

Év Coacha 2014 - Pályázat 8.

Egy coaching folyamat bemutatása, reflektív feldolgozása – esettanulmány

Szerződünk vagy nem szerződünk? Emigráló gondolatok, emigráló emberek

Előzetes tények:

Az esettanulmányban szereplő férfi Németországban középvezetőként dolgozik. Házas, első gyermekét várja. Skype-on beszélünk. Az elbeszélésben igazi nevét nem használom, Laci néven mutatom be.

Laci egyike azoknak a diplomás fiataloknak, akik az utóbbi időben, 2008- 2010-es válság utáni időszakban külföldre mentek. Problémáját úgy érzi, nem tudja a befogadó kultúrában megosztani senkivel, nem értik meg. Az esettanulmányom nagy részben nem egy egész folyamatra koncentrálok, hanem az első beszélgetés részleteit dolgozza fel alaposabban, az ICF kompetenciák mentén.

Az alcím utal arra a gondolatmenetre, ami a beszélgetés alatt többször is felmerült bennem. Úgy éreztem, az emigráció számos különböző síkban is megjelent a beszélgetés ideje alatt: ábrázolódott úgy, mint az a személy, aki kivándorolt, és Laci is sokszor „elvándorolt” a beszélgetés alatt, vagy saját gondolataimban, amik „emigráltak”, eleinte nehéz volt összpontosítanom. *Az egyidejű belső monológomat a beszélgetés közben kék színnel jelölöm.*

Az ülésről:

Laci sokat beszél, a „hogyan vagy?” nyitókérdés után, jellemzően túlbeszéli, túlmagyarázza az eseményeket, még gyakorlatilag belekezdeni sem tudunk az ülésbe, mert nem tud elhangozni az ülés igazi nyitó kérdése (Miben tudok segíteni?), özönvízszerű monológja leállíthatatlan. Nem hagyva lehetőséget a kérdezősre (vagyis megállásra, belegondolásra, visszagondolásra, összegzésre, elmélyülésre). Már egészen az elejétől fogva azzal küzdök, hogy szerződni tudjunk, hogy ténylegesen megtudjam, miben lehetnék a legjobban a hasznára? Laci nagyon szerteágazó történetet mesél, arról, hogy milyen komplex és lehetetlen helyzetben van magyar középvezetőként egy németországi

multikulturális környezetben. Az események leírása majdnem kitölti az első 30 percét az ülésnek. *Aggódás érzéseit detektálom magamon, és „fel is ülök” ennek az érzésnek, (elhiszem a létjogosultságát), hogy ennyire bonyolult körülményeknek kell kint megfelelnie egy magyarnak, félek, hogy tudok-e segíteni, ha ez valóban ennyire komplex kihívás?*

Hamarosan megértem, hogy ha az én félelmeim kerülnek hangsúlyba az ülésen, nem tudok majd jelen lenni az ügyfél számára, úgyhogy úgy döntök, hogy az „itt és most”-ra fokok koncentrálni, kizárom a hőmpölygő történetet, és utolsó kísérletet teszek arra, hogy visszacsalogassam őt a kiindulási ponthoz, hogy végre szerződhesünk. Aktív hallgatásba kezdek, hogy láthassam lesz-e olyan pont, ahol megfordul a történet, vagy megmutatja magát Laci. Kicsivel később meghallok valamit, és belekapaszok egy metaforába; összefoglalom Lacinak az eddig hallottakat – nem történetileg, hanem átfogalmazva, tükröt tartva, ténylegesen letisztítva a mondatokat, majd megkérdem Lacit, mire gondolt, amikor azt mondta: „valahogy össze kellene gyúrni ezeket a különböző nemzetiségű alkalmazottat, hogy nyugodtan dolgozhassak.” *Itt ennél a pontnál érzem azt, hogy elkezdünk dolgozni, Laci meghallott, sikerült őt a saját végtelen ciklusából kizökkenteni, figyel rám, figyel magára, ezt nagy örömmel fogadom.*

