

Witaj w naszym newsletterze.

- ☑ Artykuł Leszka Zawlockiego.
- ☑ Mapa Twojej „Podróży Bohatera”, czyli kilka ważnych pytań.
- ☑ O rozwijaniu skrzydeł i sierpniowym treningu.
- ☑ Aktualne informacje o szkoleniach i spotkaniach.

Zapraszamy!

Leszek Zawlocki

## W KIERUNKU PEŁNI ŻYCIA – PODRÓŻ BOHATERA



### Wyprawa

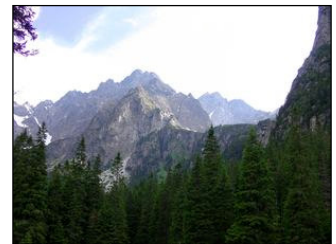
Lato w pełni. Lawirując między pilnymi sprawami biznesowymi, a planowaniem jakiegoś rodzinnego wypoczynku, już od jakiegoś czasu bardzo chciałem mieć specjalny czas, który spędzę tylko ze swoim synem, najlepiej na górskich traktach. I tak w pierwszej połowie wakacji udało się wyjechać z moim pierworodnym w skaliste góry, „na niedźwiedzie” – jak nazwaliśmy tę wyprawę. Pierwsza męska wyprawa ojca z synem. Traktowałem to jako rodzaj inicjacji, w końcu niedługo stuknie mu osiem lat.

Była to właściwie inicjacja podwójna – dla Dominika, jak i dla mnie. Każdemu tacie polecam. Owszem, miałem wcześniej cudowną wizję, jak z uśmiechem przeskakujemy przez potoki i zdobywamy kolejne szczyty. Jednak okazało się, że taka wycieczka wymaga nie mniej cierpliwości niż spokojna rozmowa po burzliwej szkolnej wywiadówce.

Miny mieliśmy nietęgę, kiedy powitał nas deszcz, a chmury raczej nie wróżyły rychłej zmiany pogody. Ubrani w peleryny ruszyliśmy na szlak. Nie minął nawet kwadrans, jak Dominik pośliznął się na mokrym kamieniu, pacnął w błoto, a rozerwana peleryna nie dawała już pełnej ochrony. Do punktu docelowego jakieś dwie godziny, potem jeszcze powrót... Cóż, chłopaki nie płaczą, więc idziemy dalej. Po godzinie mój syn stwierdził, że te góry, to żadne góry, tylko las, błoto, śliskie kamienie i deszcz. I ma już dość.

Na szczęście po tej „rozgrzewce” mogliśmy się zregenerować w całkiem przyjemnym pensjonacie. Kiedy wyszedłem spod prysznic, Dominik siedział z pilotem w ręku i zapatrzony w telewizor oznajmił, że jutro nigdzie się nie rusza. Są bajki, jedzenie, sucho i ciepło. Pierwszego dnia wieczorem moja cierpliwość była już na niepokojąco niskim poziomie.

Następnego dnia o świcie, obudzenie syna było zadaniem, przy którym mój idealistyczny obraz wyprawy już nie miał żadnego pokrycia w rzeczywistości. Kiedy wreszcie wyszliśmy na szlak, skrzywiona mina mojego pierworodnego nie wróżyła niczego dobrego, a wiszące ciemne chmury jeszcze bardziej psuły nastrój. Mimo prób podjęcia różnych tematów w rozmowie, zmęczenie oraz kapryśna pogoda stworzyły między nami duże napięcie, przerywane zrzędzeniem i docinkami. Zastanawialiśmy się oboje, jak ze sobą wytrzymamy przez te kilka dni.



Wkrótce nastąpił jednak przełom. Dotarliśmy do miejsca, w którym można było zwiedzić kilka jaskiń, co przyjęliśmy z ulgą, ponieważ było to nieco bardziej suche urozmaicenie wyprawy. Pierwsza jama, oświetlona i przystosowana do ruchu turystycznego, była dla mnie nieco nudna, ale wyraźnie poprawiła nastrój synowi. Potem łańcuchy i kolejna dziura w skale. Wracał nam entuzjazm i siły. Wreszcie stanęliśmy przed Jaskinią Mylną, nieoświetloną i stosunkowo długą. Dominik oświadczył, że

