

Hullámok hátán

Stílszerűen.

A hosszú (2019 végétől 2021 nyaráig), hullámok sokaságát, sokszínűségét megélt több körös coaching folyamat háttérében éppen túléltek az *elsőt*, megéltük *a másodikat*, *a harmadikat* és elszenvetünk *a negyedik* fenyegetését. A pandémia hullámai mind emberi, mind szakmai szempontból befolyásolták és megsokszorozták coaching együttműködésünk hullámzásainak amplitúdóját.

A folyamat különlegességét, egyben teljességét az adta, hogy bár life coachingként indult, később többször is újraszereződve, szakmai vizekre evezünk.

A magánéleti szál adta a kezdő energiát a változtatási szándékhoz, az induláshoz.

Később, a magánéleti célállapot stabilizálódásának utolsó fázisában láthatóvá váltak a munkával, vezetéssel kapcsolatos dilemmák, kérdések, melyeket négyzetre emelt a kialakuló és visszatérő pandémiás helyzet.

Coaching hitvallásomnak mindig része volt, hogy a személyes és a munkahelyi szálakat teljesen nem lehet elválasztani egymástól, a különböző szerepekben megélt események hatnak egymásra. A coaching során azonban nagyon fontos a *munkaterület* és a cél pontos meghatározása és ezek után a folyamat mederben, keretben tartása, és a területnek megfelelő cél elérése.

Keret és rugalmasság arányának kérdésében tudatosnak lenni, az újraszereződésekhez hűnek maradni, ebben ügyfelem tudatosságát is növelni, folyamatos önreflexiót, apró korrigálásokat és a cél sokszoros és pontos felidézését igényelte.

Terjedelmi megkötések miatt a folyamat első szakaszát mutatom be részletesebben.

Ügyfeletem évek óta ismertem, de inkább csak távolról csodáltam és méltattam. Tamás negyvenes éveiben járó sebész, aki irigylésre méltóan sikeres.

Ő keresett, a segítségemet kérve, nagy bizalommal.

Elég jó leszek neki?- Volt a megtiszteltetés utáni első impulzus bennem.

Ügyfelem magas pozícióban, hatalmas szaktudással és az ezzel járó magas presztízzsel bíró férfi. Éreztem a sürgetést magamban, hogy minél hamarabb bebizonyítsam: jól döntött a coaching mellett és persze mellettem.

Tudtam, hogy tiszta alappal és tudatos hozzáállással tudok csak valóban megfelelni ennek a feladatnak és már a folyamat elején szupervízióba vittem bizonytalanságaimat. Tudok-e tiszta lap lenni a coachingban? Saját hitrendszerem, saját hiedelmeim nem akadályozzák-e a lehető legtisztább coach-ügyfél kapcsolatot és a folyamat sikerét? (milyen fontos az etikai kódex idevonatkozó része: Felismerem és tudatosan kezelem az ügyfél és köztem lévő státuszkülönbséget)

A szupervízó segítségével függetlenségemben, szabadságomban és coach identitásomban megerősödve tisztán és oldottan tudtam magam átadni a folyamatnak.

Belső munkámmal párhuzamosan ügyfelemről és a folyamatról:

Első ülésen - amit így visszatekintve, már megkönnyebbülten megmosolyogva - nulladik vagyis mínusz egyedik illetve a *papírtörlőtekercses* ülésnek nevezünk – nagyon örültem, hogy toporzékoló tettvágyamat már helyretettem, mert Tamás nagyon mély válságban volt, regresszióban, beszűkült érzelmekkel. Olyan állapotban, amikor a tényleges munkát még nem lehet elkezdni - vagyis a tényleges munka az elsősegély, a legmélyebb empátia, a *csak* jelenlét. Nem lehet szerződésről, keretekről, célkitűzésről beszélni, csak fészket építeni az embernek és fészket, alapot építeni a folyamatnak.

