

Maximalizmus, megrekedtség érzése, önbizalomhiány, másokhoz való hasonlítás, munkamánia. Ügyfelem minden problémája, elakadása olyasmi, amivel magam is küzdöttem az elmúlt pár évben és küzdök néha még ma is. Ebből adódóan nem is volt kérdés számomra, hogy már az első találkozáskor előtt szupervízióba viszem az ügyet, hogy képes legyek tartani a határokat és ne vetítsem ki a saját érzéseimet, tapasztalataimat az ügyfélre. Az Ő válaszait keressük, nem az én megoldásaimat.

A nulladik találkozó alkalmával az alábbi **célok** kerültek megfogalmazásra: önmaga megismerése, reális látásmód saját magával és a helyzetével kapcsolatban, normális keretek a munka-magánélet egyensúlyában és a negatív gondolatok kezelése. 10 alkalmas folyamatra szerződünk, heti rendszerességgel.

Az első alkalomtól kezdve kiemelt hangsúlyt fektettem a **bizalmi légkör megteremtésére**, amiben az ügyfél azt érzi, bármit megoszthat. Olyan komoly és az ügyfél számára fontos témákkal dolgoztunk, amikhez a bizalom megléte elengedhetetlen. A **tudatos jelenlétemben** folyamatosan biztosítottam őt együttérzésemről, támogatásomról. Sokat dolgoztunk azon az **aktív figyelem** eszközével élve, hogy feltárjuk az ügyfél aktuális látásmódját saját magáról, világáról. Sokat mozdítottak előre a folyamaton a **folyamatos visszajelzések, megfigyeléseim, intuícióim megosztása**, mert ezek számos új felismerést hoztak az ügyfélnek elsősorban saját magával kapcsolatban, előmozdítva a tudatosságot.

Ugyanakkor ezek a felismerések sok fájdalommal, kellemetlen szembesítéssel is jártak. Az ötödik alkalmat úgy zártuk, hogy az ügyfél úgy érezte, rosszabb állapotban van, mint a közös munkánk kezdete előtt. Ezen a ponton erősen elbizonytalanodtam saját magamban, a képességeimben. Tisztán emlékszem az ezt követő szupervízióra. Óriási felismerés volt, hogy az első perctől kezdve **mintegy szellemként részt vett a folyamatban egy korábbi ügyfelem is**, akiről 5 alkalmat követően nem hallottam semmit, pedig úgy zártuk a folyamatot, hogy szeretné folytatni a közös munkát. Mindezt személyes kudarcként éltem meg azt gondolva, hogy nem voltam elég jó coach számára. Ez a háttérben meghúzódó hiedelem megakadályozta, hogy teljes önazonossággal legyek jelen az új folyamatban és érezhetően befolyásolta a működésemet is. A folyamatos szupervíziós munka ellenére is voltak pillanatok, amikor azt éreztem, elkezdtem az ügyfél helyett dolgozni és megpróbálni megoldásokat keresni számára, hogy lássa értelmét a közös munkának és ne tűnjön el, kockáztatva ezáltal, hogy a megmentő szerepébe csúszom és nem kezelem felnőttként az ügyfelet. Ez az újabb felismerés aztán újabb szupervíziós munkát eredményezett, ahol **sikerült megdolgoznom a saját magamba, az ügyfélbe és a folyamatba vetett bizalmammal kapcsolatos elakadásaimat**. Emlékszem, mekkora megkönnyebbülést és szabadságot jelentett ennek felismerése: **a folyamatban nem minden egyedül az én felelősségem**. Ráadásul mindarra, ami az együtt töltött 60 percen kívül történik, nincs semmilyen

ráhatásom. Ezzel együtt azonban bízhatok abban, hogy **a jelenlét, amit adok és a tér, amit a coachingban teremtek elegendő értéket ad az ügyfélnek.**

Ezzel az újonnan szerzett szabadságérzéssel és az ebből fakadó stabilitással, kiegyensúlyozottsággal nyitottam a hatodik ülésünket és tettem fel a kérdést: mi változott a legutóbbi találkozásunk óta? Itt következett a folyamat újabb fordulópontja. Ügyfelem arról mesélt, hogy szinte minden 180 fokos fordulatot vett. Két nappal a találkozásunk után egy olyan mélypontot élt meg, ami arra készítette, hogy összeszedje magát és változtasson, mert „*ez nem mehet így tovább*”. Azóta nőtt a magabiztossága, egyre többször tapasztalja, hogy kilép a komfortzónájából, már nem fél az egyedüllétől és az abban jelentkező negatív gondolatoktól, kezdi egyre jobban megismerni saját magát. Nem akartam hinni a fülemnek. Teljes értetlenséggel álltam a történetek előtt, mert nem volt rá magyarázatom, nem tudtam, mi történhetett.

A nem várt fordulatot követően próbáltuk kideríteni, mi okozhatta a változást és hogyan lehet ezt az állapotot fenntartani, amellett, hogy megálltunk és örültünk az elért eredményeknek. Ezen a ponton ez egy fontos megerősítés volt számomra, hogy van értelme annak, amit csinálok még akkor is, ha nem tartok mindent az irányításom alatt és nem tudok mindent (tudatosan) kontrollálni.

Aztán jött a következő alkalom és újabb kihívásokkal, bizonytalanságokkal találtuk szembe magunkat és a felismeréssel, hogy a pozitív változás ellenére korántsem oldódott meg minden, van még min dolgozni. Ez volt az a pont, amikor nemcsak megértettem, de igazán meg is éreztem **a nem tudás erejét** (Gestalt): mennyi lehetőséget, új felfedezést és utakat nyit meg, ha nem tudom előre, hogy mi fog történni, hanem **átadom magam az „itt és most”-nak és hittel, bizalommal beleengedem magam a folyamatba.** Ettől a ponttól kezdve érezhetően nagyobb stabilitással és biztonsággal voltam jelen az ügyfél számára, ami azt eredményezte, hogy egyre több dolgot fedezett fel magában, **egy sokkal kiegyensúlyozottabb, derűsebb ember ült velem szemben, akit már nem temettek maguk alá a problémák és nehézségek, mert ha kész megoldása nem is volt mindenre, de egyre jobban megismerte magát, ezáltal pedig egyre többször felismerte a viselkedési mintázatait egy-egy helyzetben.**

Az utolsó alkalmat azzal zártuk, hogy egy rövid nyári szünetet követően folytatjuk a közös munkát, mert bőven van még felfedezni való és változást igénylő helyzet az ügyfél életében.

Amellett, hogy komoly leckét kaptam a(z) (ön)bizalomról és az ügyféllel együtt nekem is szembe kellett néznem saját magammal, megtanultam, hogy a bizonytalanságnak legalább akkora ereje van, mint a biztonságnak. Ez a folyamat megadta számomra a választ, hogyan is hangzik az én szakmai hitvallásom: **Amikor semmit sem tudok, bármi lehetséges. Csak hinnem kell: magamban, az ügyfélben és a folyamatban, amit EGYÜTT hozunk létre.**