

Dom jako przestrzeń dzieciństwa i dorastania – (auto)biograficzne konteksty w pracy coachingowej

Magdalena Piorunek

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

piorunek@amu.edu.pl

Abstrakt: W tekście dokonano charakterystyki coachingu jako niedyrektywnej formy wsparcia jednostki. Wskazano na to, że proces samodoskonalenia i pogłębiania refleksji indywidualnej w kontekście coachingowym skierowany jest przede wszystkim ku przyszłości. Niemniej jednak uświadomienie sobie – zidentyfikowanie i nazwanie posiadanych zasobów na poziomie indywidualnym i interpersonalnym – wymaga często namysłu nad przebiegiem dotychczasowego życia w kontekście miejsca i czasu. W tym aspekcie ukazano dom rodziny pochodzenia jako przestrzeń (miejsce, terytorium) rozgrywania się codzienności biograficznej w sensie fizycznym oraz interpersonalnym. Wskazano na funkcje domu i niektóre konteksty jego analizy w społecznej psychologii środowiskowej. Następnie wybiórczo pokazano możliwości wykorzystania przykładowych ćwiczeń związanych z analizą domu jako przestrzeni dzieciństwa i dorastania w ramach *life coachingu*.

Słowa kluczowe: coaching, dom, life coaching, miejsce, rodzina, terytorium

Coaching jako forma wspierania rozwoju osobistego

Pojęcie coachingu przebiło się do świadomości społecznej w naszym kraju stosunkowo niedawno. Czasami upraszczające, dosłowne tłumaczenie (*coach* – trener, *coaching* – trening) w rzeczywistości nie oddaje istoty tego terminu.

Wydaje się także, że posługiwanie się w praktyce społecznej niezwykle szerokimi (często ogólnikowymi) definicjami *coachingu* stwarza niebezpieczeństwo nadużywania tego pojęcia i traktowania go jako swoistej zbiorczej „klamry” semantycznej spinającej wiele bardzo zróżnicowanych teoretycznie i metodycznie

działań, czasem w istocie swej dość odległych od profesjonalnie realizowanego coachingu.

Adam Zemelka¹, dokonując analizy coachingu w kontekście jego źródeł, cech konstytutywnych i relacji do innych oddziaływań w zakresie szeroko pojętego wspierania rozwoju osobistego, wskazuje przede wszystkim na jego niedyrektywny charakter oraz wywodzący się z psychologii humanistycznej paradygmat koncentracji na zasobach i potencjale rozwojowym człowieka. Ta aktualizacja postrzegania doświadczeń jednostki stoi niejako w opozycji do właściwej, na przykład psychoanalizie, koncentracji na przeszłości. Niezależnie od specyfiki podejścia psychologicznego do tej metody pracy z klientem, konceptualizacja tego typu działań koncentruje się na indywidualnym rozwoju i poprawie efektywności funkcjonowania człowieka w określonej sferze. Coaching jest profesjonalną interakcją o ustrukturuwanej formule, której celem jest wspieranie klienta (*coachee*) w samodzielnym dokonywaniu konkretnej zmiany, z uwzględnieniem jego zasobów².

Coaching, chociaż w dużej mierze bazuje na zasobach jednostki, odwołuje się głównie do wewnętrznych sił klienta, to jednak oparty jest również na kontekstowych uwarunkowaniach jednostki w sieci, jej powiązań i sytuacyjnych wyznaczników. W związku z tym coachingowe wspieranie klienta w procesie doskonalenia lub zmiany, z natury wyzwań zawodowych bądź też życiowych ma często charakter systemowy, tzn. zmiana w jednym obszarze życia pociąga za sobą zmiany w innych obszarach. Ważnym kryterium jest tu zawsze oparcie się na zasobach, a nie na deficytach jednostki (organizacji/institucji). [...] Inicjujące i progresywne procesy w ramach coachingu umożliwiają rozwój klienta drogą uczenia się i refleksji nad udoskonaleniem efektywnych sposobów działania [...]³.

W salutogentycznej koncepcji zdrowia Aarona Antonovsky'ego jednostka w cyklu całożyciowego rozwoju, znajdująca się na kontinuum pomiędzy zdrowiem a chorobą, stale zмага się ze stresem. Czynnikiem niezwykle istotnym dla efektywności tego procesu są uogólnione zasoby odpornościowe (*Generalised Resistance Resources*). Bengt Lindström wskazuje cztery poziomy tych zasobów: indywidualny, interpersonalny, zewnętrzny i krajowy (globalny). Poziom indywidualny

1 Zob. A. Zemelka, *Coaching jako niedyrektywna forma wsparcia rozwoju – inspiracje i perspektywy*, [w:] *Dymensje poradnictwa i wsparcia społecznego w perspektywie interdyscyplinarnej*, red. M. Piorunek, Poznań 2015.

