

**Grzegorz Francuz**

Uniwersytet Opolski

ORCID: 0000-0002-1660-420X

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr9>

## Coaching a kultura narcyzmu

Coaching jest bardzo popularną dziś formą wspomaganie rozwoju i uczenia się ludzi, którzy pragną doskonalić swoje umiejętności i urzeczywistnić życiowe cele. Opiera się na przekonaniu, że osoba korzystająca z sesji coachingowych ma wewnętrzny potencjał, zasoby rozwojowe, a spotkania coachingowe służą wyzwoleniu tych zasobów. Objawia się w nim swego rodzaju antropologiczny optymizm, który każe widzieć przede wszystkim jasne strony naszej ludzkiej kondycji. Coaching często idzie w parze z pozytywnym myśleniem, które głosi, by wypełnić swój umysł radosnymi i pełnymi sukcesów myślami, odrzucić widma smutku i porażki, a szczęście i sukces na pewno przyjdą. Dzięki pozytywnemu nastawieniu można osiągnąć wszystko. Taki obraz coachingu pasuje do współczesnej kultury promującej przywdziewanie przez jednostki błyszczących masek szczęśliwych ludzi sukcesu, którzy korzystają ze swojego potencjału, realizując plany i marzenia. Mamy tutaj do czynienia z nawykowym optymizmem, tzw. byciem *cool*, eksponowaniem jedynie dobrych, jasnych stron życia. Ujmowany w ten sposób coaching wspiera tzw. kulturę narcyzmu, w której zachęca się ludzi do osobistego sukcesu i samodoskonalenia, do ciągłego zajmowania się sobą, promowania siebie i swojej marki, do indywidualistycznie pojmowanego szczęścia. W tekście podejmuję próbę odpowiedzi na pytania: Na czym polega narcyzm? Co znaczy być narcystyczną osobą? Jak coaching ma się do narcyzmu? Jakie cechy coachingu oraz uczestniczących w nim ludzi sprzyjają narcyzmowi? Czy coaching jest skazany na promowanie i wzmocnienie kultury narcyzmu?

Termin „narcyzm” jest używany w różnych kontekstach. Każdy użytkownik, zależnie od swoich potrzeb czy przyjmowanych założeń, nadaje mu odmienne znaczenie. Taki płynny, wieloznaczny termin utrudnia dyskusję i stawia pod znakiem zapytania sensowne posługiwanie się nim. Oczywiście pojęcie narcyzmu, tak jak wiele innych bogatych treściowo pojęć, nie może być jednoznacznie i precyzyjnie zdefiniowane, ale da się wydobyc jego sens i znaczenie, odnosząc się do wspomnianych kontekstów jego użycia. Wstępnie można stwierdzić, że narcyzm ujmowany jest jako cecha osobowości, która ma mniejsze lub większe natężenie. Odnosi się do osób, które nadmiernie skupiają

się na sobie i mają zbyt wysokie mniemanie o sobie. Termin „narcyzm” używany jest w psychologii klinicznej, gdzie diagnozuje się narcystyczne zaburzenie osobowości, zdefiniowane w DSM-5, wydanej w 2013 klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Osoba dotknięta tym schorzeniem charakteryzuje się wielkościowym nastawieniem, potrzebą bycia podziwianą oraz brakiem empatii. Zdiagnozowanie zaburzenia wymaga spełnienia określonych kryteriów, długo trwałości, sztywności nietypowych i zakłócających funkcjonowanie zachowań. W moim tekście nie zajmuję się tym klinicznym zjawiskiem, choć w gruncie rzeczy jest ono zintensyfikowaniem i znacznym usztywnieniem procesów obserwowanych u osób, które są w stanie prowadzić normalne życie, a nawet sprawnie funkcjonować.

Pojęcie narcyzmu pojawia się często w kontekście charakteryzowania współczesnej kultury, która wspiera nadmierne skupienie jednostek na swoim samorozwoju, autoanalizie i autopromocji. Narcyzm łączony jest zwykle z próżnością i zawyżoną samooceną. Narcystyczne osoby wierzą, że mają większe zdolności w porównaniu z innymi ludźmi i zasługują na więcej niż inni, ponieważ są lepsze od innych. Są wyjątkowe, szukają uwagi i pochwał, wykorzystują osiągnięcia innych ludzi i stawiają siebie w centrum. Jednostki narcystyczne wpasowują się we współczesną, celebrycką kulturę sukcesu, samorealizacji i autopromocji. Narcyzy są podziwiani, stają się wzorami do naśladowania, gdy odnoszą sukcesy, rozkwitają i mogą osiągać wielkie cele w życiu. Jednak jak podkreśla Christopher Lasch w książce *Kultura narcyzmu. Amerykańskie życie w czasach malejących oczekiwań*, sukcesy narcystycznej osoby służą głównie temu, by ją podziwiano:

Nasze społeczeństwo jest narcystyczne na dwóch płaszczyznach. Ludzie o osobowościach narcystycznych, chociaż niekoniecznie jest ich więcej niż wcześniej, odgrywają wyjątkową rolę we współczesnym życiu, często stają się sławni. Celebryci schlebający masom nadają ton życiu publicznemu i prywatnemu, odkąd maszyna gwiazdorstwa zatarła granice między tym, co publiczne, a tym, co prywatne. Piękni ludzie – używając tego wymownego wyrażenia, obejmującego zarówno bogatych obywateli, jak i tych wszystkich, którzy pływają się, jakkolwiek krótko, w blasku kamer – przeżywają fantazję narcystycznego sukcesu. Nie składa się on z niczego bardziej istotnego niż z życzenia bycia podziwianym, nie ze względu na osiągnięcie czegoś, ale z powodu siebie samego, bezkrytycznie i bez zastrzeżeń<sup>1</sup>.

Jean M. Twenge i W. Keith Campbell w książce o znamienym tytule *The Narcissism Epidemic* podkreślają, że w amerykańskim społeczeństwie została zatarta różnica między poczuciem własnej wartości a narcyzmem. Mamy do czynienia z epidemią narcyzmu, która ujawnia się jako wysoki poziom narcystycznych cech osobowości wśród coraz większej liczby jednostek. Ludzie mają przesadzone wyobrażenie o wła-

<sup>1</sup> Ch. Lasch, *Kultura narcyzmu. Amerykańskie życie w czasach malejących oczekiwań*, przeł. G. Ptaszek, A. Skrzypek, Warszawa 2019, s. 278.

nych możliwościach i czując się wyjątkowi, oczekują specjalnych uprawnień. Do rozprzestrzeniania wspomnianej epidemii przyczyniają się uznawane społecznie wartości kulturowe związane z indywidualizmem, rywalizacją czy kultem sukcesu. Powszechne jest przekonanie, że wysoki poziom pewności siebie, a nawet narcyzm, jest czymś pożądanym i stanowi warunek udanego życia<sup>2</sup>.

Rozwój narcyzmu w sposób niezamierzony został wywołany przez ruch na rzecz dobrej samooceny i mniej autorytatywnego rodzicielstwa. W efekcie zamiast przyjaznych, szczęśliwych dzieci coraz częściej pojawiają się skupieni na sobie, narcystyczni młodzi ludzie, którzy artykułują głównie swoje uprawnienia. Według autorów *The Narcissism Epidemic* narcyzm rodzi wszystko to, czemu Amerykanie chcieli zapobiec dzięki promowaniu wysokiej samooceny u dzieci i nastolatków: agresję, materializm, brak troski o innych i płytkie wartości. Chociaż osoba narcystyczna może dobrze funkcjonować w codziennym życiu i często oczarowywać innych ludzi, odrzucanie i dewaluowanie innych zubaża jej życie osobiste, wzmacnia subiektywne przeżywanie pustki, co każe jej potęgować narcystyczne strategie uzyskiwania dobrego samopoczucia<sup>3</sup>.