koniecznie chce wejść. Niestety nie mieliśmy żadnego przenośnego źródła światła (wcześniej jakiś tutejszy usiłował wcisnąć nam latareczkę za „pindziesiont złotych”, ale wydawało mi się to naciąganiem ceprów). Staliśmy więc chwilę przed jaskinią, aż pojawiła się jakaś sympatyczna parka studentów. Zerknęli do środka, wahając się, czy warto się ubłocić, kiedy mój syn zapytał, czy mają latarkę. Kiedy padła odpowiedź twierdząca, zaproponowaliśmy eskapadę w głąb skały we czwórkę. I zaczęło się. Latarka była tylko jedna, nas czworo, sporo wody po deszczach i ciasne, ciemne korytarze. Przygoda. Po pół godzinie byliśmy po drugiej stronie – brudni, przemoczeni i absolutnie szczęśliwi. Choć później było jeszcze kilka kryzysów, tego dnia Dominik maszerował szybciej ode mnie, a oczy błyszczały mu z przejścia. Nie miał powodów, żeby wlec nogę za nogą – jeszcze tyle było do odkrycia!

### Doświadczenie rozwoju

Przytoczyłem ową osobistą historię wycieczki z synem, ponieważ dobrze ilustruje pewien proces. Proces ten, w coachingu znany również jako „Podróż Bohatera”\*, jest metaforą wielu naszych wysiłków w kierunku zmiany różnych aspektów życia. Jest to schemat uniwersalny dla każdego człowieka każdej epoki. Tak jak mitologiczny bohater (który zwykle na początku wcale nie jest żadnym „Bohaterem”) decyduje się wyjść ze swego domu, pokonać trudności, znaleźć skarb (tudzież uwolnić księżniczkę) oraz żyć długo i szczęśliwie po powrocie – tak i my decydujemy się czasem wyjść poza swój aktualny stan, zmierzyć się z problemami, pokonać swoje słabości i nabrać doświadczenia. Doświadczenia, które sprawi, że czujemy się w czymś kompetentni, które nas określi. Mam doświadczenie chodzenia do szkoły i uczenia się, co określa mnie jako ucznia. Mam doświadczenie warsztatowej pracy z ludźmi, co określa mnie jako trenera. Mam doświadczenie obrony pracy magisterskiej – mogę się tytułować. Każde doświadczenie w jakiś sposób poszerza czy pogłębia nasze „ja”.



I tak wiele zmian, które wprowadzamy, aby zbudować pomyślną przyszłość, nosi znamiona pewnej „podróży bohatera”. Począwszy od tego, że „wędrówką jedną życie jest człowieka...” – jak śpiewa Stare Dobre Małżeństwo, aż po codzienne decyzje, w których ujawnia się nasza tożsamość i charakter. Umiejętność spojrzenia na swoją egzystencję z perspektywy wyzwania, czy też powołania, podnosi poziom motywacji, pomaga uporać się z trudnościami i prowadzi do tego, co określam w tytule jako „pełnia życia”.

### Wewnętrzny bohater

Niektórzy raczej uważają się za „ofiary” różnych sytuacji. Inni stwierdzają, że ich życie jest przeciętne, a zmiany „zwykłe”. Wiem, że określenie „bohater” może brzmieć wyniosłe i nie wszystkim to określenie pasuje. Zawsze można go zmienić. Chodzi o to, aby przyjąć optykę pozytywnego rozwoju, otworzyć się na to, co przynosi los, zaakceptować nieuchronność zmian. Jednym słowem, uczynić swoje życie wyjątkowym, bo w istocie takie ono jest.

W klasycznym ujęciu „Podróży Bohatera”, możemy znaleźć kilka ważnych symboli:

- **Wezwanie/ powołanie.** To misja, którą bohater może przyjąć bądź odrzucić. Zwykle zignorowanie wezwania wiąże się z pojawieniem większego cierpienia. Od strony psychologicznej oznacza to potrzebę zmiany w bardziej efektywnym czy satysfakcjonującym kierunku.



• **Próg/ inna kraina.** W wielu baśniach bohaterem staje się ktoś zupełnie przeciętny; ktoś, kto żyje w swoim własnym świecie, przebywa w swojej chacie czy wiosce, nie interesują go zbyt sprawy społeczne. Kiedy następuje jakieś kluczowe wydarzenie (wezwanie), zmuszony jest przejść przez „próg” swojego dotychczasowego stanu i wkroczyć w nieznaną. Próg zatem symbolizuje koniec granic naszej „strefy komfortu”, którą znamy, ale i która nas ogranicza. Oznacza wejście na nowe, niepewne terytorium, które zmusza do rozwoju i wymaga poszukania wsparcia.