2 S. Thorpe, J. Clifford, *Podręcznik coachingu*, tłum. A. Sawicka-Chrapkiewicz, Poznań 2004; W. Pallasch, R. Petersen, *Coaching. Ausbildungs- und Trainingskonzeption zum Coach in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern*, Weinheimund–München 2005; M. Bennewicz, *Coaching przebudzać neuronów*, Warszawa 2009; D. Clutterbuck, *Coaching zespołowy*, tłum. J. Środa, Poznań 2009; J. Rogers, *Coaching. Podstawy umiejętności*, tłum. K. Konarowska, D. Porażka, Gdańsk 2010; J. Whitmore, *Coaching. Trening efektywności*, tłum. M. Sobczak, Warszawa 2011; M. Bennewicz, *Coaching czyli restauracja osobowości*, Warszawa 2013; Z. Nieckarz, S. Cielieńska-Nieckarz, D. Godlewska-Werner, *Psychologia coachingu biznesowego*, Gdańsk 2013; J. Kozielska, A. Skowrońska-Pućka, *Coaching – czym jest, a czym nie jest? O możliwościach wykorzystania coachingu jako formy niedyrektywnego wspierania w systemie edukacji*, [w:] *Dymensje poradnictwa i wsparcia społecznego w perspektywie interdyscyplinarnej*, dz. cyt.; ICF Poland, icf.org.pl, dostęp 3.11.2016; *Coaching*, icf.org.pl/coaching/, dostęp 3.11.2016.

3 J. Surzykiewicz, *Podstawy teoretyczne coachingu w pedagogice społecznej i pracy socjalnej: ku coachingowi społecznemu*, [w:] *Coaching społeczny. W poszukiwaniu efektywnych form wsparcia osób w trudnych sytuacjach życiowych*, red. J. Surzykiewicz, M. Kulesza, Warszawa 2013, s. 24.

obejmuje zasoby biologiczne, psychologiczne oraz osobowościowe jednostki. Zasoby interpersonalne zaś koncentrują się na relacjach międzyludzkich budujących kapitał społeczny. Zasoby zewnętrzne z kolei odnoszą się do sfery ekonomii, edukacji, kultury, a poziom globalny charakteryzowany jest przez makro i socjokulturowe cechy społeczeństwa, które determinują ustrój polityczny i kapitał kulturowy (np. kontekst religijny, filozoficzny, historyczny). Zasoby ze wszystkich tych poziomów dostępne jednostce bezpośrednio lub pośrednio może ona wykorzystywać dla poprawy swojej sytuacji zdrowotnej, a nade wszystko życiowej⁴.

Coaching, stanowiąc swoistą formę poradnictwa, koncentruje się na jednostkach chcących uzyskać wsparcie w zakresie samorealizacji i optymalizacji swojego funkcjonowania w określonych obszarach życiowych czy zawodowych, nie zaś na osobach z populacji „klinicznej”, wymagających terapii⁵. Janusz Surzykiewicz proponuje odróżniać coaching procesowy od eksperckiego. W pierwszym przypadku nie oferuje się gotowych rozwiązań – klient musi je dopiero wypracować na podstawie analizy swojego doświadczenia w kontekście posiadanych zasobów. W drugim – treść i efektywność sesji w większym stopniu podlega kierownictwu prowadzącego⁶.

Elementem wstępnym procesu coachingowego jest diagnoza sytuacji wyjściowej klienta, poszukiwanie rozwiązań i ich implementacja. Surzykiewicz wskazuje na pięć etapów klasycznego procesu coachingowego, którymi są: postrzeganie rzeczywistości (obejmujące zmysłowy odbiór zjawisk i procesów składających się na doświadczenie jednostki), wyjaśnianie przyczynowo-skutkowe i porządkowanie tych informacji, ich ocena oraz podejmowanie decyzji, w końcu zaś – działanie⁷.

Proces coachingowy wymaga zastosowania diagnozy (autodiagnozy) doświadczeń i sytuacji klienta. Zakres i formy tych działań uzależnione są od rodzaju (odniesionego do obszaru funkcjonowania osoby) i formy coachingu, na przykład coaching kariery w różnych odmianach czy *life coaching* (odnoszący się do całości kształtu biografii jednostki)⁸. Celem tych zróżnicowanych (chaos semantyczny jest tu odzwierciedlaniem wielości zarówno podstaw teoretycznych, jak i kryteriów

4 B. Lindström, M. Eriksson, *The salutogenic approach to the making of HiAP/Healthy Public Policy. Illustrated by a case study*, „Global Health Promotion” 2009, t. 16, nr 1, s. 17–28. Cyt. za: M. Piotrowicz, D. Cianciara, *Teoria salutogenezy. Nowe podejście do zdrowia i choroby*, „Przegląd Epidemiologiczny” 2011, t. 65, nr, 3, s. 523.

5 C. Rauen, *Unterschiede zwischen Coaching und Psychotherapie*, „Organisationsberatung, Supervision, Coaching” 2003, t. 10, nr 3, s. 289–292.

6 Por. J. Surzykiewicz, *Podstawy teoretyczne coachingu w pedagogice społecznej i pracy socjalnej. Ku coachingowi społecznemu*, [w:] *Coaching społeczny*, dz. cyt., s. 25.

7 Por. tamże, s. 31–32.

8 Agnieszka Piasecka wskazuje na różne rodzaje coachingu zróżnicowane ze względu na odbiorców i obszar pracy: *executive coaching* i *manager coaching* adresowany do kadry zarządzającej i głównych menedżerów przedsiębiorstw w celu wspomagania procesu podejmowania decyzji strategicznych dla firmy; *business coaching*, którego celem jest kształtowanie umiejętności biznesowych oraz kompetencji przywódczych i z zakresu zarządzania ludźmi; *corporate coaching* odniesiony do organizacji jako zbioru pracowników, którzy mieliby wspierać korporację w osiąganiu określonych celów; *team coaching*, czyli coaching grupowy; *ART-coaching* adresowany do twórców oraz *life coaching* (*personal coaching*) skupiony na rozwoju osobistym klienta. Por. A. Piasecka, *Coaching jako metoda wsparcia pracowników*, [w:] *Poradnictwo. Kolejne przybliżenia*, red. M. Piorunek, Toruń 2011.

rozróżniania) form coachingu jest wzrost samoświadomości klienta, który inicjuje pożądaną (z punktu widzenia jednostki lub organizacji) zmianę w jego świadomości i funkcjonowaniu.

