



#005

Metafora w trenerstwie i coachingu

Kuba Giedrojć

Witamy Was w kolejnym odcinku na kanale Superwizja prowadzonym przez firmę Metrum. Dzisiaj witam Agatę Otrębską...

Agata Otrębska

Cześć.

Kuba Giedrojć

...trenerkę w Metrum. Ja się nazywam Kuba Giedrojć, a rozmawiać będziemy o metaforze w pracy trenera i coacha. Metafora w pracy trenera bądź coacha. To co ci pierwszego przychodzi do głowy?

Czym jest metafora? [00:00:19]

Agata Otrębska

Przychodzą mi do głowy obrazy, symbole i odjechane teksty, czyli takie, które nie są naszą mową codzienną. To jest to, co mi się kojarzy.

Kuba Giedrojć

To, gdzie jest miejsce na odjechany tekst w pracy, no np. na sali szkoleniowej?

Agata Otrębska

Siła metafory polega na tym, że możesz w bardzo małej liczbie słów spakować bardzo dużo treści. Metafora przydaje się na podsumowanie różnych rzeczy. Metafora przydaje się bardzo mocno na otwarcie. Wyobrażam sobie taki początek. Może być lekko zabawny, że mam przygotowaną pewną liczbę zdjęć wyświetloną na ekranie. To są, dajmy na to, zdjęcia kotów czy psów czy koni. Którym psem? Którym kotem dzisiaj jesteś? I to jest trochę inny rodzaj pytania niż: „Jak się dzisiaj czujesz?”, „Z jaką energią wchodzisz na szkolenie?” czyli to jest taki początek rundki, żeby ktoś mógł spakować z jaką ja jestem energią, z jaką emocją na wejściu. Na końcu szkolenia można zapytać. Okej, jakbyście mieli wyłowić jedną rzecz, którą zabieracie z tego szkolenia i spakować ją do swojego plecaka czy walizki, to co by to



było? I mimo tego, że metafora jest wyświechtana, to ona bardzo mocno działa. Bo to jest taki skrót do emocji. Łapię teraz to, co dla mnie najważniejsze i to nazywam.

Kuba Giedrojć

Na początku jak sobie radzić z taką sytuacją, gdzie pokazujesz psy, koty albo gdzieś w pierwszym ćwiczeniu zachęcasz uczestników do podania metafory, a wszyscy mówią: „Ale nie w ogóle”.

Kuba Giedrojć

W życiu...

Agata Otrębska

Przypomniała mi się jedna...

Kuba Giedrojć

Nie lubię kotów.

Podążanie za intuicją i zdobywanie zaufania [00:01:41]

Agata Otrębska

Jedna taka sytuacja, że jeden z uczestników powiedział: „To ja przychodzę na ósmą na szkolenie, żeby mówić o psach?” Ja myślę, że jest absolutnie przestrzeń na to, żeby otworzyć przed uczestnikami, uczestniczkami – po co taka metafora jest, nie? To jest po to, żebyśmy mogli się trochę przenieść w inną rzeczywistość niż codzienność. I po to jest ta metafora. Więc zapraszam cię, powiedz, jakim psem dzisiaj jesteś? Takie opory czy obawy, które ja często słyszę na sali, to gdy metafora służy jakiejś pracy. Jeżeli powiemy: „Słuchaj, narysuj siebie jako drzewo i powiedz, co jest twoim korzeniem”. Nie myśl o tym za dużo. Nie przeintelektualizuj. Po prostu – co ci przychodzi do głowy. Zachęcam do tego, żeby spróbować pójść za intuicją.

Kuba Giedrojć

A nie masz takich doświadczeń albo nie boisz się takich sytuacji, gdzie mówisz właśnie: „Narysuj się jako drzewo i co jest twoim korzeniem?”, a uczestnicy mówią: „Ta trenerka jest jakaś? Nie podoba mi się tutaj bardzo”.

Agata Otrębska

Myślę, że korzystanie wtedy z obrazów jest takim bezpiecznym sposobem. Natomiast, jeżeli wprowadzamy metafory już na pewnym etapie szkolenia, też myślę, że gotowość osób jest zdecydowanie większa, bo już widzą, że jakiś kawałek



naszego spotkania pracował. To przynosi efekt. I pojawia się takie zaufanie, że może ta [Agata gwizdże], co coś tam robi, to wie, po co to robi. Więc to, to jest jedna rzecz, żeby się też tej metafory za bardzo nie bać. To, co ja lubię robić, to kontraktować. Czyli jeżeli planuję wykorzystać dużo metafor, bo widzę, że jest duży sens po to, żeby osiągnąć cele szkoleniowe, chciałabym zakontraktować taką gotowość do testowania różnych nietypowych, niestandardowych metod pracy, może nietypowych rzeczy. Czy jest taka gotowość i wtedy, gdy taka gotowość się pojawi na etapie kontraktowania, to można się do niej odwołać. Ale oczywiście cały czas warto zachować tę zasadę, że jeżeli ktoś absolutnie nie ma ochoty i nie lubi w metaforę – nie zmuszać.