Narcyzm zaliczany jest do tzw. ciemnej triady cech osobowości, oprócz makiawelizmu i psychopatii. Osoby z cechami ciemnej triady zwykle są bezduszne i egoistycznie manipulują ludźmi, nie wykazują troski o innych, których traktują instrumentalnie. Charakteryzują się lekceważeniem norm społecznych, kłamią, oszukują, by osiągnąć osobiste cele. Jednostki o dużym natężeniu tych cech kreują dysfunkcyjne relacje międzyludzkie, mają toksyczny wpływ na innych, nie są godne zaufania. Ktoś z wysokim poziomem makiawelizmu wyróżnia się elastycznym, kameleonowym stosowaniem strategii działania, aby dopasować się do każdej sytuacji w celu uzyskania osobistych korzyści. Z kolei psychopatia to impulsywność, łatwe i pozbawione lęku podejmowanie ryzyka, płytka empatia. Narcystyczni ludzie, którzy wykazują również makiawelizm i psychopatię, czyli całe spektrum ciemnej triady, mogą być niebezpieczni, w bezwzględny i okrutny sposób traktować innych, lekceważyć normy moralne, łamać prawo.

Według Freuda narcyzm jest naturalnym etapem rozwoju niemowlęcia, które nie oddziela siebie od świata i skupia się jedynie na zaspokajaniu swoich potrzeb. W oczach niemowlaka otoczenie i ludzie nie istnieją jako niezależne podmioty i obiekty, które rządzą się swoimi prawami, stawiają dziecku opór, mają swoje ograniczenia czy oczekiwania. Niemowlę w sposób wszechogarniający czuje się wyjątkowe, doświadcza jedności ze światem, nie oddziela swoich potrzeb od otaczającej go rzeczywistości, nie ma też żadnej tolerancji na ich frustrację, nie ma wyodrębniającej się ze świata osobowości. Świat i wszyscy, którzy otaczają niemowlaka, służą natychmiastowemu

<sup>2</sup> J.M. Twenge, W.K. Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, New York 2009, s. 13-57.

<sup>3</sup> Tamże, s. 57-107.

zaspokojeniu jego potrzeb. Jest to tzw. pierwotny narcyzm, który w wyniku właściwej opieki rodzicielskiej i prawidłowego procesu rozwoju zostaje przewyciężony.

Przyjmuje się, że narcystyczne cechy istnieją w pewnym spektrum. Narcyzm w umiarkowanym stopniu jawi się jako przywiązanie osoby do jej dążeń, skupienie na poszukiwaniu pasji życiowej i rozwijaniu potencjału. Wiąże się z też miłością do rodziny czy przyjaciół, którzy zasługują na wyjątkowe traktowanie. Mamy tutaj do czynienia z naturalną stronniczością i troską o siebie, swoich najbliższych czy wspólnotę. Jest to tzw. zdrowy narcyzm, który polega na równowadze pomiędzy uznaniem przez kogoś swojej wyjątkowości a poszanowaniem podmiotowości i praw innych. Autentyczna duma, poczucie własnej wartości, czerpanie radości z podziwu innych nie narusza zdolności do empatii. Skrajny narcyzm natomiast objawia się dbaniem jednostki o siebie kosztem innych, rażącą megalomanią, brakiem wyrzutów sumienia, zamiłowaniem do manipulacji. „Narcyzm staje się niebezpieczny, przejmując nas i przechodząc w megalomanię, tylko wtedy, gdy trzymamy się poczucia wyjątkowości jak talizmanu, zamiast bawić się nim od czasu do czasu”<sup>4</sup>. Nawiązując do postaci z mitu o Narcyzie Craig Malkin twierdzi, że ludzie mogą się zachowywać jak nimfa Echo, która całkowicie zatraciła i odrzuciła siebie, lub jak Narcyz, który był zainteresowany tylko sobą. „Wszyscy żeglujemy pomiędzy Scyllą zniechęcającego samozaparcia a Charybdą zabijającego duszę samozadowolenia. [...] goniąc za uwagą (narcissists) lub trzymając się w cieniu (echoists)”<sup>5</sup>.

Jak wiadomo, pojęcie narcyzmu nawiązuje do starożytnego mitu o pięknym chłopcu o imieniu Narcyz, który był synem boga rzeki Kefisos i nimfy Leiriope. Z racji swojego boskiego pochodzenia młodzieniec ten obdarzony był wspaniałym wyglądem. Skupiał wokół siebie tłumy wielbicielek i wielbicieli. Był przyzwyczajony do bycia podziwianym, ale nigdy nie odwzajemniał uczuć, znany był ze swojej obojętności wobec zakochanych w nim istot. Coraz bardziej popadał w pychę i uważał, że wyrasta ponad świat zarówno zwykłych śmiertelników, jak i bogów. Pewnego razu pokochała go nimfa Echo, a Narcyz, tak jak czynił wobec wielu innych, odrzucił ją. Z rozpacz przestała się ruszać, jeść i pić, aż uschło jej ciało i pozostał tylko głos. Bogowie nie mogli już dłużej tolerować arogancji i okrucieństwa Narcyza. Bogini zemsty Nemezis rzuciła na niego klątwę, miał doznać dotkliwego bólu nieodwzajemnionej miłości. Pewnego razu natknął się na spokojne, czyste źródło wody, która była jak lustro. Schylił się, by się napić, i zobaczył odbicie swojej pięknej twarzy. Pod wpływem klątwy Nemesis nie zdawał sobie sprawy, że patrzy na siebie. Obudziła się w nim głęboka miłość i fascynacja swoim odbiciem. Zaczął wzywać ów obraz, by odwzajemnił jego miłość. Próbował się zbliżyć do niego

<sup>4</sup> C. Malkin, *Rethinking narcissism: the bad and surprising good about feeling special*, New York 2015, s. 20.

<sup>5</sup> Tamże, s. 14 i 64.

i objąć, ale ten milczał i nie odwzajemniał pocałunków oraz uścisków. Oddalał się. W końcu Narcyz wskoczył do wody, pograżając się w jej głębi. Na brzegu wyrósł biały kwiat, który pochylał się nad wodą, jakby wypatrywał czegoś w jej głębi.

Z mitu możemy wyczytać, że Narcyz jest przykładem osoby, która nie jest zdolna do obdarzenia szczerym uczuciem kogoś innego, kogoś z krwi i kości, nie jest w stanie nawiązać więzi z realnymi ludźmi. Ostatecznie skupia się jedynie na sobie, jest zapatrzonej w siebie, a w gruncie rzeczy w swoje wyidealizowane odbicie, w widmowy obraz. Takie zauroczenie sobą wiedzie ostatecznie do zagłady, do unicestwienia. Narcyz ginie z tęsknoty i niespełnienia. Całą swoją energię skierował bowiem na widmo, które postrzegał w wodzie. Obraz ten jednak nie był realnym, żyjącym człowiekiem. Bohater mitu nie darzył miłością siebie samego, nawet nie był zapatrzonej w siebie, zakochał się w ideale, w swoim obrazie. Można powiedzieć, że w ten sposób odseparował się od siebie, stracił kontakt ze swoim realnym ja, ze swoim życiem i potrzebami, ze swoim ciałem, skupił się na fantazji, na idei siebie. Nie tylko nie był w stanie nawiązać więzi z innymi ludźmi, ale również z sobą samym jako żyjącym człowiekiem. Odrzucił siebie realnego na rzecz ideału, uległ autoalienacji.

