyzwania współczesnego świata*.  
Warszawa: Poltext.
- Rogers, C.R. (2012). *Sposób bycia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Skarga, B. (2004). *Ślad i obecność*. Warszawa: PWN.
- Sudnikowicz, J. (2008). Interpretacja metafory pustyni jako kategorii istotnej dla dyskursu  
refleksji i praktyki pedagogicznej. *Edukacja i dialog*, 12: 58–65.
- Sztobryn, S. (2006). Historia wychowania. W: B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podstawy nauk  
o wychowaniu*. Tom I, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne.
- Vester, F. (1999). *Neuland des Denkens*. München: Taschenbuch.
- Whitmore, J. (2011). *Coaching. Trening efektywności*. Warszawa: G+J Gruner+Jahr Polska.
- Wilson, C. (2015). *Nowy coaching biznesowy*. Warszawa: MT Biznes.
- Włodarski, W. (2015). Zarządzanie przedmiotowe i podmiotowe a coaching. W: L.D.  
Czarkowska (red.), *Business coaching jako dźwignia rozwoju przedsiębiorczości*. Warszawa:  
Poltext.
- World Health Organization (2017). Depression and Other Common Mental Disorders.  
Global Health Estimates, [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/  
WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=D0E0ACB452BED0D818A4B2E-  
2E67B902A?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=D0E0ACB452BED0D818A4B2E-2E67B902A?sequence=1)
- World Health Organization, <http://www.who.int/suggestions/faq/en/> (9.04.2018).