

## Összemosódásból párhuzamok

Egy **gyorsan mélyre menő** 0. találkozó után, egy rövid 0.2. „*hogy biztosabban hozhassam meg a döntésemet*” találkozót kért a nagy cégnél, vezető beosztású ügyfelem. „*A minden szempontot körül járó és „tökéletesre törekvő”* éneket megszólította a kérdés, belementem. Ezután indult el a 6 alkalmas coaching folyamatom vele. A téma is, az ügyfél is, olyan ismerősnek tűnt. Mintha régóta közel állnánk egymáshoz. Akkor még **meglepett az a gyorsaság, ahogy létrejött a kapcsolódás és a magas bizalmi szint közöttünk**. A háromszög beszélgetés alatt is ott motoszkált bennem a kérdés, hogy vajon miért?

Ügyfelem nyitott volt a folyamatra, amit vezetője kezdeményezett. A háromszög találkozón egyetértésben született meg a **cél**: konkrét, tiszta határok a vezetői szerepben és lényegre törő, egyszerűbb prezentációk. Ez részben kapcsolódott a 0. találkozón általa megfogalmazott irányokhoz, amelynek forrásai a következő **belső dilemmák** voltak: „*Elég jó vezető vagyok-e? Anya szerep kontra vezetői szerep: az anyaság miatt nem tudok eleget dolgozni, ezért mások dolgoznak helyettem.*” Mindez erős **belső feszültséget** okozott benne, amit „**gomolygó füstként**” jellemezte. Hangszíne, beszédtempója a beszéd tárgya szerint erőteljesen változott. Ezt visszajeleztam. A **tempó és a hangszín is ismerősen csengett**. Engedélye után könnyen demonstráltam, amit hallottam. Ennek hatására kétféle minőségű, **belső hangját** azonosította: **higgadt hang**, amelynek megteremtésében férje a támogatója és a „nem vagyok jó”, **örmester hangja**. **Olyan volt, mintha én beszéltem volna**. Mintha a házimunka közbeni **belső és sokszor külső monológomat** hallottam volna viszont. Ügyfelemben a **belső hangjainak viaskodása** teremtette a feszültséget. Tudtam miről beszél. **Ez a „tudás” volt velem a folyamat kezdetén, és ettől éreztem úgy, hogy gyorsan létrejött a kapcsolódás. Ugyanakkor a „minden szavát értem” gondolatom a magas bizalmi szint és a partneri viszony hamis látszatát keltette bennem, amitől az egyes ülések megállapodásai, a keretek és a határok nem voltak elég tiszták és egyértelműek**. Úgy vélte, ha képessé válik **belső hangjait együttműködővé tenni**, akkor enyhülhet a feszültség mértéke. Jobban tudna fókuszálni a vezetői tudatosságának megteremtésére.

Vezetői szerepét egy trauma is terhelte. Az előző, „*autokrata felettesének szelleme*”. Erre a traumára jelenlegi vezetője is kitért a háromszög beszélgetésben, akinek itt elhangzott visszajelzési stílusa, túl „nyers” volt számára és mélyen megérintette. Erre ránéztünk a **belső hangok tükrében** az első alkalmon, ami a sebezhetőség témáját hozta a felszínre. Ügyfelem akkor még nem állt készen arra, hogy ezzel a témával szembenézzon, így „*polcra*” tettük.

A hangok velem maradtak. Úgy éreztem, mintha a „**gomolygó füst**” szerepében lennék jelen a történetben. Kíváncsiságom főként a „*mi*”-re fókuszált. **Higgadtan sodródtam ügyfelem történetével, amely szólt: a volt vezetőről, akitől mindenki félt, akinek semmi sem volt jó - erről gyerekkori emlékei is bevillantak -, aki mély nyomokat hagyott kolléganőiben, akiknek sok személyes problémája van, akiket nem akar terhelni, ezért néha megcsinálja a feladataikat, akiket sokszor ellenőriz, mert csak tökéletes munkát szeret kiadni a kezéből.....a gondolatfolyam végén **örmesterként értelmeztem a hallottakat. Olyan voltam, mint a füst, akitől nem látni, aki nem láttat.****

Szakmai segítséget kértem.