• **Demon/ trudy.** Czasem w literaturze bohater walczy z potworami, nieprzyjaciółmi, a czasem po prostu z własnym lękiem i słabościami. Symbol ten odzwierciedla problemy – tak zewnętrzne (inne osoby, obiektywne przeszkody) jak i wewnętrzne (rozterki, sprzeczne pragnienia, ograniczające przekonania, kwestie etyczne).

• **Przyjaciel/ mentor/ pomocnik.** Zwykle okazuje się, że na nowym terytorium, we właściwej chwili bohater spotyka osoby do pomocy (czy też inne skarby – zasoby, potrzebne do ukończenia misji). Mogą to być również wyznawane wartości czy wiara (wspierające przekonania). Często okazuje się, że stawienie czoła „demonom” powoduje pojawienie się nowych, dodatkowych umiejętności, których nie byłoby, gdyby nie napotkane trudności.

Wracając do naszej wyprawy „na niedźwiedzie”, celem było zetknięcie się z czymś, co może być trudne, a jednocześnie głęboko wpływające na naszą relację (określiłbym to półświadomie w samej nazwie tej górskiej eskapady). Każdy z nas, a zwłaszcza Dominik miał tam swoją „podróż bohatera”.

Wezwaniem było w obliczu trudności takich jak pogoda, kondycja, napięcia interpersonalne – zdobyć kilka szczytów i dolin wraz ze swoim tatą.

Progiem były góry – to nowy kontekst, w którym przyszło mu spędzić kilka dni, a który dalece wykraczał poza wygodną, miejską codzienność. Na tym nowym terytorium nauczył się wielu umiejętności – od uważnego chodzenia po kamiennych ścieżkach, przez studiowanie mapy i nazywanie górskich szczytów, aż po samodzielne pranie swoich rzeczy :).

Do zewnętrznych trudności, z którymi musiał się zmierzyć mój syn, należała zmienna i raczej deszczowa pogoda, niełatwe podejścia na skaliste szczyty, ciemność i błoto w jaskiniach, i przyznając ze wstydem – czasami osoba jego taty. Walczył również z własną słabością fizyczną i psychiczną, pokonywał niechęć do „nudnych szlaków” oraz lęk, kiedy teren był dosyć niebezpieczny.



Spotkanie w odpowiedniej chwili pomocników z latarką umożliwiło mu przejście niełatwej Jaskini Mylnej, co oznaczało spełnienie zadania, jakie postawił przed sobą (i nie tylko przed sobą :).

Efektem wyprawy było zdobycie doświadczenia, nabycie nowych umiejętności, wzrost zaufania we własne możliwości, oraz – na poziomie emocjonalnym – satysfakcja i entuzjazm. Tak właśnie dyskretnie tworzy się wewnętrzny bohater.

#### LESZEK ZAWŁOCKI

Dyplomowany coach, trener. Właściciel Grupy Active Change, współzałożyciel Instytutu Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego. Opiekun merytoryczny Szkoły Profesjonalnego Coachingu. Ekspert w pracach Izby Coachingu.

\* Inspiracją do zarządzania procesem życiowej zmiany może być książka Josepha Campbella „Potęga Mitu” (Kraków, 1994). Autor analizował mity i opowieści różnych kultur pod kątem wspólnych cech. Okazało się, że niektóre epickie wątki są powtarzalne, niezależnie od uwarunkowań historycznych, geograficznych czy filozoficznych – i układają się w pewną sekwencję wydarzeń, nazwaną właśnie „podróżą bohatera”. Wydaje się więc, że metafory bohatera zawarte w mitach, są wspólne całej ludzkości i w jakiś sposób odzwierciedlają proces dążenia człowieka do zmian w kierunku poprawy swojego losu.

Na następnej stronie zamieszczam arkusz autorefleksji na bazie takiej „Podróży Bohatera” – ot, chociażby po to, aby na chwilę zatrzymać się i poczuć, że pozornie błahe sprawy mogą być szansą wyjątkowej zmiany. Powodzenia!