Nawiązywanie więzi z realnymi ludźmi wiąże się z niepewnością, z nieprzewidywalnością. Realnych osób nie można bowiem kontrolować, mogą nie spełniać oczekiwań, ranić. To uświadamia niedoskonałość realnego bytu, wystawia na ból, rodzi obawy. Wskazuje nasze ograniczenia, gdyż nie jest tak, jak byśmy chcieli, jak oczekujemy, a świat toczy się własnym, niezależnym torem, inni ludzie nie żyją pod nasze dyktando. Konfrontujemy się ze swoją bezsilnością i ograniczeniami, realnym, zmiennym bytem, z przemijaniem, niepewnością, z nieprzewidywalnym. Nie jesteśmy panami sytuacji, wymyka się nam ona z rąk. Nie dostajemy tego, czego byśmy sobie życzyli. Świat i ludzie nie poddają się naszej woli. Podobnie zapatrzenie w swój idealny obraz stanowi ucieczkę przed rzeczywistością. Uciekamy w ten sposób przed swoim niedoskonałym, przemijającym i podatnym na ból realnym istnieniem. Idealny obraz nie podlega naturalnym procesom, upływowi czasu, jest wolny od zwykłych ludzkich ułomności, a przede wszystkim nie czuje. Można po prostu skupić się na podziwianiu i realizacji tego obrazu, na jego aktualizacji. Alexander Lowen, amerykański psychiatra i psychoterapeuta, twórca oryginalnej metody terapeutycznej bioenergetyki w książce pt. *Narcyzm* pisze:

Narcyzm to termin odnoszący się zarówno do sytuacji psychologicznej, jak i kulturowej. W odniesieniu do jednostki oznacza zaburzenie osobowości charakteryzujące się przesadnym zaabsorbowaniem swoim obrazem kosztem własnego Ja. Narcyza bardziej obchodzi to, jak się prezentuje na zewnątrz, niż to, co czuje. W istocie zaprzecza on uczuciom, jeśli są sprzeczne z budowanym przez niego obrazem<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> A. Lowen, *Wprowadzenie*, [w:], tenże, *Narcyzm: zaprzeczenie prawdziwemu Ja*, przeł. P. Luboński, Warszawa 2021, format: epub.

Narcyzm polega na zatraceniu realnego Ja na rzecz wyidealizowanego obrazu. Według Lowena narcystyczne osoby bytują w odrealnionym świecie, uciekają niejako od siebie i skupiają się na idealnym wizerunku. Osoba dotknięta narcyzmem myli swoje prawdziwe Ja z nierzeczywistym obrazem. Jest osobą, która cierpi na swego rodzaju alienację ego, pozbawionego związku z życiem ciała i otaczającym ją światem. Ego to świadomy aspekt osobowości człowieka, psychiczna reprezentacja tożsamości jednostki, doświadczane przez nią świadome Ja. Narcyzm pojawia się wówczas, gdy ego oddziela się od jaźni (*self* – „ja” związane z ciałem i całością odczuć człowieka)<sup>7</sup> i pragnie niejako istnieć niezależnie, na własnych warunkach, w oderwaniu od życia.

Ludzie narcystyczni doskonale wpisują się w kontekst współczesnej kultury, która wręcz promuje taką postawę<sup>8</sup>. Cała ich energia zostaje przeznaczona na podtrzymywanie widmowego obrazu siebie, zyskanie podziwu, odniesienie sukcesu czy zdobycie władzy. Wiąże się to z zablokowaniem uczuć i odcięciem od prawdziwego Ja, które cielesnie ugruntowane jest w świecie i łączy go z tym światem wielorakie relacje. Narcyz żyje w odrealnionym świecie, dopasowanym do wymogów wykreowanego obrazu. Zaspokaja on wiele sztucznych potrzeb, które służą podtrzymywaniu iluzji. Natomiast realne potrzeby są zakorzenione w *self*, a nie w ego. Jeżeli ego w narcystyczny sposób utożsamia się z wymagowanym obrazem siebie, to wówczas człowiek zaspokaja potrzeby urojone, sztuczne, narzucane przez panujące mody, aktualne trendy.

Martin Buber, twórca filozofii dialogu, analizując sposoby bytowania człowieka oraz wchodzenia w relacje ze światem i innymi, używa terminu „samoistota” na oznaczenie kogoś pozbawionego zakorzenienia w istnieniu i substancji bytu. Samoistota to w gruncie rzeczy człowiek o osobowości narcystycznej, zdystansowany wobec świata i ludzi, zdolny jedynie do instrumentalnego traktowania otoczenia. Buber podkreśla, że ludzkiego podmiotu nie można rozpatrywać w izolacji, jest on zawsze uwikłany w świat i w związki międzyludzkie, a podstawowym słowem nie jest *Ja*, lecz *Ja–Ty* lub *Ja–Ono*. Ludzka podmiotowość konstryuuje się zatem dopiero w ramach tych dwóch relacji. Można więc mówić o dwóch rodzajach podmiotowości. Bycie w *Ja – Ty* angażuje całą istotę człowieka, relacja ta wymaga całkowitej obecności wobec spotkanego *Ty*, któremu przysługuje wartość sama w sobie. Świat *Ono* natomiast jest światem gromadzenia informacji o wycinkach rzeczywistości, w którym *Ja* nigdy nie uczestniczy w pełni, jest bowiem skazane na powierzchowność. Jest to świat przedmiotów, rzeczy oraz uprzedmiotowionych istot żywych, które mogą zostać poddane kontroli i być używane. „*Ja* podstawowego słowa *Ja – Ono* – mówi Buber – a więc *Ja*, naprzeciw którego nie ucieleśnia się *Ty*, lecz które otoczone jest wielością «treści», nie ma terażniejszości,

<sup>7</sup> Tamże, rozdział 2.

<sup>8</sup> Tamże, rozdział 9.

ma tylko przeszłość. [...] Ma tylko przedmioty, przedmioty zaś należą do przeszłości”<sup>9</sup>. Każdy przedmiot jest tylko przedmiotem pośród innych przedmiotów, podlega klasyfikacji, porównaniom, może być wymieniony na inny. Stosunek podmiot–przedmiot jest zawsze zapośredniczony przez pojęcia, teorie czy fikcyjne wyobrażenia, dlatego należy do przeszłości. Rzutu nań przeszłe doświadczenia. Natomiast relacja Ja–Ty przebiega w żywej teraźniejszości, w której następuje bezpośrednie spotkanie. Spotkanie to zawsze jest spotkaniem konkretnej, niepowtarzalnej istoty, która niejako wypełnia sobą cały horyzont. W dziele *Ja i Ty* Buber pisze: „Relacja z Ty jest bezpośrednia. Między Ja i Ty nie ma żadnej pojęciowości, żadnej wiedzy, żadnej fantazji, a sama pamięć zmienia się, gdy przechodzi od marzenia do zjawiska. Każdy środek jest przeszłością”<sup>10</sup>. Zdaniem Bubera prawdziwe życie realizuje się w spotkaniu Ja–Ty, a nadmierne skupienie na przedmiotowych formach bytowania prowadzi do obumierania ludzkiego ducha, do wzrostu alienacji człowieka.

