

## MEGLÁTNI – MEGISMERNI – MEGSZERETNI

### LÁTHATÓVÁ TENNI ÉS ELÉRHETŐ KÖZELSÉGBE HOZNI

Ügyfelem (26, végzős egyetemista) úgy kezdett el velem dolgozni, hogy eljutott arra a pontra, hogy változni és változtatni akar. Volt egy sejtése az elérendő állapotról, azonban az alacsony önértékelése, türelmetlensége és a kitartás hiánya miatt nem találta a *hogyan*. Túlságosan hosszúnak és fárasztónak tűnt ez az út, és ezért inkább bele sem vágott. Eddig.

Azelőtt szinte soha, senkinek nem beszélt önmagáról, ezért eleinte kellemetlenül érezte magát ebben a helyzetben. Tiszta, biztonságot adó keretek felállításával az első üléseken a bizalmi tér megteremtésén dolgoztunk, és azon, hogy meghatározzuk azt a kellően vonzó és látható célt, melyért érdemes tenni. Az ügyfél életére jellemző mintázatok a coachingban is megjelentek: a csak sziluettekben látható célok felé az utak még annyira sem voltak kivehetők.

Többször előjöttek olyan jellemzői az elérendő állapotnak, melyeket szavakkal nem tudott számára megfelelően kifejezni. Ezért arra kértem, mutassa meg, hogyan is néz ki majd ő akkor, ha jól törődünk a témájával a folyamat során. **A cselekvésorientált beavatkozás** hatására teljes testével átérezte és látta minden szegmensét annak, milyen az, amikor a cél már nem egy alaktalan, messzi, idealizált kép, hanem egy elérhető, belőle felépülő „*Erős Ember*”, aki képes támogatni, de vannak mellette is támogatók, tud dönteni, és képes elköteleződni a döntései mellett, látja, hogy honnan jött, és látja azt is, merre tart. **Vizualizáltuk tehát azt a célt, ami felé tartottunk.** Az ő szavaival élve „*Most, hogy látom, ezzel már tudok mit kezdeni.*”

### OTT VAGYUNK MÁR?

Türelmetlenség. Ami megjelent közöttünk, ott volt a való életben is. Az ügyfél témájának fontos része volt a kitartás hiánya, az újdonság (el)csábító ereje, a könnyebb út választása. Szerződünk arra, hogy coachként rámutathatok azokra a pillanatokra, amikor üléseinken ő a könnyebb ellenállás felé menne, így tartva felelősségben. Engem is többször kísértett a vágy, hogy azonnali hatásra törekedjek, azonban abból, amit az ügyfélről tanultam, tudtam, hogy hosszú távon nem ez vezet majd eredményre. **Így váltak az üléseink „gyakorlássá az életre”:** egy támogató légkörben bírni a belső munka okozta megpróbáltatásokat azért, hogy aztán megerősödve, egyedül is **képessé váljon** tenni a céljaiért. Miután meglátta és megismerte a türelmetlen énrészét, az is tudatosodott, hogy mire van annak szüksége: hitre önmagában és az útban.

### A CSEND EREJE

**A folyamat által sokat tanultam a csendről.** Megtanultam jól lenni azzal, hogy azt érzékelem, az ügyfél még nem tart ott, hogy ki is mondja, ami dolgozik benne. Nem aggódni ezen, hanem elfogadni, hogy az ügyfél dolgozik belül, tud magáról gondoskodni, és azt teszi, olyan

ritmusban, ami számára a legjobb. Bírni a csend okozta feszültséget anélkül, hogy azt azonnali cselekvéssel meg akarnám szüntetni. Ebben az segített, hogy volt egy erős hitem az ügyfélben. Ahogyan haladtunk előre a közös munkában, a csendek minősége is úgy alakult át, lehetővé téve a mélyebb munkát: frusztrált csendből alkotó csend lett.

## ERŐFORRÁSGYŰJTÉS KÉPEKKEL

Az ügyfél meggyőződéseinek tudatos megdolgozásával sokat foglalkoztunk. Lehámoztuk mindazokat a héjakat, melyek nem belőle születtek, és egyre inkább láthatóvá vált – ahogyan ő fogalmazott – „*a forrás, a valódi énem, vágyaim, mindenféle vélt külső elvárás nélkül*”.

