

Jarosław Gibas

# ŻYCIE

## NASTĘPNY POZIOM

COACHING TRANSPERSONALNY



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/coatra>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9343-6

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>5</b>
<b>Rozdział 1. Transpersonalność</b>	<b>15</b>
<b>Rozdział 2. Obecność</b>	<b>41</b>
<b>Rozdział 3. Uważność</b>	<b>67</b>
<b>Rozdział 4. Osądy</b>	<b>93</b>
<b>Rozdział 5. Emocje</b>	<b>119</b>
<b>Rozdział 6. Ja</b>	<b>143</b>
<b>Rozdział 7. Flow</b>	<b>167</b>
<b>Rozdział 8. Medytacja</b>	<b>193</b>
<b>Rozdział 9. Transmutacja</b>	<b>219</b>



## Uważność

**Jak definiować uważność? Jak stara jest uważność? Z jakich elementów składa się uważność? Dlaczego staramy się zminimalizować ból, a zmaksymalizować przyjemność? Jak działają dystraktory? Co to jest praktyka formalna, nieformalna i odwrotna? Jaka jest rola nawyków w uważności? Jak umysł ucieka w przyszłość i przeszłość? Dlaczego obserwacja siebie jest kluczem do uważności? Jakie znaczenie w *mindfulness* ma ciekawość?**

W jednej ze świątyń gdzieś na krańcu wschodniego świata, w wysokich górach mieszkał oświecony mistrz. Sława jego mądrości była tak wielka, że przyjeżdżali do niego uczniowie z najdalszych zakątków, aby poznać odpowiedzi na nurtujące ich pytania. Pewnego razu w świątyni pojawił się młody mnich, który chciał się dowiedzieć, jak rozpoznać, że moment oświecenia zwieńczył mniszą drogę.

— Jak rozpoznam — zapytał uczeń mistrza — moment, w którym stanę się oświecony? Czy zauważę, kiedy to nastąpi?

Mistrz pomilczał przez chwilę, po czym poprosił mnicha, by ten zamknął oczy. Kiedy to uczynił, mistrz zadał mu trzy pytania:

— Ile obrazów wisi na ścianie, która znajduje się za tobą?

— Nie wiem — odparł zdumiony mnich. — Nie zwróciłem na to uwagi.

— A ile okien jest w tej sali?

— Nie mam pojęcia — odpowiedział coraz bardziej strapiiony mnich. — Kiedy tu wchodziłem, nie przyglądałem się oknom.

— A ile świec płonie tuż za moją głową? — zapytał po raz trzeci mistrz.

— Tego też nie wiem — odparł mnich. — Tego też nie zauważyłem.

— Dopóty nie wyćwiczysz w sobie umiejętności dostrzegania tego, co się wokół ciebie dzieje — odparł mistrz — nie będziesz zdolny, aby zauważyć nadejście oświecenia.

Uważność, czyli to, co w anglojęzycznym świecie nazywane jest *mindfulness* i co obecnie robi oszałamiającą karierę w wielu podręcznikach biznesu, poradnikach skutecznego marketingu i książkach o nowoczesnych metodach zarządzania firmą, stanowi klucz do naszej egzystencji. Jest niezbędna do tego, by się rozwijać, osiągać sukces i być skutecznym we wszystkich obszarach ludzkiej aktywności. Oczywiście definicji *mindfulness* jest wiele. Jedne podkreślają uwagę skoncentrowaną na tym, co tu i teraz, na tym, co jest bieżące, czego doświadczamy w teraźniejszości. Inne uwypuklają skupienie się na bieżącym doświadczaniu danej chwili, i to takim skupieniu, które angażuje możliwie jak najwięcej zmysłów, co pozwala na znaczne powiększenie procesu poznania. Jeszcze inne wskazują, że istotą uważności jest skoncentrowanie uwagi na tym, co się właśnie dzieje, połączone z pełną akceptacją tego, co się dzieje. A jeszcze inne kładą nacisk na doświadczanie bez kierowania się jakąkolwiek oceną. Mnogość definicji *mindfulness* bierze się głównie stąd, że to rodzaj