Amikor a 3. ülésen egy kérdésre adott válasz szerteágazásaiban elvesztem, **kimondtam a nyilvánvalót: „elvesztem”**, majd megtartottam a csendet. Ebben a terjengősség valós megélése és a fókuszáltság témára egy megoldás született. Ügyfelem barátnői viszonyként jellemezte kapcsolatát a beosztottaival. Ez azt jelentette a számára, hogy mély empátia és megértés van közöttük, amelybe nehezen fér bele a visszajelzés, számonkérés. Ezt „**higgadt hangja**” nem engedélyezte, ezért nem jelezte észrevételeit, kényelmetlen érzéseit. Ehelyett megértően és elfogadóan reagált a munkahelyi helyzetekre. Amikor ránéztünk, hogyan van jelen a különböző situációkban, egy anya szerepből behozott mintát vett észre a viselkedésében. Felfedezte, hogy bizonyos helyzetekben **összemosódnak benne az anyai és vezetői minőségek** és azt is, hogy

A második ülésünk után részt vettem az ICF coach klubban, ahol a coaching kompetenciák határai volt a téma. Az egyik gyakorlat döbentett rá, a **kontaktus hiányára**, a két rendszer **összeolvadására**. Nehéz volt szembe nézni a saját **belső örmester hangommal**, ami **megakadályozott abban, hogy fókuszáltan figyeljek és reagáljak az ügyfélre. Mindent tudni véltem a nem - tudás helyett**. Nem éreztem, hogy **a témát működtetni kezdtem**. Nem volt tudatosságom arra, hogy a rendszerben mi szól rólam, mi az ügyfélé és mi történik a folyamatban. Összemosódtak a határok, az ügyfél **belső hangjai az én gyerekkoromban hallott „örmester hangokkal”, amiket belsővé tettem és rám ripakodtak**. Éppen nem voltam jól a megváltozott élethelyzetemben, de egyfolytában azt szajkóztam, hogy: „*szedd már össze magadat.*” Közben a „**higgadt hangom**” próbálta megengedni,

a vezetői szerepben megjelenő anyai gondoskodás miként korlátozza Őt vezetői működésében. Mindez hozzásegítette, **hogy kijelölje határait és újra definiálja az értő és érző figyelmi szintet a vezetői szerepében.**

**Az anya és vezetői szerep közötti analógia több fordulatot is hozott.** Az egyes szerepek szétszalazása közben született benne a **felszabadultság érzése.** Ez eloszlatta a „gomolygó füstöt” és **hozzáfértést** engedett  **kreatív, gyermeki én- részéhez.** Ezt egy csodás, hatalmasra tárt szárnyú madár képében **vizualizálta,** amely feloldotta a benne lévő feszültséget és megteremtette a belső hangok közötti együttműködést. Mindez erőteljes energiákat szabadított fel benne és cselekvésre ösztönözte.

Egyik értekezlet után üzenetet kaptam, amiben arról számolt be, hogy határozottan, lényegre törően és felszabadultan (laza szóhasználattal) adott visszajelzést egy beszámolóra. Mire vezetője elismerően nyilatkozott fejlődéséről.

Ez az **elégedettség újabb lendületet adott** a tanuláshoz és fejlődéshez. A **humor eszközeinek használatára** valamint **nagyobb kockázat- és felelősség vállalásra** inspirálta. **Tudatosan kezelte belső hangjait, kísérletezett a rugalmasabb, együttműködő és felhatalmazó vezetői hozzáállással, amihez bátorságot** adott az autővezetői tanulmányainak analógiájából jött megértés. Az új viselkedési minták és nézőpontok, új felismeréseket és célokat hoztak a folyamatba, mint szembenézés a sebezhetőséggel és a bizalom kérdése.

