

Stockholmi Sára kézben tartja a három lufit és repül

Az ügyfél célja érzése, megélései területén önbizalommal teli, független lét, egyenrangú kapcsolatokkal, művész lényének kifejeződése, operatív változások a magánélet, szülőkkel való viszony, párkapcsolat, a munka és tanulmányok fronton.

Az általa megélt jelenben kiszolgáltatott, kicsúsztak a dolgok a kezéből, csak úgy történnek a dolgok, nem azt és nem úgy csinálja, amit szeretne- szülőkkel és tőlük függve él, több éve volt párkapcsolata, rövid időkre van munkája, az ideje szétfolyik.

A **kapcsolódás** hamar megtörtént, oldott légkör alakult ki közöttünk. Bizalom egymás felé, bizonyosság bennem: minden, ami kell a célhoz, benne van.

Folyamatunk alapját adta a három P (permission, protection, power), azaz védett környezetben új magatartásformák kipróbálásának lehetősége.

A sok cél eleinte kis bizonytalanságot jelentett, de megtaláltuk azt, ami szinkronizálta őket: *felnőtté válás, függetlenség*.

Erre szerződünk, ez hierarchiát teremtett a részcélok között.

Kettőnk kapcsolati dinamikáját végig jellemezte a biztonságos légkörben erőgyűjtés, megnyugvás és a lendítés, komfortzónából való *kipiszkalás* váltakozása. A lendítés interakciói elől többször elbújt, terelt. De erre világítva, mint a kisgyerek, akit bújócskában megtalálnak, nevetve elő- előbújt és lendült.

Rövid és hosszabb távú **hatásai** is a vizualizált, verbálisan kiszínezett képeknek volt.

Vizualizáltuk azt a képet és állapotot, amit szeretett volna elérni.

Jelentős mérföldkő volt, hogy kerestük, volt e az életében már ilyen vágyott helyzet és állapot. Volt. Szerepcentrikus módszer alkalmazásával elneveztük ezt, így lett végig erőforrás és vezérfonal *Stockholmi Sára*. Ez az identitástudat megerősítésében nagyon fontos momentum volt.

Ebben a szakaszban találtunk a lufik képére is, amiket *Sára tartott a kezében*: családi kötelékek, párkapcsolat és munka lufikra. Integrálódott a kép, komplex egészként láttuk és dolgoztunk vele.

Egy másik segítő képünk volt a pókháló. Minden célunk beleszöve: bármelyik rész cél volt terítéken, ha hozzányúltunk érezhetően hatott az összes többire, az egészre.

Az érzésektől, történésektől kis távolságba helyezkedve, asszociatívól disszociatívba váltással pillantottunk pókhálónkra.

A legapróbb sikereket is gyűjtöttük, listáztuk, ünnepeltük és csatarendbe állítottuk, így növekedett a fegyvertárunk, vele együtt Sára önbizalma.

Sára **negatívan** nem reagált, ellenállása inkább meneküléseiben jelent meg. Fájni is fáj sok minden: rosszul estek a konfrontatív, provokatív interakciók.

Kellemetlen képeket előhívó, vicces-sírós kedvencünké vált a kérdés: mi történik évek múlva, ha minden így marad? Itt szintén vizualizáltunk, de erre válaszként újra meg újra lefestettük, kiszíneztük a vágyott képet is.

Hagymahámozásnak neveztük - és ez a hagyma sokszor könnyeket csalt elő - amikor mélyítő kérdésekkel mentünk a jelenségek mögé.

Ami a coachingban előfordul, az többnyire az életben is: figyeltük a párhuzamokat. Ezek egyike volt Sára felelősségét tudatosítani mind a coachingban, mind az élethelyzetekben. A velem való kapcsolatban is szívesen csúszott volna gyerekszerepbe, tőlem várva a megoldást, útmutatást.

Egy idő után rendszeresen késett, egyszer az is előfordult, hogy elfeledkezett az ülésről illetve a fizetésről.

Kísértésem volt ezt elbagatellizálni, de éreztem, hogy ez nem szolgálna sem ügyfelem felnőtté válását azaz a coaching célját, sem a kettőnk őszinte kapcsolatát.

Ezekkel kapcsolatban nyílt, őszinte kommunikáció alakult közöttünk. Sára ezek után mindkét területen a legnagyobb gondossággal, precizitással járt el.

A tükörtartás, a konfrontáció, a negatív visszajelzés **számomra nehéz** volt, mivel láttam a szomorúságát.

Dilemmám volt, hogy *cukorfalatkákért*, pillanatnyi jóérzéséért eladom-e a coaching célokat? Ebben szükségem volt szupervízióra.

Megosztottam vele, egyetértettünk, ha mindig babusgatom, azonnal vigasztalom, megtartom gyerekszerepben, holott az ellenkező a célja.

A célegyenesben erősödött egy párhuzamos folyamat bennem. Míg ünnepeltem önállósodását, aggódtam, mit szól a mama, aki, lánya függetlenedési folyamatát bőrén érezve most szomorú.

Coaching célunk ismételt fókuszba állítása segített ezt áthidalni.

Mélypontok, kényszerleállások alatti érlelő várakozás és a konfrontáció hozták a **mélyülést**. Igazán a mélységekben való ütközések saját magával adták a **változáshoz** szükséges teremtő energiát.

A mélyben való változás húzta, hozta magával a körülmények megváltozását, teljes kicserélődését. Egyre tudatosabban figyeltük meg, láttunk rá és dolgoztunk ezekkel az összefüggésekkel.

A mélypontok, a megrekedések és a konfrontáció részemről tisztánlátást, bátorságot követelt, ezekből nekem sem menekülni, hanem ezekkel szembenézni volt szükséges. Bátorság kellett mutatós, felszínes megoldások helyett várni az *igazira*.

A folyamat alatt szilárdan **hittem**, hogy Stockholmi Sára él, létezik, itt van benne, hittem, hogy kibírja mindezért a nehezebb időszakokat.

Vele éltem, teljes szívemmel próbáltam vele érezni.

Sokszor a különféle módszerek bevetése helyett érzésekre, intuíciókra hagyatkoztam, megjelenő kapcsolati dinamikákra, az ezekben felcsillanó válaszokra figyeltem, ezekre kicsi fényt adtam.

A coaching befejezésekor Sára így írt: ***úgy oldok meg minden gyakorlati életfeladatot, hogy közben soha ne szakadjak el magamtól és attól a világtól, ami nekem annyira fontos.***

A coachingban tanultakat élem, alkalmazom, belső változásaim meghozták életem változásait is.(stabil párkapcsolatban, kedvesével együtt él, külföldi munkával maga finanszírozza saját életét, egyetemen MA képzésre jár, a számára kedves, művészeti területen)

Közös tanulásunkban **az én nyereségem**: bátorság a konfrontálódásban, a nehezebb visszajelzésekben, a várakozásokban.

Folyamatos önreflexió és ennek elemzésével nagyobb tudatosság mint coach, mint ember.

A coach **kompetenciák** közül leginkább a jelenlét, az aktív hallgatás, a direkt kommunikáció, a tudatosság létrehozása, a haladás mérése és a felelősség kérdése volt kiemelkedően szükséges.