stanu, który jest bardzo trudny do zwerbalizowania. To bowiem stan, w którym z jednej strony stajesz się świadomy tego, czego w danej chwili doświadczasz, z drugiej — nie identyfikujesz się z tym, ani tego do siebie specjalnie nie przyciągasz, ani też specjalnie tego nie unikasz. To jak uważne obserwowanie obłoków płynących przez błękit nieba z całkowitą akceptacją tego, że naturą obłoków jest przepływanie. To koncentracja na nich z przyzwoleniem na to, aby przepływały. To stan, w którym kolejne rzeczy, obiekty, myślokształty, ludzie pojawiają się w polu Twojego widzenia i jesteś ich w pełni świadomy, ale też stan, w którym nie tęsknisz za tym, że zniknęły, i pozwalasz, żeby taka sama świadoma uwaga dotyczyła rzeczy nowych — tych, które się pojawiają w polu Twojego widzenia.

Być może kojarzysz wątek pojawiający się często w filmach szpiegowskich: widzimy doskonale wyszkolonego agenta, który wchodząc na przykład do restauracji, rejestruje skrupulatnie, jakie jest rozmieszczenie stolików, gdzie znajdują się wyjścia, co może stać na przeszkodzie, by z nich skorzystać, co zamówiła para pod oknem i że gość po prawej czyta gazetę do góry nogami, a kelner zamiast zwykłych skrywa pod nogawkami spodni wojskowe buty. To właśnie stan pełnej uważności — widzisz wszystko, rejestrujesz wszystko i na wszystkim, co Cię otacza, koncentrujesz swoją uwagę w maksymalny, możliwy sposób. Można by powiedzieć, że przewiercasz na wylot każdy moment, każdą chwilę, w której się znajdujesz, z absolutnie wszystkim, co ta chwila ze sobą niesie. Akceptujesz w tej chwili wszystko to, co ma w niej miejsce. Zarówno zachowania innych, obecność przedmiotów, ale też ludzkie uczucia i emocje. Relacje, które pomiędzy nimi zachodzą, i sposób, w jaki to wszystko wpływa na Ciebie. *Mindfulness* to również akceptacja na takim samym, uważnym poziomie porażek, jak i zwycięstw i nie-identyfikowanie się z żadnymi z nich. To świadomość, że zarówno złe rzeczy, jak i dobre, które przynosi nam życie w danym momencie, mogą do czegoś posłużyć, że dzięki tej totalnej uważności możesz

podejmować trafne decyzje, funkcjonować bez strachu, że Twój umysł zarządza Tobą. Bo skoro obserwujesz wszystko na tak wysokim poziomie uważności, musisz również obserwować nie tylko to, co wydarza się na zewnątrz Ciebie, ale także to, co dzieje się w Twoim wnętrzu. Skoro zaś świadomie akceptujesz, że to, co dzieje się w Twojej głowie, również przemija jak obłoki na niebie i nie stanowi dla Ciebie ani czegoś, co Cię specjalnie pociąga, ani też czegoś, czego chciałbyś uniknąć, to wiesz, że żadna myśl — nawet największy koszmar — nie ma już nad Tobą przewagi. Traci zdolność, aby Tobą władać.

Świat biznesu zorientował się wreszcie, że efektywność może iść za uważnością i jaki wpływ ma ona na osiągnięte efekty. Jednak ta modna obecnie *mindfulness* nie jest niczym nowym. Uważność bowiem jest praktykowana od tysięcy lat między innymi w technikach Wschodu. To właśnie za jej pomocą mnisi osiągnęli kolejne etapy samorozwoju, wkraczali na ścieżkę i nią podążali. Jak powiedział jeden z mistrzów: „Uwaga to potężny miecz — tnie wszystko!”. Już wiele tysięcy lat temu uważność była jedną z podstawowych praktyk zarówno na przykład w buddyzmie zen, jak i w innych systemach filozoficznych Dalekiego Wschodu. To stamtąd pochodzi koncepcja uważności, która jednakowy nacisk kładzie na to, co dzieje się na zewnątrz (sytuacje, przedmioty i ludzie, którzy nas otaczają), jak i wewnątrz (myśli i emocje, których doświadczamy). Dopiero takie — pełne — ujęcie uważności stanowi ścieżkę rozwoju. Koncepcja „wkroczenia na ścieżkę” mówi: zacznij od uważności. To warunek podstawowy, byś w ogóle mógł wyruszyć w drogę. W przeciwnym razie — jeśli nie będziesz uważny — nie będziesz wiedział, jaki kierunek wybrać i w którą drogę ruszyć.