**A félelmek, akadályozó hiedelmek megismerésének és transzformációjának volt a legerőteljesebb hatása.** Gazdag vizualitás jellemezte a munkát: eleinte egy vérszomjas oroszán képét öltötte mindez, majd **szerepcserével** kezdte ügyfelem jobban megismerni, magához közelebb engedni az Oroszlánt. Míg kezdetben el akarta pusztítani, amint „beszélgetni kezdtek”, megértette, hogyan fordíthatja át őt erőforrássá: „*csak az lehet bátor, aki fél is*” – mondta. Amint megtestesült mindaz, amit addig eltolt magától, kialakult egy csodálatos partneri viszony közte és a belőle született Oroszlán között, akire támaszkodva megerősödött önmagában a hite. **Amire ezen a ponton jutott, ahogyan fogalmazott: a „saját története kezdete” volt.**

Az ezt az ülést megelőző „megkönnyebbülés” állapotok kellettek ahhoz, hogy itt megérkezzen az „izgatottság”, majd végül a „tettrekészség” és a „megerősödött hit” önmagában – fel kellett épülnie a folyamatnak.

**Megemelve, ezáltal megerősítve** mindazt, ami már jól megy az életében, az Oroszlán mellett útitársnak a Bátorság és a Belső Hit szegődött ügyfelem mellé. Akik támogatni tudták a „*saját kalandregénye*” írásában és a komfortzóna elhagyásában, melyet először a coaching folyamat során tapasztalt meg. Elkezdett naplót írni.

Tudván, hogy minden egyes beavatkozás kockáztatja a bizalmi kapcsolatot, mégis bátran kísérletezve dolgoztam, amely által a kapcsolat minősége nagyban fejlődött. Partner voltam a „meseírásban” – az ő gondolatiságában, képi világában mozogtunk. Megadtam neki a lehetőséget, hogy ő írja a történetét, ezáltal **megtapasztalta, hogy van döntési lehetősége. Spontán és kreatív, ugyanakkor biztonságot adó és megtartó légkör alakult ki, mely elősegítette benne a változást.** Számomra a bátor kísérletezés megtapasztalása volt a legnagyobb nyereség, melyben a mentor coachingon túl az ülések követő coaching napló írása volt segítségemre.

## A TÁMOGATÁS MIBENLÉTE

**Dilemmáim főként a szakmai identitásom köré fonódtak.** Hogyan tudok számára az adott pillanatban a legjobb támogató lenni, milyen kapcsolati minta jellemző ránk itt és most? Főként a „forrás megtalálásánál” (*ld. előző bekezdés*) kellett jól kapcsolódnjak magamhoz, hogy kompetenciám határait pontosan meghatározva, a coaching keretein belül mozogjunk. Mindebben a szerződéshez való visszanyúlás adott számomra fogódzkodót.

Úgy vélem, coachként csak akkor tudok hiteles támogató lenni, ha magam is megdolgozom a saját témáimat. Saját önismereti folyamatom, valamint a szupervízió segítségével egyre tisztábban látom azokat a területeket, amelyek benyomhatnak bizonyos gombokat, és ezáltal kibillenhetne a jelenlétem, vagy elveszteném a megfelelő távolságot. Hiszen ebben a folyamatban is megjelentek az én témáim: hit magamban, megfelelés másoknak, türelmetlenség. **Azonban célom volt, hogy a fókusz végig az ügyfélen maradjon, facilitáljam a tanulását, és ne érteni akarjam őt, hanem látni és hinni benne.**

**A coach kompetenciák közül** elsősorban a jelenlét, az értő figyelem (és a csendtartás képessége), a közvetlen kommunikáció, a tudatosság létrehozása és a haladás mérése, felelősségvállalás segítése támogatta leginkább a folyamat sikerét: ügyfelem a záró ülésen elmondta, a tisztánlátás hozzásegítette ahhoz, hogy döntéshozatali képessége fejlődjön, megerősödött a hite önmagában, és jobban el tudja fogadni saját magát, a hibáival együtt. Azt is látja, hogy miben változott már és min fog változtatni. *„26 év sodródást követően”* konkrét tervei születtek a közeljövőre arra vonatkozóan, hogy a tanulmányai lezárását követően milyen munkahelyet keres magának, elhatározta, hogy megszerzi a jogosítványt, angol és japán nyelvtudását fejleszti tovább, és nem utolsósorban: *az önismeretét.*

A coaching folyamat 3 hónapig tartott, 90 perces ülésekkel, összesen 7 alkalommal.