Coaching jest inwestycją długofalową, odniesioną raczej do przyszłości jednostki (i/lub organizacji), choć horyzontalna perspektywa postrzegania człowieka w biegu życia oraz biograficzny wymiar jego decyzji i działań w przypadku *life coachingu* wymagają dostrzeżenia temporalnej struktury doświadczenia indywidualnego i społecznego oraz budowania kompetencji do identyfikowania, a także analizy powiązań trzech perspektyw czasowych – zdarzeń przeszłych, teraźniejszego ich biegu i planów.

Doświadczenie domu rodzinnego jako element świadomości (auto)biograficznej

Proces samodoskonalenia i pogłębiania refleksji indywidualnej w kontekście coachingu jest przede wszystkim nakierowany na przyszłe zmiany w życiu jednostki. Niemniej jednak uświadomienie sobie – zidentyfikowanie i nazwanie posiadanych zasobów na poziomie indywidualnym i interpersonalnym – wymaga często namysłu nad przebiegiem dotychczasowego życia w kontekście miejsca (w sensie fizycznym i relacyjnym – skąd jestem i gdzie się obecnie znajduję?) i czasu (diachroniczne ujęcie doświadczeń biograficznych, z których każde rozgrywające się w czasie teraźniejszym ma swoje antecedensy, ale i konsekwencje dla przyszłości).

Dom rodziny pochodzenia jako przestrzeń (miejsce – w sensie fizycznym i interpersonalnym) rozgrywania się codzienności na etapie dzieciństwa i dorostania ma szczególne znaczenie dla większości jednostek. W nim często szukamy źródeł późniejszych wyborów, decyzji, doświadczeń, bowiem relacje rodzinne kształtują tożsamość jednostki przez stosunkowo długi czas, w okresie największej jej plastyczności. Są one pierwsze, długotrwałe, wielokierunkowe i rudymentarne dla kształtu późniejszej biografii jednostki. Na konstrukt domu składają się w pierwszym rzędzie jego mieszkańcy – najczęściej członkowie rodziny, których łączą określone (formalne lub nieformalne, a przede wszystkim – emocjonalne) więzi, relacje. System rodzinny odzwierciedla układy ról i zależności pomiędzy członkami rodziny, wpływa na organizację codziennego życia oraz określanie i realizację priorytetów całego systemu i/lub poszczególnych jego podsystemów. Zarówno zewnętrzne granice systemu, jak i wewnętrzne pomiędzy poszczególnymi podsystemami (np. podsystemem małżeńskim, podsystemem dzieci) w sensie terytorialnym wyznacza często przestrzeń domowa⁹.

⁹ Zob. Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny, red. B. de Barbaro, Kraków 1999; M. Plopa, *Psychologia rodziny. Teoria i badania*, Kraków 2011.

W społecznej psychologii środowiskowej przyjmuje się, że

dom może [...] być pojęciem wyrażającym identyfikację z określonym miejscem lub terytorium. [...] Dla jednych jest to miejsce pochodzenia, dla innych miejsce urodzenia, dla jeszcze innych miejscowość, w której żyją i mieszkają na co dzień [...]. W psychologii istnieje kilka sposobów widzenia i analizowania znaczenia domu pod kątem struktury fizyczno-przestrzenno-czasowej (tzw. transakcyjnej [...], satysfakcji [...], kulturowych wzorów użytkowania oraz doświadczenia fenomenologicznego [...], rytualnego ustanawiania domu [...]) Z punktu widzenia doświadczeń psychicznych jednostki [...] [dom] (przyp. M.P.) spełnia trzy główne funkcje [...]:

1. ustanawia zewnętrżność – wewnętrżność;
2. uwidacznia jednostkę ludzką dla niej samej oraz zewnętrznego świata;
3. uwłaszcza [...] jednostkę ludzką oraz otaczającą ją przestrzeń¹⁰.

W kontekście zewnętrżności *versus* wewnętrżności dom jest tworzeniem miejsca, w którym usytuowane są wszystkie ważne funkcje życiowe. Augustyn Bańka wskazuje na specyficzną funkcję okien i drzwi, które symbolicznie i dosłownie wiążą świat wewnętrżny z zewnętrżem. Dają one wgląd domownikom w to, co znajduje się poza, na zewnątrz domu, a osobom z otoczenia stwarzają możliwość kontaktu z mieszkańcami domu.

Dom jest sferą prywatności i sferą uczestnictwa w społeczności. Obydwie funkcje domu wzajemnie się uzupełniają i występują w różnych proporcjach w zależności od potrzeb jednostki, wzorów kultury, biografii jednostki, wzajemnych zależności między jednostką a organizacją życia społecznego. Wewnętrzna organizacja domu jest odzwierciedlaniem gry napięć między tendencją do ukrywania czyjegoś Ja a tendencją do przezroczystości [...] Ja. Goffman wyraża dom jako stałą grę między maską a twarzą. Dla zachowania równowagi psychicznej obydwie formy ekspresji domu są w równym stopniu niezbędne¹¹.

