

## KÉPESSÉ TENNI / KÉPESSÉ VÁLNI

**Megmutatni a világnak, ki is vagyok én.** Ezzel a gondolattal indult közös munkánk a huszonéves, művészeti szakon tanuló egyetemista ügyfelemmel. **Most már tenni akarok valamit önmagamért, előre szeretnék menni.** – hangzott az igény, melyben benne volt az is, hogy az öt éve tartó terápiáját lassan lekerekítve, miért éppen most érzi, hogy coachingban szeretné folytatni önismereti útját. A terápia és a coaching határa sokszor visszatérő téma volt a csaknem egy évig tartó folyamatunk során. Biztonság, megtartás, felelősség, bizalom. Ezek a szavak ettől a folyamattól mélyebb értelmet nyertek számomra.

**Pályadöntési és karrierkérdéseken** kezdtünk el dolgozni, miközben feltérképeztük, mi szükséges ahhoz, hogy partnerségben legyünk. Partnerségben, ahol ő felelős a saját döntéseiért. Az első ülések élményvilágát nehéz, új helyzetként írta le, ahol minden egyes lépés a vágyott jövő felé, sőt, még a vágyott jövő kontúrozása is félelmetes volt. **Felelős vagyok saját magamért.** És **képes vagyok cselekedni saját magamért.** Ez a tudás szépen fokozatosan épült fel benne, melyhez nyitott és transzparens működésre volt szükség a részemről. Kezdetől fogva az volt az egyik legerősebb fókuszom, hogy egy olyan teret teremtsék számára, melyben megélheti az érzéseit, biztonságban érzi magát annyira, hogy szabadon megnyilvánulhasson, és láttassam azokat az erőforrásait, melyekbe kapaszkodva a **cselekvés önmagáért** meg tud valósulni. A kezdeti célok mögött, melyek a karrierje körül mozogtak, egyre inkább megmutatkozott a valódi igény: hogy **ön maga lehessen. Tiszta énhatárokkal, kifejezett igényekkel, megélt érzelmekkel.** Újraszerződünk.

Nehezek voltak a beszélgetéseink – hiszen minduntalan az életutunk közötti párhuzamok bomlottak ki az egyre mélyebb témákból. Bár az elején is tisztáztuk, újra és újra szükségét éreztem **megerősíteni a munkánk medrét, a coaching kapcsolat kereteit.** Megérezte, hogy nálam biztonságban van, így bátran nyitott meg nehéz témákat, én pedig megijedtem, mert anélkül szerettem volna határt húzni, hogy sérült volna a bizalmi kapcsolatunk. **Szupervízióba vittem a helyzetet.** Ez megerősített abban, hogy mindvégig helyesen cselekedtem: abban támogattam az ügyfelet, hogy új módokat fedezzen fel a válaszok keresésére, miközben meg tudja magát tartani – és ebben legjobban az segítette, hogy együtt építettük fel a **számára biztonságos teret**, hogy megtanulta megélni, milyen egy ilyenben létezni, melynek ugyanakkor vannak határai. Nagy felismerésem volt, hogy a határhoz egyfajta eposzi jelzőként az „éles” kifejezés tartozik. Hogyan húzhatok **„éles határt”** károkozás nélkül? A szupervíziós kapcsolat határait magasabb szintű tudatossággal ránézve megérkezett a **„tiszta határ”** fogalma, és az, hogy el tudom kísérni az ügyfeletem ezen az úton, de nem átnyúlva a coaching határain, megtartva őt, a kapcsolatunkat, és ebben a határok nem destruktívan hatnak, hanem hozzájárulnak a biztonságos közlekedéshez. A határokról való gondolkodás a coaching folyamatban az ügyfeletem is új tudáshoz segítette önmagáról, a saját határaitól.

Így, tiszta határokkal tehát, nem azon dolgoztunk, hogy miért van benne félelem az elindulástól, a változástól, hanem azon az érzelmi blokkon, mely megnehezítette számára a **változás mint jelenség** elfogadását.

A változás jelenségének közelebb engedése bénítóan hatott rá, bármilyen kontextusban is fordult elő. Ismertem ezt a helyzetet. **Önreflexiós munkámban azon kezdtem dolgozni, hogy kérdéseim minél tisztábbak legyenek, és a lehető legkisebb mértékben tartalmazzák a saját hiedelmeimet, múltbéli tapasztalataimat.** Hogyan tudom őt támogatni valami olyannak az elfogadásában, amelyhez én is ólomléptekkel közelíték?

**Intervencióimat ezért a külső és belső adataim tūpontos elemzése előzte meg.** Ez segített abban, hogy ne mosódjunk össze, mégis úgy legyünk együtt, amire éppen szüksége volt. Ez volt a bizalom legtisztább megnyilatkozása. Valódi kapcsolódás tudott megvalósulni azáltal, hogy **figyeltem, hogy nyílik ő, és igyekeztem egyensúlyban tartani az én nyílásomat** – azaz a visszajelzéseimet, kérdéseimet, vele kapcsolatos élményeim megosztását ebben a dinamikában tettem.

A tudatos jelenlét egyik sarokpontja volt számomra az ügyfél erős érzelmeinek kezelése, mindezt magabiztosan, tiszta határokat tartva. Ez az a kompetencia, amely a bizalom és biztonság elősegítésén, fenntartásán felül leginkább hozzájárult a folyamat sikeréhez. **Engedtem, hogy megélje ezeket, az ítékezés minimumával, verbális és nonverbális empátiát adva mellette voltam, anélkül, hogy meg akartam volna menteni.**

Korlátozó hiedelmeinek tudatosítását és átformálását **NLP-s eszközökkel** segítettem, mikor a belső hangokkal dolgoztunk. Legmeghatározóbb eszközöm a **vizualitás** volt: lévén az ügyfélnek ez egy komfortos, nap mint nap használt nyelve, gazdag képi világ jellemezte a beszélgetéseinket. Az egyik legelső metafora volt egy gyűrött kendő, mellyel azonosult. A gyűrődések rajta a saját igényeinek háttérbe szorítását jelképezte – párkapcsolatában, családi és baráti kapcsolataiban egyaránt. Ahogyan haladtunk a folyamatban, és kimondásra kerültek olyan dolgok, mint hogy **a mindenben minden benne van, csak az nem, amit én szeretnék,** kezdtek kisimulni a gyűrődések. A képeket gondolat- és érzésköteggként vitte mindig magával az ülésekről, melyeket könnyedén fel tudott így idézni.

**Megéltem azt, hogy amit érzek, az valódi.** Ezekkel a szavakkal zártuk az utolsó 1,5 órát, majd pontosvesszőt tettünk a munkánk ezen szakasza végére. Ugyanis **ahhoz, hogy létrejöjjön a tanulás, szükség van lezárásra.** Most egy új szakasz kezdődik számára, melynek elmondása alapján része lehet egy új terápiás folyamat is, azokkal a témákkal, melyekkel a coachingban szerzett erejével és tudásával önmagáról már másképpen lesz képes dolgozni.

A legszebb és legmélyebb coaching folyamatomként gondolok erre az útra, melynek része volt számomra **a határkérdések újragondolása, a saját témáimnak más szintű, új szemüvegen keresztüli megvizsgálása az önismereti folyamataimban, és a valódi partnerség erejének megtapasztalása.**

CREDO:

Képessé tenni annyit tesz, mint látni és láttatni az ügyfél valódiságát, nagyszerűségét.