Uważność jest też podstawową techniką jogi. Każda asana wymaga, by adept jogi w trakcie jej wykonywania skupił całkowicie uwagę na tym, co dzieje się w jego ciele, które mięśnie i ścięgna wy-



konują odpowiednią pracę. Jogini nauczają: „Jeśli poczujesz podczas asany coś, co cię w jakimś miejscu twego ciała blokuje, to tam właśnie pošlij swój oddech”. Nie da się „posyłać oddechu”, jeśli nie jest się odpowiednio uważnym, by dostrzec, gdzie należy go posłać. Mój nauczyciel jogi w trakcie zajęć często zadaje adeptom pytanie: „Czujecie to?”. Oznacza ono mniej więcej to samo co pytanie: czy jesteś tu i teraz wystarczająco uważny, by z prawdziwą głębią koncentracji poczuć to, w jaki sposób pozycja, którą wykonujesz, wpływa na to, co i gdzie czujesz we wnętrzu swojego ciała? To jest właśnie uważność w konkretnej chwili, w danym momencie, z pełną akceptacją i brakiem oceny tego, co się dzieje.

W buddyzmie uważność pochodzi od słowa *sati*, które w uproszczonym tłumaczeniu oznacza pamiętanie. Nie chodzi tu o rozpamiętywanie przeszłości, ale o stałe pamiętanie, gdzie się jest i co się dzieje zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz pamiętającego. W jednej z mantr nieustannie powtarza się fraza: *sato sampajâno*, która oznacza mniej więcej: świadomy i przemyślany. Jej zadaniem jest wpojenie praktykującemu, że jego umysł ma być jednocześnie obecny i aktywny.

*Mindfulness* jest obecna w historii nie tylko w hinduizmie, praktykach jogi (rozumianej jako system filozoficzny, a nie jedynie zestaw ćwiczeń fizycznych) i buddyzmie. Uważność była i jest przecież jedną z kluczowych zasad chińskiego taoizmu, w którym oznacza drogę do osiągnięcia pełnej harmonii tego, co wewnętrzne, z tym, co zewnętrzne. Z tym, co tworzy esencję wszechświata, jego najgłębszą istotę, czyli dao. W taoizmie jedną z najistotniejszych koncepcji jest wu wei, czyli niepodjęmowanie żadnego działania, które nie byłoby zgodne z dao. Mówiąc inaczej, pełna uważności akceptacja tego, co przynosi dao. Dopiero wówczas staje się możliwe osiągnięcie pełnej życiowej harmonii. Ta koncepcja jest bardzo bliska idei głoszonej przez stoików. To w tej przecież filozofii zakłada się akceptację tego, co przynosi świat zewnętrzny, bez poświęcania temu emocji.

*Mindfulness* odnajdziemy również w tradycjach sufickich, w których na przykład wirujący derwisze praktykowali swój taniec, nazywając go boską uważnością (*mindfulness of God*). Uważność jest również częścią tradycji żydowskiej. Szczególnie w żydowskich technikach kontemplacyjnych — student, czytając święte pisma, koncentrował maksymalnie uwagę na jednoczesnym znaczeniu słów, ich wzajemnych relacjach oraz odpowiednikach numerologicznych. Te właśnie praktyki wykorzystywały uważność jako jedną z najbardziej podstawowych technik prowadzących do totalnego rozumienia Boga na poziomie mistycznym. *Mindfulness* nie jest obce również tradycji chrześcijańskiej, w naukach takich wielkich mistyków jak św. Teresa z Ávili, Hildegarda z Bingen, św. Jan od Krzyża. W dziełach tego ostatniego — *Noc ciemna* lub *Droga na górę Karmel* — właśnie pełna obojętności (akceptacji) uważność jest podstawową techniką poszukiwania Boga, w której najpierw należy przejść przez „ciemność”, czyli stan totalnej akceptacji i oczyszczenia umysłu. Ta ciemność to właśnie stan, w którym mistyk upatruje potrzeby pełnej, uważnej akceptacji wszystkiego, co się dzieje wokół.