Uwłaszczenie rozumiane jako czynienie czegoś własnym dokonuje się poprzez rzeczy i produkty, dzięki którym staramy się zaznaczyć przynależność miejsca do jednostki i odwrotnie (to proces wykraczający poza personalizację przestrzeni), albo poprzez „przeżywanie wartości środowiska towarzyszące rozwojowi i aktualizacji obrazu własnej osoby”¹², czyli „oswajanie” przestrzeni, poznawanie jej i przyzwyczajanie się do niej.

Dom, stanowiąc terytorium jednostki, stwarza przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego. Daje poczucie komfortu, dzięki któremu w przyjaznej atmosferze zyskujemy poczucie kontroli. Dom stanowi także element (samo)identyfikacji człowieka, którą może komunikować światu zewnętrżnemu.

10 A. Bańka, *Spółeczna psychologia środowiskowa*, Warszawa 2002, s. 247.

11 Tamże, s. 248.

12 Tamże.

Bańka wskazuje za Irwinem Altmanem na trzy typy terytoriów ludzkich: podstawowe, drugorzędne i publiczne. Dom zaliczany jest niewątpliwie do terytoriów podstawowych, bowiem czas przebywania w tym terytorium jest relatywnie długi, występuje silna potrzeba kontrolowania tego miejsca i poczucie wyłączności posiadania¹³.

Opisując badanie struktury domu Lissy Horelli, Bańka wskazuje, że dom (mieszkanie)

jako terytorium rodziny stopniowo rozwija się w pełne znaczeń środowisko psychologiczne. Z jednej strony mieszkanie funkcjonuje jako scena (arena) dla zachowań zewnętrznych i procesów wewnętrznych – psychicznych, a z drugiej strony jako medium, lub zwierciadło odbijające wielowarstwowe znaczenia: przestrzeni osobowej, symboli kulturowych, przestrzeni, «w których można wytchnąć» [...] oraz przestrzeni potencjalnej [...]. Ta ostatnia to przestrzeń pomiędzy realnością a iluzją, i służy okazjonalnie do rozładowywania konfliktów, doświadczenia i odbudowywania przyjaźni. Przestrzeń, w której można wytchnąć to przestrzeń odreagowywania konfliktów personalnych¹⁴.

Badania wspomnianej autorki dowodzą, że wspólnota domowa i rodzinna składa się z terytoriów zróżnicowanych ze względu na płeć. W zależności od specyfiki kultury, w ramach której funkcjonuje rodzina, różne części domu (mieszkania) związane są ze zróżnicowaną częstotliwością przebywania w nich kobiet i mężczyzn.

Dom rodzinny stanowi istotny składnik ciągłości biograficznej człowieka, staje się elementem jego (często wyidealizowanych) wspomnień oraz ewoluujących doświadczeń bieżących, często stanowi punkt wyjścia i odniesienia w konstrukcji personalnej przestrzeni domowej w dorosłości (budujemy w sensie symbolicznym dom taki jak ten, z którego wyszliśmy lub wręcz przeciwnie, gdy doświadczenia tamtego okresu miały dla nas charakter traumatyczny).

Metodyczne instrumentarium (auto)analizy – przykładowe ćwiczenia

W pracy coachingowej (zwłaszcza w ramach *life coachingu*) istotna jest identyfikacja i nazwanie zajmowanego terytorium biograficznego, rozumianego w kategoriach czasoprzestrzennych, co pozwala na wyznaczanie sobie celów służących poprawie jakości życia i ich późniejszej realizacji.

W kategoriach metodycznych dążymy do osiągnięcia tych rezultatów w toku dialogu wspomaganego różnymi technikami ułatwiającymi uświadomienie sobie konstytutywnych cech, problemów, wyzwań pojawiających się w toku życia

¹³ Por. tamże, s. 162.

¹⁴ Tamże, s. 165.

jednostki. Proponowane ćwiczenia mogą mieć różny charakter, podlegać wielorakim modyfikacjom wynikającym z konieczności ich indywidualizacji, być tworzone przez poszczególnych coachów na potrzeby konkretnych jednostek czy grup uczestniczących w procesie coachingowym. Poniżej zarysuję dwie propozycje takich ćwiczeń.

Pierwsza z nich, mająca autorski charakter, koncentruje się na istocie domu jako przestrzeni dzieciństwa i dorastania – przestrzeni należącej do przeszłości, która jednostkę (u)kształtowała. Ćwiczenie może stanowić materiał do autoanalizy, którą każdy przeprowadza według określonego schematu we własnym zakresie, może też być wykorzystane w toku zajęć – poszczególne jego elementy, w zakresie przyzwolenia autora, podlegają wtedy omówieniu.

W pierwszym rzędzie kieruje się do uczestników prośbę przywołania skojarzeń, jakie budzi u nich słowo *dom* (określenia rzeczownikowe, przymiotnikowe, czasownikowe). Następnie prosi się o zbudowanie definicji *domu*, która odzwierciedla personalne zapatrywania na to terytorium. W dalszej kolejności uczestnicy rysują swój dom (mieszkanie, przestrzeń, miejsce, fenomen) okresu dzieciństwa i dorastania. Rysunek może mieć charakter dosłowny lub schematyczny, na przykład wykorzystujący symbole, ikony, słowa kluczowe. Może przedstawiać tę personalną przestrzeń dzieciństwa w dowolny sposób (jako plan, schemat, symbol itd.). Powinien być zaopatrzony w legendę wyjaśniającą użyte na rysunku znaki. Wykonany rysunek podlega następnie swobodnemu, Nielimitowanemu opisowi (w formie pisemnej lub ustnej). Wspomniana deskrypcja może także być ukierunkowana konkretnymi poleceniami (pytaniami) dookreślającymi, których postać jest zależna od szczegółowych celów ćwiczenia stanowiącego element poszukiwania personalnej odpowiedzi na generalne pytanie: kim jestem i dlaczego taki jestem?