W *Ja i Ty* Bubera czytamy: „Podstawowe słowo Ja–Ono nie jest złe, tak jak nie jest zła materia. Jest złe, tak jak materia roszcząca sobie pretensje do bycia Będącym. Gdy człowiek pozwala mu władać, zagłusza go nieustannie rozrastający się świat Ono, odrzeczywistnia się jego własne Ja, aż wreszcie zmora nad nim i upiór w nim szepcem wyznają sobie nawzajem, że są niezabawione”<sup>11</sup>. Więzy społeczne, bycie wśród innych ludzi, własny bieg życia jednostki, ona sama nabierają przedmiotowego, niejako technicznego charakteru, co wyraża się w efektywnym i zrjonalizowanym realizowaniu celów. Coraz więcej ludzi traktuje siebie jako środki do celów, jakby byli maszynami, z których trzeba wycisnąć jak najwięcej. Obserwujemy zatracanie siebie w anonimowym tłumie miast, w pogoni za karierą i budowaniem własnego wizerunku. Prowadzi to do zagubienia się wielu jednostek, do samoalienacji, do odrzeczywistnienia Ja, do cierpienia z powodu niedoskonałości i bycia wybrakowanym. Oddziela od bytu, skazuje na życie w świecie ułudy, gdzie stworzone przez kulturę formy zastępują realny byt. Buber twierdzi, że ludzkie Ja staje się wówczas „samoistotą”:

Samoistota [...] robi użytek ze swoistości swojego bytu, a raczej z fikcji swoistości, jaką sobie przygotowała. Poznać siebie w gruncie rzeczy znaczy bowiem dla niej najczęściej: stworzyć imponujący i zdolny coraz bardziej ludzić sam siebie samo wizerunek i w jego oglądzie i uwielbieniu uzyskać pozór poznania swoistości swego bytu; jej prawdziwe poznanie prowadziłyby do samozniszczenia – lub do odrodzenia. [...] Samoistota nie uczestniczy w żadnej rzeczywistości i żadnej nie zdobywa. Dystansuje się od tego, co inne i próbuje, o ile tylko może, wziąć z niego w posiadanie przez doświadczenie i użytkowanie. Na tym polega jej dynamika: na dystansowaniu się i braniu w posiadanie, przy czym jedno i drugie dokonuje się wobec Ono, jedno i drugie w nierzeczywistości<sup>12</sup>.

<sup>9</sup> M. Buber, *Ja i Ty*, przeł. J. Doktor, Warszawa 1992, s. 45-46.

<sup>10</sup> Tamże, s. 45.

<sup>11</sup> Tamże, s. 67.

<sup>12</sup> Tamże, s. 79.

Narcystyczny styl życia prowadzi do wyjałowienia i poczucia pustki, swego rodzaju nienasycenia i braku spełnienia, które wynikają z niemożliwości zaspokajania realnych potrzeb jednostki skupionej na karmieniu fantazji, a nie siebie jako realnie istniejącej, żyjącej istoty. Osoba narcystyczna próbuje uciekać przed tym, rozbudowując i wzmacniając nierealny obraz siebie oraz powiększając zakres panowania nad światem i ludźmi. Zmuszona jest do ciągłej kontroli natury w sobie i na zewnątrz, skazana na życie jakby obok siebie i karmienie widma. Nie jest w stanie zaufać naturalnym procesom w sobie, innym ludziom, naturze czy duchowej sile wyższej. Jej aktywność nie wzbogaca jej wnętrza, co skłania ją do intensyfikacji działań, które mają zapewnić jej poczucie istnienia i zakorzenienie w bycie, a wiedzą do czegoś przeciwnego. Buber podkreśla:

Jakkolwiek podmiot, za który się uznaje, może przywłaszczać sobie wiele, to jednak nie powoduje to wzrostu jego substancji, pozostaje on punktowym, funkcjonalnym, doświadczającym, użytkującym i niczym więcej. Jego rozległa i różnorodna swoistość bytu, jego żarliwa „indywidualność”, nie pomagają mu zdobyć substancji<sup>13</sup>.

Odseparowane, wyalienowane ego pozbawione jest energii i witalności, wyzbyte substancji, nie ma w sobie źródła siły, nie jest w stanie wywołać spontanicznych dążeń skłaniających człowieka do pełnego entuzjazmu bycia i działania w świecie. Nie otwiera się na duchowość, transpersonalny wymiar istnienia. Zamiast harmonii ze światem i wynikającego z akceptacji siebie poczucia wartości mamy ciągłą walkę o kontrolę nad sobą, o sukcesy, o podziw, o doskonałość. Ciągłe poprawianie siebie i dążenie do doskonałości. Czepianie się kolejnych baniek swojej ubogiej, okrojonej tożsamości, jak podkreśla Maciej Bennewicz:

Zakochany w sobie Narcyz zaczyna wierzyć, że jest jedynym sprawcą swojego powodzenia i, co gorsza, że wszystko od niego zależy. Obchodzą go tylko te rzeczy, ci ludzie, którzy odbijają się w jego lustrze. Lustreczko, powiedz przecie, kto jest najpiękniejszy, najmądrzejszy, najsprawniejszy, najwyższy, najbogatszy na świecie? Zamiennie można stosować wariant: kto ma najszybszy komputer, najpiękniejszy ogród, najdroższy zegarek, najnowszy samochód, najmądrzejsze dzieci, najseksowniejszą kochankę. Narcyz czeka na bańkę, która wypływa na powierzchnię gdzieś z głębi, z Królestwa Ciemności, czyli z nieświadomości<sup>14</sup>.

Jak coaching ma się do tego procesu odrealnienia życia jednostek i wzmacniania samoalienacji jednostek? Czy coaching sprzyja narcyzmowi? Idąc za poczynionym przez Bubera rozróżnieniem modusów podmiotowości ludzkiej, można jednostki narcystyczne ująć jako „samoistoty”, które wchodzą w relację Ja–Ono same z sobą, z innymi ludźmi, z otoczeniem. Jeżeli zatem coaching jest realizowany głównie w tym modusie, Ja–Ono, wówczas pogłębia narcyzm i alienację. Kiedy się tak dzieje? Gdy

<sup>13</sup> Tamże, s. 79.

<sup>14</sup> M. Bennewicz, *Coaching Tao. Opowieść metaforyczna o regułach ludzkiego rozwoju w drodze do szczęścia*, Warszawa 2010, format: epub, rozdział 1.



zadania realizowane w procesie coachingowym stają się swego rodzaju wypełnianiem gotowych instrukcji, które mają gwarantować sukces i niezawodnie doprowadzić do upragnionego celu. Cel zaś zwykle jest zdefiniowany w ramach konwencji społecznych, jest ideałem, który jawi się na końcu obranej drogi. Tak na przykład coaching jako pomoc w karierze, doskonalenie przez ludzi ich umiejętności zawodowych często jest nastawiony na adaptację jednostek do zastanego systemu, skupia się tylko na dopasowaniu się do wymogów zawodowej roli. Służy spełnieniu oczekiwań, które są wyznaczone przez otoczenie społeczne i tak zdefiniowane, by jednostka zadośćuczyniła narzuconym wymogom i stała się taka, jak nakazuje wzorzec. Oferowane na rynku różne odmiany coachingu (coaching zdrowia, urody, żywienia) zwykle odwołują się do pewnych ideałów, mód, które narzucają określone standardy działania, obiecując szybkie i pożądane efekty. Klient coachingu spotyka się z obietnicą eksperta, który ma metody i narzędzia do urzeczywistnienia wymarzonych celów. Mamy tutaj raczej do czynienia z modelem działania odpowiednim dla produkcji, wytwarzania towarów, rzeczy, a nie z żywą, wielowymiarową relacją międzyludzką i podmiotowym ujmowaniem siebie przez klienta. Oczywiście zwykle towarzyszy temu idea, że coachee całkowicie autonomicznie wybiera cele i najlepiej wie, jak pokierować swoim życiem oraz karierą. Jednak traktuje siebie przedmiotowo i nie ma kontaktu z bogactwem i niejednoznacznością swojego istnienia, ze swoimi prawdziwymi potrzebami, ze swoją wielowymiarową jaźnią.