Kuba Giedrojć

Czy są też jakieś inne narzędzia, które mogą wspierać pracę z metaforą?

Jak pracować z metaforą? [00:03:18]

Agata Otrębska

Absolutnie są takie narzędzia. W ogóle można powiedzieć, że jest cała gama produktów, które służą temu, żeby pracować z metaforą. Ja lubię takie narzędzie, które często mam ze sobą – sto pierwszych zdań z różnych powieści i to fantastycznie działa. Wylosuj cytat na początek dnia i zobacz, jak on się odnosi do tego, z czym jesteś. Jak to, co wylosowałaś ma się do tego, nad czym teraz pracujemy. Zawsze coś się z czymś kojarzy. Są takie narzędzia, które wykorzystują obraz. I tak zupełnym przypadkiem mam ze sobą karty „Metrumowa Magia Słowa”. To są karty Metrum.

Kuba Giedrojć

Patrz. Ja zupełnym przypadkiem też mam takie karty.

Jak zachęcić do podążania za metaforą? [00:03:50]

Agata Otrębska

Ja cię. Jak to się mogło wydarzyć? W każdym razie bardzo polecam te karty i nie tylko dlatego, że mówimy tutaj: „jesteśmy z Metrum i chcemy zrobić product placement”. Te karty mają dwa sposoby oddziaływania. Z jednej strony można czytać obrazy, co mi się z tym obrazem kojarzy? Co mi się kojarzy z tym zamkiem na piasku? Co się przywołuje w mojej głowie, gdy patrzę na ten obraz? Ale też te karty zawierają słowa. Tutaj jest dojrzałość, tutaj jest droga, tutaj jest maska. Takie karty mogą być impulsem do tego, żeby osoba poruszyła swoją wyobraźnię, nie? Czyli jeżeli chciałabym zapytać: „Okej, to jak podsumujesz swoje doświadczenie ze



swojego szkolenia?” „O Jezu, no nie wiem”. Słuchaj, wylosuj taką kartę i powiedz, powiedz jak to, co wylosowałeś, odnosi się do tego, co tutaj robimy, do tego naszego spotkania.

Kuba Giedrojc

Wylosowałem nawet dwie. Teraz się okazało, ale powiem o tej pierwszej. Wylosowałam nagrodę. Rozmowa z Agatą Otrębska zawsze jest nagrodą.

Agata Otrębska

To nie było reżyserowane.

Kuba Giedrojc

Nie było.

Agata Otrębska

Ale tak to mniej więcej działa. Oczywiście w uproszczeniu, ale też o to chodzi.

Emocje też są ważne [00:04:44]

Kuba Giedrojc

A druga jest bliskość, to też nie było reżyserowane. Ja nawet czasem proponuję uczestnikom, żeby albo np. wybrali na początek dnia, jeżeli już np. drugi dzień szkolenia jest ten poziom zaufania większy, kartę jakąś. I potem przekazali ją osobie po prawej z jakąś intencją i to też już jest zawsze jakiś taki suspens, też buduje to jakąś energię, że to, co ja dostanę i dlaczego albo mówię: „Słuchajcie. Tutaj są rozsypane karty i tę kartę, którą wylosujecie, to na pewno to jest ta karta, która dzisiaj miała do was przyjść”. Więc nie ma tego: „O wylosowałem nagrodę. No nie wiem czemu, no. Nie jem czekolady, bo się odchudzam”, tylko ona miała do ciebie przyjść. No i to też jest wtedy jakimś takim bodźcem, który pobudza. Czy metafora w coachingu ma jakąś inną specyfikę, o której trzeba by powiedzieć?

