

Út a türelmetlenségből a komfortos „nem-cselekvésbe”

Az év coacha pályázat - Rising Star kategória 2024

Esetleírás

Az ügyfelem a nyár folyamán keresett fel, hogy a számára nehéz élethelyzetének feloldásában együttműködésemet kérje. Laza ismeretségünk volt korábbról, közös hobbink által, illetve egy az én életemet nagyban meghatározó eseményből kifolyólag, ez a kapcsolat azonban nem volt szoros vagy túl bensőséges, nem éreztem etikai problémát, így vállaltam a közös folyamatot (1. kompetencia). A coaching folyamat során jellemzően gestalt és a pozitív pszichológia módszertani eszközeivel dolgoztam.

Az első találkozásunk alkalmával meghatároztuk a coaching fogalmát, a felelősségi köröket, az együttműködésünk kereteit, meghatároztuk, mit szeretne elérni a folyamat során és 8 alkalmas online coaching folyamatra szerződünk (3. kompetencia).

Ügyfelem ezen az ülésen pontosította a jelenlegi kihívásokkal tűzdelt helyzetét, ami abból fakadt, hogy 52 évesen elvesztette stabil munkahelyét és bár anyagi oldalról ez nem járt veszteséggel számára, ugyanakkor mégis volt benne egy meghatározhatatlan bizonytalanság érzés. Célként azt határozta meg, hogy szeretné ezt a bizonytalanságot behatárolni, az okát megtalálni és elindulni a saját útján. *„Szeretném tudni, hogy mit is akarok most csinálni.”* (3. kompetencia)

Ez a mondata kíváncsivá tett, volt bennem egy izgatott lelkesedéssel átítatott várakozás, hogy itt most valami nagy dolog fog születni az együttműködésünkből. Ez az érzés megmaradt, dolgozott és kérdőjeleket is vetett fel bennem.

Mi az oka ennek a kíváncsiságnak? Hogy szól ez rólam és hogy az ügyfelemről? Honnan ez a nagyfokú szimpátia? Lehet-e akadálya a pozitív érzelem az objektivitásnak, a szakmaiságomnak, a bevonódásmentes aktív jelenlétemnek? Sérülnek-e ezáltal az egyes kompetenciaterületek (1., 4., 5.)?

A kiindulópont

A coachee-val közösen kerestünk egy eszközt, amivel jobban meghatározhatjuk erősségeit. Végül egy Ikigai munkafüzet kitöltéséve indítottunk. Ennek elemzése során meghatároztunk az ügyfél erősségeit, azokat a tevékenységeket, amiket szeret csinálni, amiben el tudja képzelni saját működését. Korábbi munkaköre is ennek megfelelő volt. Világossá vált mennyire kedvelte azt a beosztást, mennyire hiányzik számára a korábbi életformája. Az eszköz alkalmazásával lehetőséget teremtettem a megállásra és önreflexióra, a jelen állapot kiértékelésére (5. kompetencia).

Amikor saját megéléseiről beszélt, hogy lételeme a szervezés, az emberekkel való foglalkozás, a kommunikáció, hogy hasznos és értékes legyen, egy közösség része – megértően bólogattam (4. és 6. kompetencia).

Ismerős érzés kerített hatalmába: azonosultam a coachee-val. Én is ismerem ezt a keretnélküliséget, amikor minden széthullik és szükséges, hogy újradefiniáljuk önmagunkat, új célokat határozzunk meg. Végig mentem ezen az úton és most azzal a kéréssel fordulnak hozzám, hogy legyek valaki kísérője. Egyre többször került elő a többszám a kérdéseimben az összemósódás jeleként.

Ez volt az a pillanat, amikor megálltam és elgondolkodtam. Tisztába akartam kerülni a saját motivációmmal, hogy lássam meg akarom-e menteni az ügyfeletem a saját megoldásaim átadásával vagy valami egészen más van a háttérben? Egy vakfolt a működésemben.

A mentorcoach-ommal való munka során tisztázódott, hogy képes vagyok objektíven látni az ügyfelet, hogy elkülönítem az ő esetét a saját múltamtól, hogy nem vonódom be és nem érint meg érzelmileg a párhuzam, képes vagyok megtartani a coachee-nak szükséges biztonságos, ítélezésmentes közeget (4. kompetencia). Nem kaptunk választ azonban az én kíváncsiságom eredetére, a tenni akarásom okára és hátterére. Ezt egy váratlan felismerés hozta el.

A felismerés

Ügyfelem kifejezetten energikus, pörgős típus. Elfoglalja magát, sok dologba belekezd, ami örömet ad neki, lelkesedik. Feltett kérdéseimmel feltártuk a jellemző nyelvhasználatát és érzéseit. Üléseink során nyitottan osztja meg a benne rejlő gondolatokat, érzéseket. Sokszor használja a „*de hát én ilyen vagyok, tudod*” kifejezést illetve negatív polaritású szavakat önmaga jellemzésére („*hülye vagyok, defektes, nem vagyok normális, nem vagyok elégedett, kudarc volt*”). Önmagát sebesvonattal azonosítja, ami halad, megy a cél felé, nem áll meg soha. (4., 5. 6. 7. kompetencia területek)

A folyamat felénél jött el a fordulópont. Egy sportesemény hatására (Balaton átúszás) szembesült saját kudarcélményével. Ahogy ezt a számára nehéz és eredménytelen eseményt elemeztük, világossá vált, hogy az, amiben ő olyan jól működik, ami miatt jól érzi magát a környezetének motiválása, azt saját magának nem tudja megadni. Felismerte, hogy a fő célja, a bizonytalanság eltűntetése valójában benne rejlik.