Drugie z zaproponowanych ćwiczeń odnosi się do symboliki terytorium domowego w innym kontekście temporalnym, dotyczy bowiem przyszłości.

Interesującą ilustracją podejścia, nazwanego przez Violetę Drabik-Podgórną *architekturą życia*¹⁵, jest ćwiczenie, które można wykorzystać (w całości lub w częściach) zarówno w kontekście edukacyjnym – warsztatowym, jak i treningowym lub w ramach działań coachingowych. Jego podstawą jest metafora życia jako domu. Przywołana autorka (bazując na zmodyfikowanym ćwiczeniu zaproponowanym przez Joannę Mintę w książce *Od aktora do autora*¹⁶) podkreśla, że nie chodzi w nim tylko o proste wyobrażenie sobie swojego przyszłego życia jako procesu konstruowania domu, lecz także o wskazanie potrzebnych do jego budowy elementów, zmotywowanie się do podjęcia wysiłków realizacyjnych, konstruktywne zaplanowanie działań umożliwiających realizację wizji przyszłości.

15 V. Drabik-Podgórną, *Doradca, coach czy „architekt życia”? O nowych zadaniach i kompetencjach w obszarze profesjonalnej pomocy*, [w:] *Dymensje poradnictwa i wsparcia społecznego w perspektywie interdyscyplinarnej*, dz. cyt., s. 95–110.

16 J. Minta, *Od aktora do autora. Wspieranie młodzieży w konstruowaniu własnej kariery*, Warszawa 2012.

Wyobraź sobie swoje życie jako dom. Chcesz go zaprojektować i skonstruować, a wreszcie w nim zamieszkać. Twój dom jest wyjątkowy, ponieważ, materiały, jakich użyjesz, to Twoje zasoby: wiedza i umiejętności, zdolności i cechy osobowości, zainteresowania, pasje, wartości. Możesz go narysować...

- 1/ *Jaki to będzie dom? (wysoki, niski, jednorodzinny, wieżowiec, biurowiec..., piętra, pokoje itp.)*
- 2/ *Co będzie stanowiło jego fundamenty?*
- 3/ *Z czego będzie zbudowany? Z jakich materiałów będą jego poszczególne części?*
- 4/ *Gdzie go zbudujesz? Co będzie go otaczać?*
- 5/ *Z kim będziesz budować? (sam?)*
- 6/ *Jak chcesz go urządzić?*
- 7/ *Jakich przeszkód obawiasz się w jego konstruowaniu?*
- 8/ *Jak możesz się przygotować do ich pokonania już dziś?*
- 9/ *W jaki sposób będziesz świętować kolejne etapy jego konstrukcji?*
- 10/ *Jakie Twoje zasoby zapewnią Ci zadowolenie?*
- 11/ *Kim będziesz, kiedy już w nim zamieszkaasz?*
- 12/ *Czego potrzebujesz, aby rozpocząć konstruowanie?*
- 13/ *Jaki będzie Twój pierwszy krok?*
- 14/ *Kiedy go wykonasz?*¹⁷

Dom etapu dzieciństwa i dorastania – egzemplifikacje

Poniżej wybiórczo nawiążę do wniosków, które zrodziły się na bazie analizy informacji zwrotnych uzyskiwanych od osób na etapie wczesnej i średniej dorosłości realizujących pierwsze z wcześniej przywołanych zadań.

Analiza skojarzeń, jakie pojawiały się u uczestników zajęć¹⁸ w związku ze słowem kluczowym *dom*, prowadzi do następującej konkluzji. Otóż szeroka gama różnorodnych określeń daje się uporządkować w kilka grup.

W pierwszym rzędzie pojawiają się określenia wskazujące na dom jako symboliczną emanację istotnych emocji i potrzeb jednostki. Dom podlega antropomorfizacji, dom to ludzie – poszczególni członkowie rodzin określani przy pomocy konkretnych imion, stopnia pokrewieństwa pomiędzy nimi czy pełnionych ról. Relacje między nimi zawsze nacechowane są emocjami o różnym znaku i natężeniu. Są to emocje zarówno pozytywne, jak i negatywne (raczej nieobojętne), ujawniane w określeniach rzeczownikowych i przymiotnikowych.

¹⁷ Tamże, s. 63; V. Drabik-Podgórna, *Doradca, coach czy „architekt życia”?*, dz. cyt., s. 108.

¹⁸ Zajęcia o charakterze teoretycznym z elementami coachingu były prowadzone przez autorkę niniejszego tekstu dla słuchaczy studiów podyplomowych Pomoc psychopedagogiczna i coaching w edukacji na Wydziale Studiów Edukacyjnych UAM w Poznaniu. Studenci, którzy wyrazili akces wzięcia udziału w dodatkowym zadaniu (mającym zarówno charakter badawczy, jak i stanowiący przyczynek do osobistej refleksji), dotyczącym autodiagnozy doświadczeń związanych z dorastaniem w domu rodzinnym, przygotowywali anonimowe wypowiedzi i prace rysunkowe na zadany temat (analizę wybranych prac zamieszczono w dalszej części artykułu). Uczestnikami zajęć były osoby w wieku ok. 25–50 lat, z wykształceniem wyższym, często zawodowo związane z obszarem edukacji.