Agata Otrębska

Powiedziałabym, że podstawa jest ta sama, że to jest skrót do emocji z pominięciem tej całej racjonalnej otoczki. I tak sobie myślę, że mistrzami, sorry, może to dygresja, ale że mistrzami i mistrzyniami są w tym pisarze i poeci. Miałam okazję spotkać się jako młoda dziewczyna z Lemem i on mówi, że jak jeździ na targi Książki, to czuje się jakby stał z łyżeczką nad oceanem i próbował tą łyżeczką ten ocean swoimi książkami powiększyć. I to bardzo dużo mówiło. Można dużo mówić o tym, jak bardzo przemijanie jest dojmującym doświadczeniem, że mimo tego, że cenię wiek,



w którym jestem później, to jednak jakaś siła młodości jest czymś, za czym tęsknię i zastanawiam się, jak sobie teraz poradzić z tą stratą. I mogę o tym gadać i gadać, a Maria Pawlikowska-Jasnorzewska napisała: „Moja młodość była jak gotyk. Teraz siedzę jak pod kościołem” i to jest niesłychanie silne. Ja zachęcam i też ja odślaniam karty. To znaczy mówię: po to jest metafora, po to jest to inne ujęcie, żeby nie zamyślić tego na śmierć. W relacji coachingowej to jest o tyle łatwiejsze, że nie ma nikogo, kto obserwuje tak, jak na sali szkoleniowej jest pod tym względem trudniej, że jeszcze osoby mogą myśleć: „Ojej, a co oni sobie pomyślą, jak ja się tu odślonię ze swoją metaforą”? Staram się stosować, zwłaszcza na początku pracy, takie metafory, które nie są zbyt odjechane. Czasami może się to wydawać nieco krindżowe (ang. cringe). Metafora wymaga pewnego pewnego odślonięcia.

Kuba Giedrojć

Też często metafora pozwala się schować. To też może działać w drugą stronę, że ktoś podaje jakąś metaforę i mówi: „Ja nie będę tego rozwijał. Ja wiem”. Ta praca wtedy może iść dużo dalej, bo właśnie nie trzeba wszystkiego dopowiedzieć. To jest takie bardzo uniwersalne.

Przykłady pracy z metaforą [00:06:54]

Agata Otrębska

Ciekawa jestem czy, jakie pamiętasz przykłady. Przykład pracy z metaforą i jesteś w stanie się nim podzielić?

Kuba Giedrojć

Mam takie dwa przykłady. Taka praca z osobą, która powiedziała: „Ja chcę prowadzić sesje coachingowe, ale w ogóle nie chcę Ci powiedzieć, nad czym”. Pracowaliśmy tylko na obrazach i ja w ogóle nie wiedziałem, jaki jest cel. Celem był kwiatek. A druga rzecz – zapytałem się kiedyś tam w czasie sesji coachingowej: „Jak widzisz swoje życie?”, a osoba mi powiedziała, że jak wymiociny, bo są tak fascynująco kolorowe i nieregularnie poukładane. Przepraszam za taki może niesmaczny przykład, ale też, no słysząc pierwszą część tego zdania uruchamia się od razu całe myślenie – Boże, jaki to dramat. A tak naprawdę zawsze wysłuchaj do końca.

Agata Otrębska

Moja misja życia brzmiała: „Jestem pryszczem na dupie, który przynosi zmianę”. I właśnie tak sobie myślę, że to miało dla mnie dużą siłę.



Klamra [00:07:41]

Kuba Giedrojć

Metafora jest dla człowieka, dla tego, kto tą metaforę daje i nie nam jakby ją oprawiać w żadne ramki. Zdanie na koniec. Kończysz je jakąś metaforą, myślą, klamrą?

Agata Otrębska

Hmm-hmm. Słowo „klamra” jest w ogóle samo w sobie metaforą. Ja tak sobie myślę, że kończę tę rozmowę z takim obrazem w głowie, z obrazem plaży. Nie? Że trochę pogadaliśmy o metaforze, przesypaliśmy sobie w rękach te ziarna piasku, ale tak naprawdę przed nami cała wielka, ogromna plaża, cała połać piasku. Co jeszcze by można o metaforze powiedzieć, nie? Więc tak patrzę w bezkres tego piasku na koniec rozmowy.

Kuba Giedrojć

Dziękuję Wam za to, że byliście dzisiaj z nami. Zapraszamy do kolejnych odcinków. Polubcie nasz kanał, zasubskrybujcie, żeby nie przegapić kolejnych odcinków. Jeżeli macie jakieś pytania i komentarze, napiszcie je w pytaniach i komentarzach. A jeżeli chcecie drugi odcinek na temat metafory, żeby tą plażę zagospodarować, to też napiszcie w komentarzach. Dzięki za dzisiejsze spotkanie.