Az ülést itt egy AHA élménnyel, az önmotiváció, a saját magunk motivációs készségének megtalálásával zártunk. (7, 8. kompetencia területek). Elégedett voltam. A coachee is és én is flowban voltunk.

Az új időpontot is leegyeztettünk, amit végül egy másik napra tettünk át. Csúsztattuk a folyamatot, majd jött a nyári szabadságolás ideje. Ismét csúszás, halasztás, kihagyás.

Pontosan erre volt szükségem. Ekkor azonosítottam magamban a türelmetlenség érzését. Haladni akartam. Tenni. Megoldani. Erővel. Proaktívan.

Kiról szól ez a folyamat? Még mindig a coachee-ról? Hova sietek? Mi az én célom? Mit akarok elérni? A tudatos jelenlét kompetencia mennyiben sérül a türelmetlenségem által?

Az ülést követő mentoring során egyértelműen kirajzolódott, hogy számomra a tehetetlenség negatív érzésekkel társul. Úgy tudtam elkerülni ezeket az érzéseket, hogy folyamatosan, proaktívan kikerültem a „nem tevés” állapotát. A megjelenő türelmetlenségem ennek szólt: én ne legyek tehetetlen.

Ezzel a felismeréssel a megoldás is megérkezett: engedjem meg magamnak (a nem tudás analógiájára) ezt a fajta nem tevést is a coachingban.

A következő ülésre egészen más energia szinttel érkeztem, köszönhetően a korábban feltárt elakadásomnak, ami hatással volt a coachee-ra is. Az egészen idáig impulzív, kommunikatív, nagy gesztikulációkat alkalmazó, mesélő személyisége érezhetően lelassult, lényegesen több volt a csend az ülésen és újfajta arcvonások jelentek meg: saját szavaival élve az eddig kifelé áramló energia „*most a szívemben és a lelkemben van*”.

A korábbi üléseken ellenállásba – témák közt csapongó elbeszélés – megnyilvánuló kitérés most megváltozott. A csend tudatos használatával (5. és 6. kompetenciák) kapcsolódott saját érzéseivel és felismert egy lényeges ellentétet saját megélésében. A pozitív pszichológia horgony gyakorlatával a megjelenő „*biztonságos, békés nyugalom*” érzését (ennek megteremtése a 4. kompetencia) hozzákötöttük a coachee által választott kézmozdulathoz, facilitálva ezzel a fejlődését (8.kompetencia)

A saját coach-működésében ezen az ülésen érkezett el a fordulópont az alkalmazott csend tartás (mint eszköz) során nem éreztem sürgető késztetést a cselekvésre. Pusztán aktív jelenlétemmel támogatni tudtam a coachee munkáját. Így a saját agenda megjelenését is sikerült elkerülnöm, érvényesült a gestalti termékeny üresség. Feltártam a coachee energiaváltozását, visszaadtam nonverbális megnyilvánulásait. (6. kompetencia).

A pozitív pszichológia horgony gyakorlatát alkalmazva az ülésen megjelenő csendhez kapcsolódó pozitív megélését (béke, biztonság, nyugalom) kapcsoltuk az általa választott kézmozdulathoz. Ezzel a gyakorlattal befolyásolási szándék nélkül elősegítettem, hogy aktuális gondolati és érzelmi keretein túllépve egy új, kiterjesztett keretrendszerben gondolkodjon vagy érezzen önmagáról. Facilitálva ezzel a fejlődését. (7. és 8. kompetencia).

Az ülés során sokszor dolgoztam külső adatok: a megjelenő mimikák, mozdulatok, nonverbális gesztusok visszaadásával (másféle mosoly megjelenése), a coachee értelmezésével elősegítettem a felismerések megszületését, további felfedezésekre meghívva ezzel a coachee-t saját működésével kapcsolatban. (4, 6, 7. kompetenciák)

A lezárás – visszatérés a termékeny ürességbe

Záró ülésünk során érzékelhető volt az az energiaváltozás, ami a mérföldkövet jelentő ülésen is megjelent. A coachee beszédtempója lelassult, hangszíne mélyült, nem jelent meg a korábbi csapongása sem, fókuszált maradt a teljes ülés során. Arra biztattam, hogy nézzen rá és foglalja össze honnan indult és hova jutott el a folyamatunk során, fogalmazza meg saját fejlődését önmagáról (KI) és jelenlegi helyzetéről (MI)- (8. kompetencia).

A visszatekintésének része volt az általa említett biztonság megjelenése és ennek polarizációja („kapkodás”), valamint ehhez kapcsolódó megélései: „*most már tudom az irányt és ez biztonságot ad.*”

A folyamat végére átláttam, hogy ügyfelem aktív, kommunikatív, emberekkel kapcsolódó életmódja volt számomra vonzó, hívogató. Ez tett kíváncsivá. Ebben rejlett az összemosódásunk. A közös munka során megértettem, hogy a nem tudásban, a megengedésben, a csendben erő rejlik, ami nem csak a coachee-t támogatja, de szakmai fejlődéshez is vezet.

CREDO: saját elakadásaink felismerésében és azok feloldásában rejlik szakmai fejlődésünk. A bennem végbemenő változás további változásokat eredményez, ami pozitív kihatással van a coaching folyamataimra is.