Az ülés következő pár percét ezzel a metaforával dolgozva töltjük, tisztítgatjuk és csupaszítjuk tovább az „összegyúrás” és a „nyugodtan dolgozhassak” igényeinek analógiáit. Laci kibontja végre gondolatait, nem „emigrál”, és nem felületes többé. Nem a részletek között csapong, hanem felfedezi, hogy önmagára, saját működésére nyílt lehetősége rápillantani, azáltal, hogy felfedezte (tudatosította) milyen érzelmeket is, milyen erős indulatokat váltott ki belőle az, hogy azt élte meg, nem dolgozhat, nem hagyják „nyugodtan”. A problémára, a konfliktusra adott reakciója, cselekvése mennyire nem állt kapcsolatban a tényleges okkal: érzelmi feldúltságával. *Analógiában hasonlóképpen, mint ahogy kezdődött a mai beszélgetésünk, a felszínen problémák és események halmozódtak egymásra, de az érzelmi töltésre a sok „cselekvés” nem engedett ráतालálni, aránytalanságukat felfedezni.*

Körülbelül ezen a ponton (jóval a fele ülésünk lejárt felé) tudunk Lacival végre szerződni. Megfogalmazódik a cél, hogy a leghasznosabb számára az lenne, ha erre a működésre jobban rálátna, hamarabb felismerné, esetleg tudna rajta változtatni.

Lacit arra felé terelem, hogy válaszolja meg, összegezze önmagának, hogy ebből az „itt és most”-ban felfedezett felismerésből, mi az, amit megtanult, mi az, amit tovább tud vinni, amit hasznosíthat következő helyzetekben? Ötletegetésre buzdítom, post-it lapokra kérem, hogy jegyzeteljen fel egy-egy ötlet kezdeményt, hogy milyen alternatívái vannak, lehetnek ilyen helyzetekben, illetve később arról is beszélünk, hogy miről fogja felismerni, ha újra egy ilyen helyzetben találja magát?

Kérdésekkel terelem tovább, hogy jobban ráláthasson milyen eszközöket is hívhat segítségül, hogy felismerje esetleg vannak-e könyvek, szakirodalom... bármi, ami segítség lehet neki, hogy milyen típusú tanuló is ő, mit talált anno hatékonyak a saját tanulásában? Hogy tudná-e azt itt segítségül hívni, hogy kérdéseire önmaga találjon rá olyan forrásra, amit a legjobban hasznosítani tud?

Arra összpontosítunk ezek után, hogy készítsen tervet, és igyekszem eléggé hangsúlyozni, hogy megértse és elfogadja, a terv bármikor módosítható, rugalmas és bármilyen élmény, őt érő hatás beépíthető abba. Illetve amellet, hogy arra is rákérdezek, ő honnan fogja tudni, hogy a folyamat végére (10 alkalmas coachingban állapotunk meg) elértük a célját, fontosnak tartom annak meghatározását is, hogy én honnan fogom tudni, hogy ő elérte a célját?

Ezeknek a pontosításával foglalkozunk az ülés hátralévő részében, és mivel hamarosan lejár az időnk, rákérdezek, hogy mi az, amit elvisz ebből a beszélgetésből.

Lezárás:

Laci „flow élményről” beszél, és arról, hogy úgy érzi sikerült a történésről a hogyan és a miként szintjére, mélyebbre lépnie, és ez energiával tölti fel, elmozdulást él meg.

A következő üléseken tovább dolgozunk a „találtakon”, felfedezéseken, melyeket a házi feladatok önkéntesen behozott elemeiből merít, illetve a terv pontjait csiszolgatjuk, miközben lehetősége nyílik védett körülmények között (beszélgetéseinken) összegeznie kísérletei tapasztalatait, új működési mechanizmusokra szert tenni.