

## ESETLEÍRÁS

Ügyfelem azzal keresett meg, hogy nem elégedett a jelenlegi munkájával és olyan irányban szeretne váltani, amiben kiteljesedhet. Hivatást keres, amiben önazonosan és elégedettnek érzi magát hosszú távon. Szeretné feltérképezni erősségeit és megállapítani azokat a területeket, amikben fejlesztenie kell magát. Ezt tűztük ki célként.

Hamar kialakult egy bizalmi légkör, amiben feltártuk az erősségeket, ötleteltünk a vágyakról, álmokról. Kiderült, hogy ügyfelem nagyon szorgalmas, képzett és maximalizmusának köszönhetően bármibe kezdett, kifejezetten jól teljesített. 3 ülés alatt körvonalazódtak a lehetséges karrier irányok, ezekhez milyen kompetenciák állnak rendelkezésre és mit érdemes még fejleszteni. A kitűzött célt elértük, mégis maradt bennem hiányérzet.

A folyamatban többször elhangzott mi a szülők és a testvérek elvárása a karrierterveket illetően. Feltűnt, hogy ellentmondás van abban, ahogyan szakmai sikereiről és nagy ambícióiról, versenyszelleméről mesél, és ahogyan mégis időről időre elbizonytalanodik magában - "...ahhoz én nem vagyok elég jó". Megfigyeltem, hogy hajlamos túlzott önostorozásra. Saját bevallása szerint is így van: maximalizmusa miatt soha nem érzi magát elégedettnek. A közös munkában is úgy tűnt, hogy a megtalált irányok ellenére nem lett nyugodtabb vagy magabiztosabb a továbblépést illetően.

Fentieket visszajeleztem és kivettem az asztalra a hiányérzetem a folyamat befejezettségével kapcsolatban. Kértem, hogy ő is jelezzen vissza, hogyan érzi magát, mennyire érzi befejezettnek a folyamatot.

Ekkor sikerült igazán kapcsolódnival. Áttörni a tökéletesség falait. Ezzel új szintre léptünk a közös munkában. Ügyfelem elmesélte, hogy eddigi döntésével a szüleinek szeretett volna megfelelni és a valódi félelme, hogy nem a saját vágyai szerint építi életét, sőt, talán nincsenek is saját vágyai. Kevés az önbizalma és folyamatosan hall egy belső hangot ami azt mondja neki, hogy nem elég jó.

Ezzel új aspektusai tárultak fel az eredeti problémának, ezért új célban állapodtunk meg és innen egy őszintébb, mélyebb munka következett további 4 alkalom erejéig. Az új cél önbizalom növelés volt, ami segít az érvényesülésben, bármilyen irányra esik is a választása. A folyamatban régi, kinőtt szerepek tárultak fel, és ügyfelem új válaszokat fogalmazott meg ismert, kényelmetlen, eddig rosszul kezelt helyzetekre.

Amikor tükröztem a bizonytalanságát és a megfelelésre törekvést, az alárendelődésre való hajlamot, ügyfelem felismerte ezeket a működéseit családi kapcsolataiban. Régi elmérgedt kapcsolatok kerültek új megvilágításba, ahol ügyfelem saját viselkedésmintáira is rálátást nyert. Asszertív jogainak tudatosításával sikerült ezekre a helyzetekre új válaszokat fogalmazni és élesben is kipróbálni ezeket.

A belső hang kihangosításával fény derült az önostorozó működésre. Ezeknek a negatív hangoknak a lehalkítására, átfordítására gyakorlati feladatokat fogalmaztunk meg.

A feltáró munka, a felismerések érzelmileg megviselték ügyfelemet, sokat sírt. Nehéz volt tapintattal kívül maradni az érzelmeken, de azzal a gondolattal voltam jelen ezekben a helyzetekben, hogy ezeknek az érzelmeeknek a megjelenése és kifejezése önmagában gyógyítóan hatnak. Hiszen a túlzott megfelelési vágy éppen ügyfelem sebezhetőségét nem engedte a felszínre. Biztattam, hogy engedje meg magának az érzéseit, ha segít, beszéljen róluk. Sokat segített a csend is ezekben a helyzetekben.

Úgy érzem a folyamatban coachként erősségem volt az értő figyelem, a jó bizalmi kapcsolat és a tükrözés bátor használata. Bátran kivettem az asztalra azokat az érzéseket, amik megfogalmazódtak

bennem. Az is, amikor elmondtam, hogy annyira tökéletes válaszokat kapok a folyamatban is, mintha nekem akarna megfelelni. Közben a válaszok mögött éreztem a disszonanciát a megfelelni vágyó eminens kislány és az ebből a szerepből kitörni akaró kétségbeesett lány között. Az intuíciónra hagytam, ezek alapján dolgoztam, bátran kommunikáltam.

Magam is sokat tanultam ebben a folyamatban arról, milyen fontos őszintének lenni magunkhoz, megismerni, elfogadni és megszeretni tökéletlenségeinket, félelmeinket és mennyire fontos megmutatni sebezhetőségünket. És ez alól nem kivétel a coach sem.