Zresztą czy słowa „Kto ma uszy, niechaj słucha!” nie są zachętą do pełnej uważności, a może nawet postawionym przez Jezusa w Ewangelii warunkiem, który ma doprowadzić chrześcijanina przed oblicze Boga?

Uważność stanie się pełnym doświadczeniem, kiedy nabierzesz umiejętności korzystania z niej w trzech różnych obszarach. Pierwszym z nich jest Twoje wnętrze. W tym wypadku *mindfulness* oznacza uważność skierowaną na to, co dzieje się w Tobie, czego doświadczasz w danym momencie. Kluczem, który otwiera drogę do opanowania uważności, jest nie tylko obserwowanie samych emocji, ale też tego, w jaki sposób objawiają się one w Twoim ciele. Jeśli odczuwasz jakiś lęk, oprócz samej świadomości tego, że właśnie się czegoś obawiasz, niezwykle istotna jest świadomość, co dzieje się

wewnątrz Twojego ciała podczas odczuwania tego lęku. Innymi słowy: świadomość tego, co się dzieje, musi iść w parze ze świadomością, jakie reakcje wywołuje to dzianie się. I to zarówno na poziomie fizycznych odczuć, jak i na poziomie myśli, które pojawiają się w konsekwencji odczuwania jakiejś konkretnej emocji. Jeśli tą emocją jest strach, to aby osiągnąć maksymalny poziom uważności, oprócz obserwowania samego strachu i świadomości jego obecności w sobie, musisz jeszcze dostrzec, jakie fizyczne reakcje za tym strachem idą (na przykład nierówny lub przyspieszony oddech, skulenie ciała, spięcie lub zamknięcie się w sobie). W następnej kolejności powinieneś zwrócić uwagę, jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie podczas (lub w konsekwencji) odczuwania strachu. Jakiego rodzaju są to myśli? Czy to na przykład myśli o charakterze oceniającym („to przerażające”), czy przekonania („tego należy się bać”)?

Pełna świadomość tego, co się dzieje w Twoim wnętrzu, powoduje, że zaczniesz nad tym wszystkim odzyskiwać kontrolę. Bowiem już sam fakt obserwacji osłabia wpływ, jaki dana emocja ma na Ciebie. Warunkiem prawdziwej uważności jest, jak napisałem wcześniej, to, aby się nie identyfikować z niczym, co Cię spotyka — ani tego specjalnie nie przyciągać, ani nie odrzucać. Jedynie akceptować to, co się właśnie dzieje. I tutaj uważność przynosi genialną korzyść — otóż powoduje, że dana emocja zaczyna słabnąć. Jeśli doświadczasz w danej chwili jakiegoś uczucia — niech to będzie smutek — sam fakt uważnego przyglądania się temu, co się w Tobie dzieje i jakie reakcje to wywołuje, powoduje, że pojawia się dystans pomiędzy Tobą a tym uczuciem. A tam, gdzie jest dystans, automatycznie osłabia się działanie. Jak słusznie zauważa Ronald D. Siegel w *The Mindfulness Solution*: „Kiedy praktykujemy pełną akceptacji reakcję na cierpienie, zamiast reagować na nie z oporem czy próbami uniknięcia, wówczas samo cierpienie zaczyna słabnąć”. Zadasz pewnie pytanie, czy istnieje jakaś prosta technika, by wyrobić w sobie

ten rodzaj wewnętrznej uważności. Oczywiście, i to bardzo wiele technik. Jednak jedną z najprostszych i jednocześnie najdoskonalszych jest polecana i znana od tysięcy lat technika podążania za oddechem. Wystarczy skoncentrować się na własnym oddechu, podążać za nim przez chwilę, by zacząć dostrzegać myśli i emocje, które Ci towarzyszą w danej chwili. Dzieje się tak dlatego, że uwaga w takiej sytuacji automatycznie jest kierowana do wnętrza Twojego ciała. Jeśli zaś nauczysz się uważnie śledzić swoje emocje i myśli, będziesz jednocześnie odkrywać wszystkie mechanizmy, które stoją za ich powstawaniem. Znajomość tych mechanizmów to najlepsza droga do tego, aby odzyskać nad nimi kontrolę.