Dom to przestrzeń skojarzona¹⁹:

- z radością, miłością, dobrem, pasją, ciepłem, bezpieczeństwem, spokojem, współdziałaniem, pomocą, troską;
- ze strachem, lękiem, niepokojem, tajemnicą, samotnością, tęsknotą, wstydem, pułapką, niepewnością.

Dom wywołuje także szereg innych symbolicznych asocjacji. Jest on dla uczestników tego ćwiczenia:

- przestrzenią obecną w diachronicznej perspektywie życia, która wiąże pokolenia w systemie rodzinnym – *ciągłość (pokoleniowa), tradycja, korzenie, fundament, na którym budujemy nasze życie*;
- miejscem konstruowania tożsamości wspólnotowej i jednostkowej, co obrazują określenia: *wartości, zasady, wybory, standardy, relacje, rozwiązywanie problemów*;
- przestrzenią organizującą poszczególne sfery życia, skojarzoną z takimi określeniami, jak np. *obowiązki, sprzątanie, nauka, zabawa z rodzeństwem, posiłki, gry planszowe, niedzielne spacery do lasu, celebrowanie świąt kościelnych*;
- ważnym miejscem z elementami wyposażenia nacechowanym emocjonalnie czy wręcz czystym doznaniem zmysłowym – *wspólny stół, skrzypiąca podłoga, ławeczka przy domu, zapach jedzenia, zapach pieczonych jabłek, ciepło bijące od kaflowego pieca*.

Myślenie o domu jako przestrzeni dzieciństwa i dorastania *de facto* miejscu naszego pochodzenia charakteryzują przede wszystkim dwie antynomie:

1. Dom w sensie fizycznym (budynek, terytorium, miejsce) *versus* dom jako przestrzeń spersonalizowana (ludzie budujący wspólnotę, grupę, rodzinę).

Poniższy fragment narracji obrazuje tę opcję:

Dom kojarzy mi się z czasem spędzonym w parterowym budynku [...] w dwóch pokojach z kuchnią, bez łazienki; pokoje przeładowane meblami, w jednym z nich dziura, bo pół domu było z wikliny, a pół z cegły; dom to po prostu miejsce, w którym się mieszka...

Z kolei antropomorfizację domu uwidaczniają następujące fragmenty wypowiedzi:

Dom to rodzina – rodzice, rodzeństwo, dziadkowie. To też wcześniejsze pokolenia [...] Z domu wynosi się tradycję, nawyki, przyzwyczajenia.

Dom to przede wszystkim ludzie i łączące ich relacje, więzi.

¹⁹ Wszystkie przytoczone w tekście określenia i fragmenty narracji pisane kursywą pochodzą z analizy wypowiedzi udzielonych przez uczestników zajęć. Ich zapis w postaci notatki znajduje się w posiadaniu autorki.

2. Przynależność (do wspólnoty, rodziny) realizująca potrzebę afiliacji *versus* niezależność (personalizacja w nie zawsze bezpiecznej przestrzeni dorastania).

Poniższe fragmenty narracji obrazują dwa komponenty domu przywoływane przez uczestników zajęć:

Dopiero analiza rysunku, symboli, znaków uświadomiła mi, jak ważną rolę spełnił dom i nadal spełnia w moim życiu. [...] W moim domu zawsze było pełno ludzi [...] Dom to wspólnota, różnorodność [...] ale miałam w nim też swój własny azyl – był to mój pokój pełen dziecięcych i młodzieńczych marzeń [...] i tajemnic. [...] Dom jest nieodłączną częścią nas...

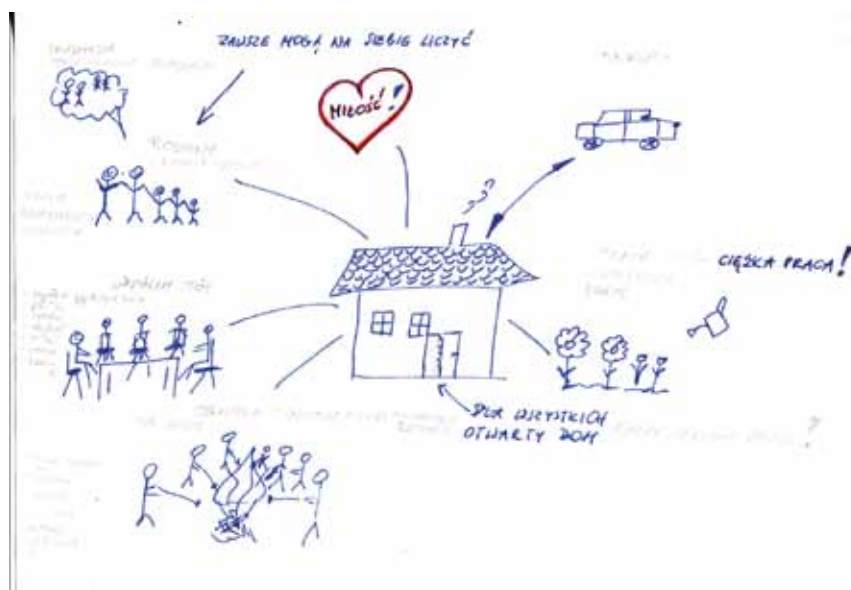
Te słowne deklaracje uzupełnia graficzna forma przekazu ujawniająca obraz domu zakorzeniony w świadomości uczestników zajęć. Ten idiograficzny kontekst opisu oddaje bogactwo skojarzeń, emocji, koloryt doświadczeń związanych z domem. Celem prezentacji poniższych celowo wybranych rysunków nie jest próba psychologicznej (a tym bardziej psychoanalitycznej) analizy projekcji dokonanych przez konkretne osoby w kontekście ich personalnych związków, uczuciowych konotacji i wewnętrznego świata życia, ale raczej próba zilustrowania zjawisk wcześniej nazwanych i opisanych słowami.