Dążenie do zamierzonych celów, osiągnięcie sukcesów w życiu jawi się jako swego rodzaju trzymanie się i realizowanie prostych, jednoznacznych i niezawodnych przepisów. Jakby kierowanie życiem dało się ująć w algorytmy, było realizacją prostych schematów, których należy się trzymać i dzięki temu uzyska się zamierzony efekt. Nie ma tu miejsca na dramat czy wielowymiarowość życia, na słabość. Natomiast brak sukcesów i efektywności w realizacji celów wynika z niewłaściwego realizowania instrukcji, zaniedbań i nieudolności klienta. Cała odpowiedzialność spada na jednostkę, która ponosi porażkę i nie spełnia zamierzonych kryteriów. Rodzi to poczucie winy i presję, by zintensyfikować wysiłki. Klient coachingu może sobie myśleć: „Nie mam wyników, coś jest ze mną nie tak, mam oczywiście zasoby, potencjał jak każdy człowiek, ale nie realizuję przyjętego planu czy reżimu treningowego, za mało się staram”. Nie może odpuścić, musi się starać, walczyć, mobilizować, działać, być ciągle w ruchu. To wzmaga wewnętrzne napięcie, niepokój, poczucie zabiegania. Carl Cederström i Andre Spicer w książce pt. *Pętla dobrego samopoczucia* wskazują na tzw. syndrom dobrego samopoczucia, który objawia się jako przymus bycia produktywnym, aktywnym i pozytywnie nastawionym:

[...] im bardziej koncentrujemy się na zwiększaniu naszego dobrego samopoczucia, tym bardziej wyalienowani i sfrustrowani się stajemy. Szaleńcze poszukiwania idealnej diety, paranooidalna pogoń za szczęściem, wymuszane na nas ćwiczenia fizyczne w miejscu pracy, niekończące się sesje coachingowe, szczegółowe śledzenie funkcjonowania naszego ciała, zamiana codziennych

obowiązków w grę – te desperackie próby zwiększenia produktywności poprzez polepszenie samopoczucia tworzą nowe problemy. Napędzają zaraźliwy narcyzm, który popycha nas do zamykania się w sobie i uczynienia z naszych ciał jedyne źródła niepokojów. Generują narastające poczucie niepewności, związane z ciągłą odpowiedzialnością za nadzorowanie każdego życiowego wyboru. Karmią poczucie winy, które powstaje, gdy nie trzymamy się diety lub nie osiągamy naszych celów. Ludzie, nad którymi władzę przejęło dobre samopoczucie, są nie tylko zdrowsi, szczęśliwsi i bardziej produktywni – okazują się również narcystyczni, niespokojni, trawieni poczuciem winy. To ofiary syndromu dobrego samopoczucia<sup>15</sup>.

W celu poprawy motywacji i ukazania pozytywnego scenariusza zmian stale są przywoływane i stawiane za wzór przykłady ludzi sukcesu, którzy skutecznie działają, realizują zamierzone cele, uruchamiają swój potencjał. Oczywiście wspomina się tylko o nich, ludzie przegrani, ludzie porażki się nie liczą, wręcz nie istnieją. Osoby, które wiodą normalne, przeciętne życie, nie są medialnie atrakcyjne. Liczą się tylko idole, bohaterowie. Zwycięzca bierze wszystko, cała reszta znika ze sceny, idzie w niebyt. Sfera ludzkiego doświadczenia związana z ponoszeniem porażki, brakiem sukcesów, ze sposobami radzenia sobie z bólem i cierpieniem, które temu towarzyszą, ulega marginalizacji, jest poza dominującym dyskursem. Normalne, przeciętne życie jest grzechem, a nawet zasługuje na pogardę. To rodzi w kliencie coachingu przekonanie, że cierpienie, które towarzyszy życiu, nie jest czymś naturalnym i trzeba się go wstydzić. Następuje swego rodzaju ucieczka przed odczuwaniem tego cierpienia. Pojawia się unikanie doświadczenia, wprowadzanie w stan znieczulenia. Staje się to możliwe poprzez kompulsywne lokowanie swojej tożsamości w idealnym obrazie, w celach, które przesłaniają obecny ból. Jednostka, zamiast otworzyć się na terazniejsze doświadczenia, zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne, czerpać z nich naukę, by więcej dowiedzieć się o sobie i obecnym stanie, fiksuje się na celu, który jest ucieczką przed rzeczywistością. W ten sposób zapomina się o nieprzewidywalności, niepewności życia i wypadków, których ludzie doświadczają. Wymazane zostaje całe spektrum egzystencji ludzkiej, co można nazwać szarą strefą ludzkiej kondycji. Strefa ta obejmuje doświadczenia dnia codziennego, które są oparte na wzlotach i upadkach, potknięciach, dobrym i niedobrym samopoczuciu, przyptywach i odpływach energii itp. Zamiast akceptacji swojej skończoności i niedoskonałości mamy do czynienia ze swego rodzaju przymusem samodoskonalenia, ze stałym ponaglaniem, wzmacnianiem poczucia własnej nieadekwatności, wybrakowania. Porażka staje się negatywnym fetyszem, a aktywizm, urzeczywistnienie potencjału, sukces, wspaniałe cele stają się fetyszami, które mają, tak jak mitycznego Narcyza kusiło jego odbicie w wodzie.

Wyznaczanie celów może prowadzić do nadmiernego zafiksowania na nich. Cele stają się atrakcyjnym ideałem, który należy za wszelką cenę urzeczywistnić. Zarówno

---

<sup>15</sup> C. Cederström, A. Spice, *Zakończenie*, [w:] *ciz, Pętla dobrego samopoczucia*, przeł. Łukasz Żurek, Warszawa 2016, format: epub.

jednostki, jak i grupy mogą mieć trudności z porzuceniem celów lub ich modyfikacją. Zapatrzenie w cel uniemożliwia uczenie i elastyczne reagowanie na okoliczności, do tego dochodzi jeszcze lęk przed porażką. Dążenie do celu staje się destrukcyjne, jednostka lub zespół zamyka się na informacje, które mogłyby podważyć wiarę w osiągnięcie celu. Pojawia się potrzeba zachowania twarzy, podtrzymania prestiżu lub godności. Chodzi o zachowanie swojego wizerunku i tożsamości. Christopher D. Kayes w książce pt. *Destructive goal pursuit: the Mt. Everest disaster* opisuje takie niszczące skupienie się na celu, analizując komercyjną wyprawę na Mont Everest z 1996, która skończyła się tragicznie. Zarówno liderzy, jak i uczestnicy ekspedycji byli tak bardzo skupieni na osiągnięciu wyniku, na celu, że całkowicie zlekceważyli zwiastuny niebezpieczeństwa. Wiązało się to ze ślepotą na zastane okoliczności, z zamknięciem na informacje mogące podważyć wiarę w sukces. Zabrakło im elastycznego podejścia do zadania, co skończyło się tragicznie:

Dążenie do zdobycia szczytu Everestu jest częścią tego, kim jesteś. Twój obraz siebie staje się nierozdzielnie związany ze szczytem. Nieprzewidziane okoliczności, niezamierzone konsekwencje i inne przeszkody próbują stanąć ci na drodze, ale ostatecznie nie udaje im się odwrócić twojej uwagi. Są to przeszkody, ponieważ przypominają ci tylko o tym, abyś skupił się na tym, co ważne – na osiągnięciu swojego celu. Skupiasz się na szczycie. Stajesz się zdeterminowany, aby osiągnąć swój cel. Sam cel jest prosty: zdobyć górę. Wiesz, przynajmniej w teorii, jak to zrobić. Ufasz kierownikom ekspedycji, a oni zapewniają cię, że wszystko wiedzą. Trzymaj się kursu, nie rozpraszaj się i słuchaj ich wskazówek. Nie przejmuj się nieuniknionymi niepowodzeniami, takimi jak brak snu, niewygodny kaszel, ego partnerów wspinaczkowych. Skup się na osiągnięciu swojego celu. Nie musisz się martwić o szukanie wymówek, bo odniesiesz sukces. Twoje poczucie siebie i cel stały się nierozłączne<sup>16</sup>.

Kayes, przedstawiając negatywne skutki wyznaczania celów, używa terminu *goalodicy*, który można przetłumaczyć na celodycea. Słowo celodycea składa się z dwóch elementów *goal* (cel) i *theodicy* (teodycea), co ukazuje zorientowanie na przyszły, idealny wynik w połączeniu z ignorowaniem bieżących informacji, które mogą zagrozić dojściu do celu. Pojęcie teodycei jest terminem filozoficznym, który oznacza usprawiedliwianie boskiej dobroci i dobra świata pomimo zła, niesprawiedliwości, okrucieństwa, cierpienia i wszelkich wydarzeń, które podważają dobro stworzenia i Boga. Tak samo osoby owładnięte celodyceą ignorują wszelkie informacje zwiastujące niepowodzenie czy niebezpieczeństwa, które mogą osłabić ich zaangażowanie w realizację wybranych celów. Popędzają klasyczny błąd konfirmacji, dokonując selekcji informacji i interpretując wszystko w świetle fanatycznego przywiązania do celu. W obliczu ewidentnych świadectw porażki czy zagrożeń nie są w stanie zmienić celu lub go porzucić. Deifikują cel i jak Narcyz tracą życie, by się do wyidealizowanego celu zbliżyć.

<sup>16</sup> Ch.D. Kayes, *Destructive goal pursuit: the Mt. Everest disaster*, New York 2006, s. 41.

[...] im bardziej osoba, grupa lub organizacja polega na przyszłym, nieosiągniętym jeszcze celu jako źródle tożsamości, tym bardziej prawdopodobne jest, że będzie uparcie dążyć do osiągnięcia celu ponad miarę. Osoba lub osoby wyznaczające cel będą nadal inwestować więcej zasobów w osiągnięcie celu, co zwiększa prawdopodobieństwo, że osiągnięcie celu przyniesie nieprzewidziane i często szkodliwe rezultaty. Osoba wyznaczająca cel może nawet zaryzykować własny upadek, aby go osiągnąć. W końcu cel staje się główną tożsamością osoby wyznaczającej cel, a porzucenie go staje się tak samo nie do pomyślenia jak porzucenie samego siebie<sup>17</sup>.

Jak można się zabezpieczyć przed tym niszczącym przywiązaniem do celów? Po pierwsze należy się otworzyć na doświadczenie tu i teraz, czerpać naukę z aktualnych doświadczeń. Po drugie mieć elastyczne podejście do wybranych celów, zmieniać je i aktualizować w zależności od potrzeb. Nie skupiać się na wąsko zdefiniowanym celu, lecz mieć cele alternatywne i wielowymiarowe. Gdy cel jest zbyt wąski i nie ma alternatyw, pojawia się większe przywiązanie do niego, mocniejszy lęk przed porażką, poczucie, że jest się skazanym na niego. Po trzecie należy mieć kontakt z różnymi aspektami swojej jaźni, różnymi częściami swojej tożsamości, dostrzegając wielowymiarowość i niejednoznaczność swojego doświadczenia. Nie przywiązywać się do wąsko skonceptualizowanej etykiety swojego Ja. Przyjąć do wiadomości i zaakceptować trudne i bolesne wymiary swojej osobowości. W ten sposób uzyska się elastyczność psychologiczną, która umożliwi adekwatne reagowanie i działanie w nieprzewidywalnych okolicznościach. Po czwarte być gotowym do zrewidowania swoich przekonań dotyczących siebie i swoich celów.

Czy coaching jest skazany na promowanie, wzmacnianie narcyzmu współczesnych ludzi? Odpowiadając na to pytanie, chciałbym wrócić do dwóch modusów ludzkiej podmiotowości wyróżnionych przez Bubera. Z dotychczasowych wywodów wynika, że coaching realizowany w modusie Ja-Ono zwykle przyczynia się do wzmocnienia narcyzmu, skupia się na wąsko zdefiniowanej tożsamości, na społecznie narzuconych oraz wykoncypowanych ideałach i celach. Jednostka unika pełnej obecności, ucieka przed doświadczeniem pełni człowieczeństwa. Natomiast podmiot w relacji Ja-Ty otwiera się na świat, na różne aspekty siebie i ducha. Ujmuje siebie w kontekście bezpośrednich więzi z bytem i ludźmi, uczestniczy w życiu.

Pierwsze – twierdzi Buber – jest odkrycie własnego bycia w komunii z byciem świata, a odkrycie to jest aktem ściśle duchowym. [...] duch wynurza się ze zgodnego połączenia z rzeczami i w zgodnym połączeniu z popędami. Duch jest iskrą życia wszystkich, bucha płomieniem w życiu najbardziej żywotnym, czasami zaś rozpala gdzieś wielki ogień ducha. To wszystko ma jedną istotę i jedną substancję. Nie ma innego ducha niż karmiący się jednością życia i jednością ze światem<sup>18</sup>.

<sup>17</sup> Tamże, s. 44.

<sup>18</sup> M. Buber, *Problem człowieka*, przeł. R. Reszke, Warszawa 1993, s. 80-82.

Duch jawi się jako zasada ściśle sprzężona z życiem. Można powiedzieć, że jest pierwotną mądrością natury. Zdaniem Bubera świat czystych relacji Ja–Ty pozwala odkryć sakralny wymiar istnienia, uzyskuje ciągłość i trwałość tylko w odniesieniu do boskiego Ty. Buber pisze: „Dzięki niemu istnieje ciągłość świata Ty: oderwane momenty relacji łączą się, tworząc życie świata – życie złączenia. Dzięki niemu światu Ty przysługuje moc kształtująca: duch może przeniknąć i przemienić świat Ono. Dzięki niemu nie jesteśmy wydani wyobcowaniu świata i odrzeczywistnieniu Ja, zniewoleniu przez upiory”<sup>19</sup>. Wieczne Ty obecne jest we wszystkich relacjach, przenika cały wszechświat. Można za taoistami powiedzieć, że jest to *Tao*, które podtrzymuje byt w istnieniu. Tylko właściwa postawa i percepcja bytu wiodą do kontaktu z *Tao*. Duchowość ma charakter relacyjny, zależy od sposobu odnoszenia się człowieka do otaczającego go świata i innych ludzi.