# MAPA TWOJEJ ŻYCIOWEJ PODRÓŻY



*Chciałbym Cię zaprosić do refleksji, takiego swoistego „autocoachingu”. Znajdź chwilę spokojnego czasu dla siebie. Możesz zrobić dobrej herbaty, wziąć do ręki coś do pisania, usiąść wygodnie w ulubionym miejscu... Wybierz jakiś aspekt swojego życia, w którym czujesz, że przydałaby się zmiana. Spójrz na siebie jako na potencjalnego bohatera, który ma zadanie do wykonania i potrzebuje mapy oraz planu działania. Poniżej znajdziesz kilka ważnych pytań, które możesz sobie postawić i odpowiedzieć na nie...*

Co chcesz w swoim życiu osiągnąć? Jakie masz marzenia? Co jest Twoim celem?  
Na jakie życie zasługujesz? Do czego – Twoim zdaniem – jesteś powołany(a)?

Co jest wyzwaniem czy „demonem”, któremu musisz stawić czoło? Co Cię przytłacza?  
Czego się obawiasz? W jakich sytuacjach czujesz się bardziej „ofiara” niż „bohaterem”?

Gdzie jest „próg” Twojej strefy komfortu? Z czego musisz zrezygnować, aby wejść na drogę do realizacji Twoich marzeń? Co powinienesz(aś) uczynić, aby wreszcie ruszyć do przodu? Co spotka Cię w przyszłości?

Jeśli nie czujesz się komfortowo w swojej aktualnej sytuacji życiowej, do czego wzywa Cię ów dyskomfort? Do jakiej ważnej zmiany dojrzewasz?

Co może być trudne? Jakie „demony”, ograniczenia spotkasz na swojej drodze?  
W jaki sposób zamierzasz je pokonać?

Mając na uwadze „demony”, których napotykasz oraz „próg”, który musisz przekroczyć, zastanów się, dlaczego powinienesz(aś) i możesz dokonać zmiany? Kim staniesz się, kiedy zaryzykujesz swoją podróż? (Możesz odpowiedzieć w formie symbolu czy metafory – np. „jestem wezwany do stania się orłem”).

Jakie zasoby posiadasz?

Co pomoże Ci zrobić pierwszy krok i następne, aby osiągnąć cel?

Jakie Twoje umiejętności będą przydatne?

Jakie cechy Twojej osobowości pomogą Ci zdobyć to, czego pragniesz?

W życiu ciągle uczysz się. Czego jeszcze potrzebujesz, aby się pełniej rozwijać, stawiać czoła wyzwaniom?

Co możesz zdobyć?

Przypomnij sobie osoby, które w różnych momentach życia były dla Ciebie wsparciem.

Kim są (lub kim będą) „towarzysze” Twojej podróży i „strażnicy” Twoich zasobów?

Kto może Ci pomóc w pokonywaniu Twoich ograniczeń?

Wojciech Drath

## ROZWIJANIE SKRZYDEŁ



*„Powiedz mi a zapomnę,  
pokaż a zapamiętam,  
pozwól wziąć udział a zrozumieję”  
Konfucjusz*



W ciągu życia byłem w różnych szkołach na tysiącach lekcji. Prawie wszystkie zapomniałem. Pamiętam tę na której uczyliśmy się o zagrożeniach dla środowiska. Po raz pierwszy nikt nam nie mówił co mamy myśleć. Zrobiliśmy sąd nad człowiekiem oskarżonym o niszczenie planety. Ja byłem obrońcą. Mój przyjaciel oskarżał. Przegrałem. Ława przysięgłych uznała oskarżonego winnym. Została mi ochota do bronięcia człowieka i skłonność do widzenia jego dobrych stron. Rozumiem, że warto było przegrać.

Jeszcze jedną lekcję pamiętam. Z fizyki. Robiliśmy krąg trzymając się za ręce. Pani kręciła maszyną elektrostatyczną i dwie osoby dotykały końcówek maszyny. Wszystkich kopał prąd i dostawali plusiki do dziennika. Pierwszy i ostatni dostawali po dwa plusiki bo ich kopało najmocniej. Zrozumiałem, że wiedza daje kopa, i że bolesne doświadczenia mogą dawać „plusiki”. Pani z fizyki miała jeszcze tę cechę, że pisała wiersze i czytała je na szkolnych akademiach. Skończyłem szkołę, ona poszła na emeryturę. Spotkaliśmy się na konkursie recytatorskim. Brałszy udział. Powiedziała, pamiętam jak dziś: „Wiesz, fizyka jest piękna, ale poezja... ważniejsza”. Rozumiem jedno i drugie.