Drugim obszarem uważności jest uważność zewnętrzna. To z kolei pełna świadomość tego, co się dzieje wokół Ciebie, zarówno w najbliższym otoczeniu, jak i w zasięgu Twojego wzroku. I tutaj, podobnie jak w uważności wewnętrznej, chodzi o świadomość zarówno tego, co się dzieje, jak i tego, jakie doznania, emocje czy odczucia to w Tobie wywołuje. Świadomość ta musi być połączona z totalną akceptacją tego, co się dzieje, i tego, jak to na Ciebie działa. Bez oceny, bez etykietowania ani myślenia życzeniowego, jak chciałbyś, by się działo. Oczywiście nie oznacza to, że masz być obojętny na ludzką krzywdę lub nie reagować na rzeczywistość. Oznacza to jedynie, że zaczynasz przyjmować rzeczy takimi, jakimi są, i pozwalać im, aby się pojawiały i znikaly. To zwiększa efektywność działania — jeśli jesteś w pełni świadomy tego, co Cię otacza, i tego, jak to otoczenie na Ciebie wpływa, możesz podejmować dużo lepsze, odpowiednie decyzje. Praktykowanie *mindfulness* powoduje, że to Ty decydujesz, w jaki sposób działają na Ciebie określone okoliczności, a same okoliczności przestają podejmować te decyzje za Ciebie. Wówczas okoliczności tracą na znaczeniu, bo w każdej chwili uzyskujesz dostęp do dowolnej zmiany tego, co się w Tobie dzieje. A to umiejętność dająca możliwość radzenia sobie praktycznie w każdej sytuacji.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Bez rozwoju duchowego nie ma dostępu do najsilniejszej, a zarazem najgłębszej motywacji osobistej. Odpowiada ona na pytanie: co jest ważne, co nadaje sens nawet prostym działaniom? W tych kilku słowach można by streścić główne przesłanie tej książki, z którym jako coach i autor się utożsamiam. Klasyczne metody coachingu zachowują swoją skuteczność do chwili, kiedy pada pytanie o poczucie sensu podejmowanych działań na planie całego życia. Serdecznie polecam wędrówkę w głąb transpersonalnej motywacji.

**Maciej Bennewicz**, menedżer, trener, coach

Mindfulness — to słowo, które jest już obecne we wszystkich najlepszych światowych podręcznikach zarządzania. Książka Jarka Gibasa pokazuje potęgę działania tych mechanizmów również w coachingu.

**Mateusz Grzesiak**, międzynarodowy nauczyciel i trener, psycholog

Jarosław Gibas odkrywa przed polskimi czytelnikami kierunek, w którym zmierza dzisiaj światowy coaching. To lektura dla poszukujących odpowiedzi na najważniejsze życiowe pytania.

**Jacek Walkiewicz**, mówca motywacyjny i mentor

**Coaching transpersonalny** podchodzi do człowieka jako do fizycznej, psychicznej i duchowej całości. Rola coacha polega na upewnieniu się, że wybory, których dokonuje klient, są rzeczywiście jego wyborami: są dyktowane sercem, płyną z głębi duszy, są zgodne z tym, kim klient jest naprawdę i kim faktycznie chce zostać. Coach musi wiedzieć, że kierunek, w którym klient chce iść, nie jest jedynie mrzonką i nie wynika z presji społecznej. Musi także się przekonać, iż zmiana, która dokonuje się w kliencie, będzie trwała. Reszta — autodiagnoza, zdefiniowanie celu i wybór właściwej drogi ku przyszłości — leży po stronie klienta procesu coachingowego. Dlaczego? Ponieważ w coachingu, jak w życiu, naprawdę wszystko zależy od Ciebie!

 **sensus**

**książkiklasybusiness**

Nr katalogowy: 26576

 **Księgarnia internetowa:**  
<http://onepress.pl>

 **Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

  
p r e s s

Sprawdź najnowsze promocje:  
<http://onepress.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
<http://onepress.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
<http://onepress.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-9343-6



9 788324 693436