To, co było pierwotnie przepełnione sensem i boskim pierwiastkiem, w którym człowiek był zakorzeniony i czuł się swojsko, czemu mógł zaufać, w narcystycznym uniwersum staje się obce, niepewne, zagrażające i przepełnione chaosem. Następuje fragmentaryzacja świata, ludzkiej wspólnoty i jaźni jednostek. Człowiek utożsamia się jedynie z fragmentami swojej psychiki. Tak jak mityczny Narcyz egzystuje w świecie w sposób niepełny. Utożsamia się z takimi częściami siebie, które są zdecydowanie oderwane od bezpośredniości bycia tu i teraz. Traci w ten sposób związek z bytem i wspólnotą, gdyż otwarcie na nie jest możliwe jedynie, gdy istnieje swobodna wymiana pobudzenia i energii pomiędzy jednostką a środowiskiem jej życia. Do takiego swobodnego bycia w świecie jest zdolna tylko osoba zintegrowana wewnętrznie, której wszystkie części osobowości są zaangażowane w istnienie, która ma zaufanie do siebie i świata. Wiąże się to z wiarą w dobro naturalnego porządku rzeczy, a nawet miłością do niego. „Wiarę – pisze Lowen – trzeba [...] zdefiniować jako stan bycia otwartym, który pozwala, by naturalne pobudzenie przepływało swobodnie przez ciało”<sup>20</sup>.

Coaching poszerzający pole świadomości, przewyciężający narcystyczne zubożenie i wyalienowanie jaźni nazywany jest coachingiem transpersonalnym. Marcin Bennewicz mówi w tym kontekście o tao coachingu. Jarosław Gibas, przywołując psychosyntezę Roberto Assagioli i psychologię transpersonalną, pisze:

Psychosynteza i późniejsza psychologia transpersonalna wnoszą w rozumienie współczesnej kondycji psychicznej człowieka znamienne i niedający się przecenić wkład. Mówią bowiem zgodnie, że jesteśmy całością złożoną zarówno z tego, co fizyczne, jak i z tego, co psychiczne, a ponadto z tego, co duchowe. Że działamy jak system naczyń połączonych i jeśli nie zachodzi w nas

<sup>19</sup> M. Buber, *Ja i Ty...*, s. 102.

<sup>20</sup> A. Lowen, *Duchowość ciała: bioenergetyka w terapii ciała i duszy*, przeł. S. Sikora, Warszawa 2020, format: epub, rozdział 11.

synergia pomiędzy tymi przestrzeniami, to przeżywamy nasze życie, nigdy nie doświadczając jego prawdziwej pełni. Coaching transpersonalny to proces, w którym nadrzędne jest myślenie o człowieku właśnie w takich kategoriach. By rozumieć, że jednym z jego podstawowych problemów w borykaniu się z rzeczywistością jest zatracenie lub też brak umiejętności zbudowania harmonii pomiędzy obszarami swojego istnienia<sup>21</sup>.

Ten model coachingu ujmuje rozwój jednostki holistycznie, pokreśla integrację różnych poziomów istnienia i ludzkiej psyche, promuje odkrywanie przez jednostkę swojego miejsca w przerastającym ją ładzie i zdobywanie w ten sposób samowiedzy. Takie podejście do rozwoju, samorealizacji jest obecne w psychologii humanistycznej Abrahama Masłowa, w koncepcji Carla G. Junga czy logoterapii Viktora E. Frankla. Osobisty rozwój czerpie sens z zanurzenia w szerszym kontekście życia, społeczności czy kosmosu, transcenduje wymiar jednostkowy. Samorealizacja ma znaczenie i wagę, gdy odbywa się w ramach niezależnego od jednostek horyzontu sensu. Viktor E. Frankl podkreśla: „Egzystencja ludzka zawsze kieruje się ku czemuś lub komuś innemu niż ona sama, czy jest to sens, który wypełnia, czy inna istota ludzka, którą spotyka w miłości. Tę konstytutywną cechę egzystencji ludzkiej nazwałem samotranscendencją. To, co nazywa się samorealizacją, jest ostatecznie skutkiem, nieintencjonalnym produktem ubocznym samotranscendencji”<sup>22</sup>. Samorealizacja wykracza poza subiektywny, jednostkowy wymiar jego bytu.

Jung łączy samorealizację z dążeniem człowieka do uzyskania pełnej, harmonijnej i zintegrowanej osobowości, w której następuje zjednoczenie jej konfliktowych części: persony i cienia, świadomości i nieświadomości. Samourzeczywistnienie Jung nazywa indywiduacją. Indywiduacja jest procesem wrodzonym człowiekowi, naturalnym, obiektywnie zakorzenionym w naturze ludzkiej. Jest ona spontaniczna i potencjalnie dana każdemu, przebiega zgodnie z archetypicznymi, uniwersalnymi wzorami. Nie prowadzi do wyalienowanego indywidualizmu i egotyzmu, umożliwia uzyskanie dojrzałej osobowości połączonej różnorodnością związków z ludźmi i całością bytu. Pozwala na wykroczenie pozajednostkowe, utożsamiane ze świadomością i odgrywanymi rolami ego, w kierunku wymiarów ponadosobowych, transpersonalnych, które kryje w sobie zbiorowa nieświadomość. Ja człowieka jest zanurzone w pierwotnej wobec niego, określającej jego sens, obiektywnej *psyche* – zbiorowej nieświadomości. Człowiek może się rozwijać, jedynie odpowiadając świadomie na wyzwanie niezależnych i przerastających go potęg zbiorowej *psyche* ludzkości, wychodząc naprzeciw rodzącego się poza nim przeznaczenia i misji<sup>23</sup>. Transpersonalnie rozumiany rozwój osobisty jest drogą znoszenia podziałów, znoszenia fragmenta-

<sup>21</sup> J. Gibas, *Życie. Następny poziom. Coaching transpersonalny*, Gliwice 2015, format: epub, rozdział 1.

<sup>22</sup> V.E. Frankl, *Nieświadomiony Bóg*, przeł. B. Chwedeńczuk, Warszawa 1978, s. 105.

<sup>23</sup> Por. C.G. Jung, *Rebis, czyli kamień filozofów*, przeł. J. Prokopiuk, Warszawa 1989, s. 244-270.

ryzacji życia jednostki, odnajdywania przez nią sensu poza sobą. Fragmentaryzacja osobowości zaś prowadzi do podziałów w obrębie psychiki i utożsamiania się człowieka tylko z wydzielonymi jej częściami, przywiązaniem do akceptowanych społecznie ról czy ideałów. Za tym zaś idzie zubożenie związków z bytem, skoncentrowanie na izolowanym ego i alienacja.

Rozważania dotyczące coachingu jako poszerzania pola świadomości i rozwoju samowiedzy jednostki byłyby niepełne, gdybym nie wspomniał o zaproponowanych przez Roberta Diltsa poziomach funkcjonowania człowieka, nazywanych też poziomami logicznymi lub neurologicznymi. Dilts wyróżnia sześć poziomów ludzkiej aktywności lub zmiany: środowisko, zachowanie, umiejętności, przekonania, tożsamość i duchowość. Układają się one w hierarchię zależnie od swojego wpływu na głębię i trwałość zmiany jednostkach. Praca na powierzchniowych poziomach, środowiska, zachowania i umiejętności, jest realizowana w ramach coachingu zwanego operacyjnym. Pozostając w tym obszarze coachingu, trudno się ustrzec narcystycznych tendencji. Dopiero trzy głębsze poziomy dają szansę na otwarcie świadomości, poszerzenie pola jej świadomości i wyjście poza krepujące ją schematy. Coaching obejmujący te poziomy to coaching psychologiczny i transformacyjny, gdzie wychodzenie przez klienta ze strefy komfortu przestaje być pustym frazesem.