Rysunek 1



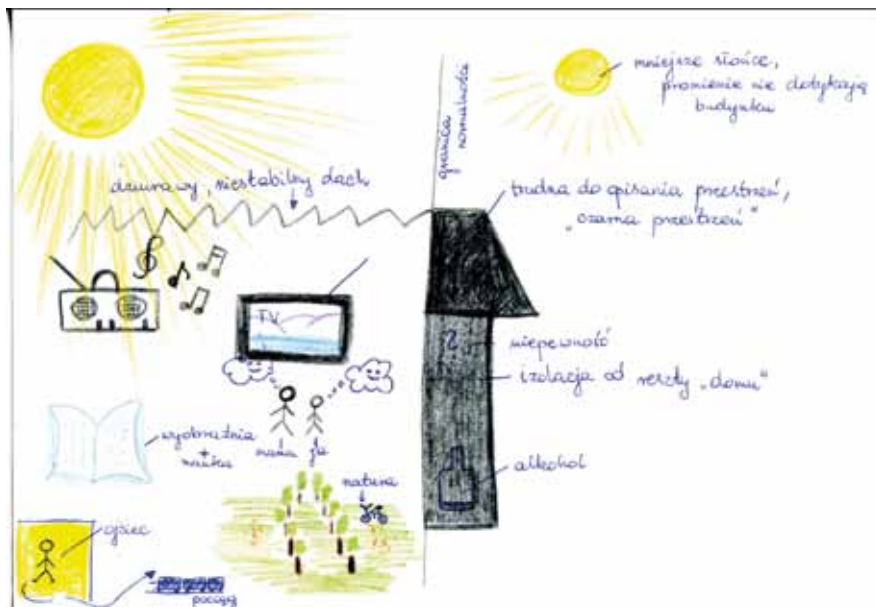
Ilustracja odwołuje się do znaczenia domu pod kątem struktury fizyczno-przestrzennej (sielankowy widok budynku w otoczeniu przyrody z wyraźnie zaznaczonymi atrybutami domu – oknami i drzwiami oraz szeroką drogą prowadzącą z i do niego). Wyraźnie uwidacznia się tu jedna z funkcji domu, jaką jest ustanawianie symbolicznej zewnętrzności i wewnętrzności. Budynek zamyka w swoim wnętrzu świat niedostępny dla ludzi z zewnątrz, jednocześnie pozostawia osobom z jego wnętrza, a także symbolicznym przedstawicielom otoczenia społecznego, możliwość wejścia/wyjścia (otwory okienne i drzwiowe) czy zbliżenia się/oddalenia od niego wyraźnie zaznaczoną drogą.

Rysunek 2



Ta ilustracja obok fizyczno-przestrzennej struktury domu eksponuje jego emocjonalno-wspólnotowy charakter, wskazując na osoby, miejsca i rytuały personalizujące tę strukturę. Pokazuje dom jako scenę dla zachowań zewnętrznych (znaczna liczba określeń lokujących ludzi mieszkających w tym domu w kontekście miejsc i czynności opisujących rodzinną codzienność i kulturową symbolikę różnych form aktywności) oraz procesów intrapsychicznych związanych z zaspakajaniem potrzeby bezpieczeństwa, afiliacji, miłości czy zaufania. Nie sposób nie zauważyć, że konotacje emocjonalne tych wielowarstwowych znaczeń i skojarzeń mają charakter jednoznacznie pozytywny, a autor myśli o domu jako systemie wzajemnych powiązań, opisując całość tej struktury bez wyraźnego wyodrębnienia swojego w niej miejsca.

Rysunek 3



Z kolei zamieszczony powyżej rysunek wskazuje na swoistą dychotomię obrazu domu obecną w doświadczeniu biograficznym autora (czego niemal namacalnym dowodem jest wyraźne wydzielenie czarną kreską dwóch części rysunku i nazwanie jej *granica normalności*). Sielankowy obraz relacji z matką, zilustrowany ikonami odzwierciedlającymi formy aktywności czy ważne sprzęty obecne w domowej przestrzeni, zakłóca niestabilność symbolicznego dachu odgradzającego mieszkańców zarówno od zewnątrz, jak i *czarnej przestrzeni niepewności* oraz braku bezpieczeństwa obecnej wewnątrz domu, a związanej z uzależnieniem (co wprost sugeruje rysunek) jednego z członków rodziny. Emocjonalna ilustracja oddaje ambiwalentny charakter domowych doświadczeń w biegu życia na etapie dzieciństwa i dorastania. Dom w tym konkretnym przypadku nie stanowi dla jednostki terytorium stwarzającego poczucie bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego. Komfort związany z poczuciem kontroli czasoprzestrzennej struktury domu zostaje zachwiany, a dom stanowiący element (samo)identyfikacji człowieka, którą może on komunikować światu zewnętrznemu, nie ma już jednoznacznie takiego charakteru. Jakaś jego część pozostaje niemożliwa do opisanego, niepewna, wyizolowana, stanowi ten element, który trudno komunikować innym, ale staje się on składnikiem konstruktów tożsamościowej jednostki.