A záró háromszög beszélgetésen fókuszált, tudatos jelenlét jellemezte. A Gestallt ciklus körbe ért, a visszavonulás és termékeny üresség azzal a reményt keltő gondolattal vette kezdetét, hogy az újabb dilemmák feldolgozására, újabb 6 alkalmas kört indíthatunk.

hogy kicsit rosszul legyek az új élethelyzetem kiszolgáltatottságában. De ez a hang a coaching folyamatban túl empatikusá tett. Nem provokáltam vagy tettem fel olyan kérdéseket az ügyfélnek, ami segíthette volna abban, hogy másik nézőpontból is ránézessen az adott helyzetére, a gondolkodásmódjára. A belső hangjaim egymásnak feszültek. Elveszttem, bizonytalan voltam. Küzdöttem a szerepkonfliktusokkal, a szakmai identitásom hiányával. Nem tudtam kezelni a belső feszültségemet. Meg kellett húznom a határait, hogy nyitottsággal, előfeltevések nélküli kíváncsisággal legyek jelen az üléseken, amiben tudom észlelni az ügyfél, a rendszert és magamat. Ebben a szupervízió mellett segített a HiCoach Alapítvány és szakmai közösség, Előfeltevéseink a coachingban című szakmai estje is. **Konkretizáltam a tudatosságomat elhomályosító párhuzamokat,** múltbéli megelégedéseket és azt, mindez hogyan tompította az értő figyelmemet és az észlelésemet.

Jobban kezdtem figyelni a mentális felkészülésemre. Sokat sportoltam a szabadban, az ülésekre nem a házimunkából estem be, hogy jobban szétválhasson a munkám és a magánéletem, Nagyobb szüneteket tartottam két coaching között. Így egy éberebb, önreflektív tudatosságban voltam jelen az ülésen. Képes voltam beazonosítani a kontextus rám gyakorolt hatásait, szétválasztani az ügyfél témáját az enyémtől. Tisztán, tényszerűen jeleztem az észleléseimet és hagytam, hogy az ügyfelem értelmezze azokat. Figyeltem rá, hogy a kérdéseimből elhagyjam az irányítói, értelmezői mellékszövegeket. Jobban reflektáltam az ügyfél valóságára. A ketté vált rendszerben más minőségű partneri viszony született. Megmaradt a magas bizalmi szint, de volt távolság, az ügyfelemnek nagyobb tere lett az önkifejezésre, ezáltal mindketten jobban ráláthattunk a környezetére és a működésére. Ebben a partneri viszonyban olyan felismerései születhettek amik támogatták a tanulását és fejlődését.

A szakmai segítségek hozzájárultak ahhoz, hogy a gomolygó füstből, végül nem lett füstbe ment terv. Vagyis coach és coachee szétvált egy partneri viszonyban működő rendszerben. Ez köszönhető a **sallangmentes jelenlétnek,** az adatok egyszerű, tömör közlésének, amelyben teret engedtem az ügyfél értelmezésének az én okoskodásom helyett. A **Gestallt tapasztalati ciklusának, az NLP eszközeinek és adekvát esetben a Brief coachingból vett skálázás eszközeinek.** Mindemelllett azoknak a **szakmai fórumokon és szupervízió megélt tapasztalásoknak,** amelyek ráébresztettek a sodródásra, amelyben saját határait összemósították az ügyfelével. Visszaöklentettek abba a tudatos jelenlétbe, amelyben képes voltam a rendszerünket a maga teljességében érzékelni és arra reflektálni. Ügyelni a kapcsolódás minőségére, tartani a fókuszot, kezelni az érzelmeimet, átkeretezni a kíváncsiságomat, békében lenni a nem - tudással és megtartani a termékeny csendet.

Különleges élmény volt megélni a párhuzamos fejlődést, a rendszer egymásra hatását és az így keletkezett dialógust. **Félelmetes és kijózanító volt ez a folyamat, amely segített visszatalálni teljes valómhoz, benne szakmai énemhez, amelyben a tudatos jelenlét és partneri viszony egy új, magasabb minőségét élhettem meg.**

Credo: Örökké úton vagyunk, amelyen ha szakmai alázat vezet láthatóvá válik valódiságunk.