Może stąd właśnie pomysł na trening "Rozwijanie skrzydeł" – spotkanie z kreatywnością, która uwzględnia prawa fizyki i kocha prawa poezji. Efekt kilku ważnych dla mnie lekcji – o tworzeniu, o terapii i o działaniu.

Kreatywność to zdolność tworzenia nowych rozwiązań, nowych połączeń starych elementów. Umiejętność korzystania z tego co jest by osiągać to, co może być.

Terapia Gestalt to szkoła bycia tu i teraz – nie gdybania, narzekania, planowania – bycia. Nie gdzie indziej – w lepszych czasach, wśród innych ludzi, w innych okolicznościach – lecz tutaj. Nie jutro, nie wczoraj – właśnie teraz.

Drama to działanie pełne znaczeń. Nasze działania niosą całe piętra znaczeń – możemy patrzeć tylko z wierzchu, a możemy zaglądać pod spód. Możemy smakować to wielowarstwowe danie jakim jest nasze życie, kreatywnie korzystając ze wszystkiego co mamy tu i teraz.



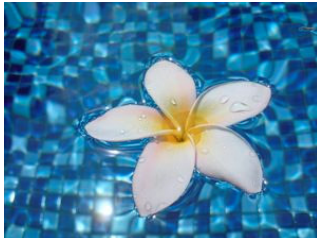
### WOJCIECH DRATH

Psycholog, trener,  
terapeuta Gestalt.  
Studiował psychologię na  
UJ i reżyserię w PWST w  
Krakowie.

Zapraszamy na trening rozwojowy "Rozwijanie skrzydeł" w oparciu o techniki dramowe i terapię Gestalt. Informacje i zapisy na stronie:

<http://www.ipri.com.pl/drama.html>

## NAJBLIŻSZE WARSZTATY I SPOTKANIA



### „WAKACJE Z RELAKSACJĄ I HIPNOZĄ”

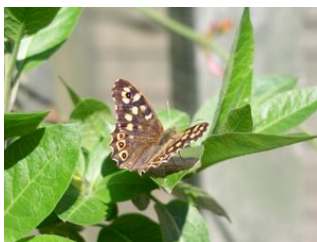
Cykliczne spotkania w ramach Grupy Rozwoju Osobistego

PROWADZĄCY: **Teresa Foszcz**

TERMIN: **Każda środa sierpnia**, w godz. 18:00-21:00

INWESTYCJA: 150 zł od osoby za wszystkie cztery spotkania\*

INFORMACJE i ZAPISY: <http://www.ipri.com.pl/hipnoza.html>



### „ROZWIJANIE SKRZYDEŁ”

Trening rozwojowy w oparciu o dramę, techniki kreatywne i terapię Gestalt

PROWADZĄCY: **Wojciech Drath**

TERMIN: **21-23. sierpnia**, w godz. 10:00-18:00

INWESTYCJA: 300 zł od osoby\*

INFORMACJE i ZAPISY: <http://www.ipri.com.pl/drama.html>

\* Trzydniowe „Rozwijanie skrzydeł” oraz „Wakacje z relaksacją i hipnozą” – **tylko 400 zł** za wszystkie spotkania!



### „KOMUNIKACJA DOSKONAŁA”

Intensywne warsztaty komunikacji interpersonalnej

PROWADZĄCY: **Leszek Zawlocki**

TERMIN: **12-13. września**, w godz. 10:00-18:00

INWESTYCJA: 200 zł od osoby

INFORMACJE i ZAPISY: <http://www.ipri.com.pl/komunikacja.html>



### GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO

Nowy cykl spotkań poświęconych rozwojowi – już III edycja!

TERMIN ROZPOCZĘCIA ZAJĘĆ: **9. września**

KOSZT: 120 zł od osoby (za cztery spotkania środowe)

INFORMACJE i ZAPISY: <http://www.ipri.com.pl/grupy.html>



### SZKOŁA PROFESJONALNEGO COACHINGU

Roczny program edukacyjny w zakresie prowadzenia coachingu

EDYCJA: **IV (2009-2010)**.

TERMIN ROZPOCZĘCIA ZAJĘĆ: **26. październik**

INWESTYCJA: 6200 zł od osoby (cena nie obejmuje noclegów)

INFORMACJE i ZAPISY: <http://www.ipri.com.pl/kurscoachingu.html>