Powyższe egzemplifikacje z jednej strony obrazują bogactwo i wielowymiarowość doświadczeń domu rodzinnego w (auto)biograficznej świadomości jednostek, z drugiej zaś – wskazują na potencjalne możliwości wykorzystania tego typu refleksji personalnej w procesie coachingowym czy edukacyjnym. Mogą stanowić jednocześnie inspirację do dalszych (re)konstrukcji tożsamości jednostkowych budowanych w relacjach rodzinnych.

Bibliografia:

- Bańka A., *Społeczna psychologia środowiskowa*, Warszawa 2002.
- Bennewicz M., *Coaching czyli restauracja osobowości*, Warszawa 2013.
- Bennewicz M., *Coaching przebudzacz neuronów*, Warszawa 2009.
- Clutterbuck D., *Coaching zespołowy*, tłum. J. Środa, Poznań 2009.
- Coaching*, icf.org.pl/coaching/, dostęp 3.11.2016.
- Drabik-Podgórna V., *Doradca, coach czy „architekt życia”? O nowych zadaniach i kompetencjach w obszarze profesjonalnej pomocy*, [w:] *Dymensje poradnictwa i wsparcia społecznego w perspektywie interdyscyplinarnej*, red. M. Piorunek, Poznań 2015.
- ICF Poland, icf.org.pl, dostęp 3.11.2016.
- Kozielska J., Skowrońska-Pućka A., *Coaching – czym jest, a czym nie jest? O możliwościach wykorzystania coachingu jako formy niedyrektywnego wspierania w systemie edukacji*, [w:] *Dymensje poradnictwa i wsparcia społecznego w perspektywie interdyscyplinarnej*, red. M. Piorunek, Poznań 2015.
- Lindström B., Eriksson M., *The salutogenic approach to the making of HiAP/Healthy Public Policy. Illustrated by a case study*, „Global Health Promotion” 2009, t. 16, nr 1.
- Minta J., *Od aktora do autora. Wspieranie młodzieży w konstruowaniu własnej kariery*, Warszawa 2012.
- Nieckarz Z., Cielińska-Nieckarz S., Godlewska-Werner D., *Psychologia coachingu biznesowego*, Gdańsk 2013.
- Pallasch W., Petersen R., *Coaching. Ausbildungs- und Trainingskonzeption zum Coach in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern*, Weinheimund-München 2005.
- Piasecka A., *Coaching jako metoda wsparcia pracowników*, [w:] *Poradnictwo. Kolejne przybliżenia*, red. M. Piorunek, Toruń 2011.
- Piotrowicz M., Cianciara D., *Teoria salutogenezy. Nowe podejście do zdrowia i choroby*, „Przegląd Epidemiologiczny” 2011, nr 65.
- Płopa M., *Psychologia rodziny. Teoria i badania*, Kraków 2011.
- Rauen C., *Unterschiede zwischen Coaching und Psychotherapie*, „Organisationsberatung, Supervision, Coaching” 2003, t. 10, nr 3.
- Rogers J., *Coaching. Podstawy umiejętności*, tłum. K. Konarowska, D. Porążka, Gdańsk 2010.
- Surzykiewicz J., *Podstawy teoretyczne coachingu w pedagogice społecznej i pracy socjalnej: ku coachingowi społecznemu*, [w:] *Coaching społeczny. W poszukiwaniu efektywnych form wsparcia osób w trudnych sytuacjach życiowych*, red. J. Surzykiewicz, M. Kulesza, Warszawa 2013.

- Thorpe S., Clifford J., *Podrecznik coachingu*, tłum. A. Sawicka-Chrapkiewicz, Poznań 2004.
Whitmore J., *Coaching trening efektywności*, tłum. M. Sobczak, Warszawa 2011.
Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny, red. B. de Barbaro, Kraków 1999.
Zemelka A., *Coaching jako niedyrektywna forma wsparcia rozwoju. Inspiracje i perspektywy*, [w:] *Dymensje poradnictwa i wsparcia społecznego w perspektywie interdyscyplinarnej*, red. M. Piorunek, Poznań 2015.

Home as Childhood and Growing-up Space – (Auto)biographical Contexts in Coaching Activities

Abstract: The text characterises coaching as a non-directive form of individual support. It points out that in the coaching context, the process of self-improvement and enhancing one's individual reflections is mostly future oriented. Nevertheless, to realise, i.e. to identify and name one's individual and interpersonal resources one often needs to think deeply of the course of one's life in the context of time and space. In this aspect, one's family-of-origin home is depicted as space (place, territory) where the biographical daily life occurs in the physical and interpersonal sense. The functions of home and some contexts in which home is analysed in the social and environmental psychology are underlined. Next, the text demonstrates how selected exercises that focus on analysing home as childhood and growing-up space might be used in the life-coaching activities.

Keywords: coaching, family, home, life coaching, relation space, territory