Autentycznie głęboki coaching to intensywna praca z umysłem, która staje się w istocie praktyką duchową. Taka praktyka jest znana od tysiącleci w ramach wschodnich i zachodnich tradycji religijnych. Jest to wyjście poza nasze naturalne nastawienie, które każe nam promować siebie i bezrefleksyjnie ulegać automatyzmom myślenia, być nastawionym na realizację i racjonalizację doraźnych celów. W naturalnym nastawieniu zanurzamy się w świecie swego życia, jesteśmy pełni wyobrażeń i przekonań, które każą nam działać w określony sposób. Funkcjonujemy zwykle w modusie Ja-Ono.

Coaching rozumiany jako praktyka duchowa jest wezwaniem do przebudzenia, do wkroczenia pod powierzchnię i sięgnięcia do głębszych poziomów jaźni. Wtedy świadomość staje się narzędziem krytycznego wglądu, zrozumienia. Dzięki temu ludzie mogą dostrzec prawdziwe motywy swego działania, postrzegają i rozumieją różne elementy swojej jaźni. Rozwijające się jednostki wykraczają poza swoje ego, które w gruncie rzeczy jest iluzorycznym konstruktem, sposobem autoprezentacji, odpowiedzią na społeczne oczekiwania, wynikiem narzuconej przez społeczeństwo gry. Taki coaching jest wezwaniem do samopoznania, zachętą do uważności (mindfulness). W ramach tej praktyki świadoma jednostka nie dąży do urzeczywistnienia jakiegoś ideału jaźni, który jest kolejną iluzją, narzędziem zniewolenia i alienacji. Poszerza fenomenologiczne pole tego, co świadome, powiększa zakres swojej przytomności bez z góry przyjętych założeń. Zamiast wzmacniać ochronę swego ego i związanych z nim iluzji, rozwija czujność wobec siebie, otwartość na doświadczenie i radykalne zmiany. Wzmacnia światło umysłu.

## Bibliografia

- Bennewicz M., *Coaching Tao. Opowieść metaforyczna o regułach ludzkiego rozwoju w drodze do szczęścia*, Warszawa 2010.
- Buber M., *Ja i Ty*, przeł. J. Doktor, Warszawa 1992.
- Buber M., *Problem człowieka*, przeł. R. Reszke, Warszawa 1993.
- Cederström C., Spice A., *Pętla dobrego samopoczucia*, przeł. Ł. Żurek, Warszawa 2016.
- Frankl V.E., *Nieuświadomiony Bóg*, przeł. B. Chwedeńczuk, Warszawa 1978.
- Gibas J., *Życie. Następny poziom. Coaching transpersonalny*, Gliwice 2015.
- Jung C.G., *Rebis, czyli kamień filozofów*, przeł. J. Prokopiuk, Warszawa 1989.
- Kayes Ch.D., *Destructive goal pursuit: the Mt. Everest disaster*, New York 2006.
- Lasch Ch., *Kultura narcyzmu. Amerykańskie życie w czasach malejących oczekiwań*, przeł. G. Ptaszek i A. Skrzypek, Warszawa 2019.
- Lowen A., *Duchowość ciała: bioenergetyka w terapii ciała i duszy*, przeł. S. Sikora, Warszawa 2020.
- Lowen A., *Narcyzm: zaprzeczenie prawdziwemu Ja*, przeł. P. Luboński, Warszawa 2021.
- Malkin C., *Rethinking narcissism: the bad and surprising good about feeling special*, New York 2015.
- Twenge J.M., Campbell W.K., *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, New York 2009.

### Coaching a kultura narcyzmu

**Abstrakt:** Coaching często idzie w parze z pozytywnym myśleniem i pasuje do współczesnej kultury promującej przywdziewanie przez jednostki błyszczących masek szczęśliwych ludzi sukcesu, którzy korzystają ze swojego potencjału, realizując plany i marzenia. Łączy się z nawykowym optymizmem, z eksponowaniem jedynie dobrych, jasnych stron życia. W ten sposób coaching wspiera tzw. kulturę narcyzmu.

Narcyzm polega na zatraceniu przez jednostkę kontaktu z jej realnym Ja na rzecz wyidealizowanego obrazu. Narcystyczne osoby bytują w odrealnionym świecie, uciekają od siebie i skupiają się na idealnym wizerunku. Cierpią na swego rodzaju autoalienację, są pozbawione związku z życiem ciała i otaczającym światem. Posługując się kategoriami filozofii dialogu, można uznać, że dotknięte narcyzmem jednostki realizują się w modusie Ja-Ono. Unikają pełnej obecności, uciekają przed doświadczaniem swego niedoskonałego człowieczeństwa, a zadania realizowane w procesie coachingowym stają się swego rodzaju wypełnianiem gotowych instrukcji, które mają gwarantować sukces i niezawodnie doprowadzić do upragnionego celu. Cele jawią się jako atrakcyjny ideał, który należy za wszelką cenę urzeczywistnić. To utrudnia uczenie się i elastyczne reagowanie na okoliczności, może być nawet destrukcyjne.

Natomiast podmiot bytujący w relacji Ja-Ty otwiera się na świat, na różne aspekty siebie i ducha. Realizowany w tym modusie bycia coaching poszerza pole świadomości, przewyżcza narcystyczne zubożenie i wyalienowanie jaźni. Jest to coaching transpersonalny, który ujmuje rozwój jednostki holistycznie, podkreślając integrację różnych poziomów ludzkiego istnienia. Taki coaching jest zasadniczo praktyką duchowości, promującą odkrywanie przez jednostkę jej miejsca w kosmosie i zdobywanie przez nią samowiedzy.

**Słowa kluczowe:** coaching, narcyzm, Buber, Ja-Ty, Ja-Ono, coaching transpersonalny, duchowość



### Coaching and the culture of narcissism

**Abstract:** Coaching often goes hand in hand with positive thinking and fits in with a modern culture that promotes individuals donning the shiny masks of happy successful people who fulfil their potential by pursuing their plans and dreams. It combines with habitual optimism, with exposing only the good, bright sides of life. In this way, coaching supports the so-called culture of narcissism.

Narcissism is when an individual loses touch with their real self in favour of an idealised image. Narcissistic people live in a de-realised world, run away from themselves and focus on an idealised image. They suffer from a kind of self-alienation and are disconnected from their body life and the world around them. Using the categories of the dialogue philosophy, it can be considered that narcissism-affected individuals realise themselves in an I-It modus. They avoid being fully present, run away from experiencing their imperfect humanity, and the tasks carried out in the coaching process become a kind of fulfilment of ready-made instructions that are supposed to guarantee success and reliably lead to the desired goal. Goals appear as an attractive ideal that must be achieved at all costs. This hinders learning and flexible reactions to circumstances, and can even be destructive.

In contrast, the subject living in the I-Thou relationship opens up to the world, to different aspects of self and spirit. Coaching carried out in this mode of being expands the field of consciousness, overcomes narcissistic impoverishment and alienation of the self. This is transpersonal coaching, which captures the development of the individual holistically, emphasising the integration of the different levels of human existence. Such coaching is essentially a practice of spirituality, promoting the individual's discovery of their place in the cosmos and their acquisition of self-knowledge.

**Keywords:** coaching, narcissism, Buber, I-Thou, I-It, transpersonal coaching, spirituality