Az értő- érző figyelem mellett a Jacobson féle progresszív relaxációs technika és mindfulness gyakorlatok segítettek a biztonságos kapcsolódás kiépítésében, a stressz tüneteinek enyhítésében és a saját testbe, valóságba, jelenbe, a folyamatba való megérkezésben. (szintén szupervíziós kérdés: ez itt nem krízisintervenció? az én kompetenciám? de szupervíziós konklúzió, hogy coaching eszközökkel, coaching keretek között támogatható ügyfelünk krízishelyzetben is)

Néhány találkozás után szerződést kötöttünk és célt tűztünk ki. Külső és belső erőforrások keresését, az erőforrásokhoz kapcsolódás révén a *vérkeringés* helyreállítását és ezáltal a mindennapi élet új kereteinek megtalálását és bejáratását fogalmazta meg Tamás célként.

A célkitűzés során, és később is sokszor segített minket és hozott mélyebb, zsigeri megértést és fordulatot Tamásnál az orvosi terminológia szimbolikus használata.

Az első időszak hullámvásai arról szóltak, hogy bár törekedtem maximálisan elfogadni és validálni teljes lényét, fájdalmát, de meg kellett találnom azokat a pontokat, ahol megkérdőjelezhetem vagy ahol egy egy keményebb interakcióval kimozdíthatom.

A fordulat nagyon lassan érett meg.

Tamás ellenállt, egyénisége minden varázserejével nyomott az *együttérettetés* felé. *Ez az egyetlen hely, ahol tudják, ahol kimutathatom, hogy fáj.*

Részemről tudatosságra és éberségre volt szükség az együttérés és a felelősségben tartás helyes arányának mindenkori kalibrálásához.

Sokat merítettünk ügyfelem orvosi munkájából fakadó sikerek és örömök bázisából. Felidézve orvosi identitását, annak kognitív és érzelmi elemeit, egy- egy konkrét dinamikus és sikeres munkaszituációt, tudott ügyfelem megérkezni egy olyan kompetencia- és erőterbe, amit aztán imaginációs technikák segítségével próbáltunk átmenni magánéleti, interperszonális helyzetekbe. A pozitív érzések, célok, a múltbéli sikerek is erőforrássá váltak ezzel a tudatossággal.

Hét ülés után éreztem egyértelműen a fordulatot: *perlekedés* állapotából lassan az elfogadás, majd kompetens, cselekvő állapotba kezdett jutni Tamás. Önreflektív, disszociált és tettekész felnőttként kezdett dolgozni.

Ahogy egyre inkább a torzítatlan valóságot látta, és mert azzal szembenézni, úgy finomítottuk, kristályosítottuk a jövőképet. Ebben a szakaszban gyakran dolgoztunk megoldásfókuszú coaching módszerekkel.

Kerestük a módját és mértékét, hogy a vízionált jövőkép és a jelen valóság közötti feszültséget, távolságot hogy tudnánk nem elkeserítő, hanem ambicionáló *vitaminokként* adagolni és az új egészség szolgálatába állítani.

Biztos fordulatot jelzett az is, hogy a hangsúly a magánélet helyett a vezetői és munkahelyi szituációkra és kérdésekre helyeződött.

Újraszerződünk, immár business coaching témában.

A pandémia kellős közepén, emberi veszteségektől megtépázva és állandó feszült készenlétben stabilitás teremtése és a lehető leghatékonyabb működés támogatása az intézményben, melynek akkor Tamás már első számú vezetője lett.

Újraszerződés után alaptőkeként szolgált, gördülékenységet, hatékonyságot adott a kialakult mély bizalmi légkör, a beolajozott munkamenet és az eddig megélt haladásból fakadó meglepedettség.

Mindkettőnk tudatosodási folyamatának és a tiszta, nyílt kommunikációnak a próbája volt az áttételes érzelmek megjelenése. Ezt - ismét szupervíziós támogatással - felszínre hoztuk, megneveztük, elhelyeztük és coachként, ügyfélként is tudatosságban szintet lépve folytattuk majd lezártuk a közös munkát.

Közös nyelvünkhöz híven: már csak *emlékeztetőoltásokként*- nagyobb időközönként egy beszélgetés erejéig- találkozunk.

**Coaching kompetenciák**, amelyekre leginkább szükségem volt:

Tudatos jelenlét, aktív figyelem és hallgatás, hatékony kommunikáció, tudatosság előmozdítása, tanulás és fejlődés facilitálása.

**Ars poetica**: a coaching a coach és ügyfele számára is a tudatosítás, a tudatosodás és tudatosság ünnepléssorozata.