

AZ ÉV ICF COACHA 2023

pályázat – rising star (junior coach) kategória

ESETLEÍRÁS

Ügyfelemet 2000-ben ismertem meg, 10 évig kollégák voltunk. Majd felmondtam, külföldre költöztem, kapcsolatunk megszakadt, egészen az ideai év nyaráig nem találkoztunk. Most viszont a volt felettesünk nyugdíjas búcsúztatóján összefutottunk, beszélgettünk – és (mivel státuszváltás előtt állt) felkért, segítsek, hogy meg tudja ugrani az akadályokat. Igent mondtam.

Helyesen tettem? Keret- és határtartás szempontjából jó döntés volt? Ezen többször elgondolkodtam a folyamat során, de mivel a múltban lévő nexus már nem volt érvényes, voltunk annyira távol, hogy tudtam objektíven segíteni.

Első alkalommal átbeszéltük, kinek mi a felelőssége, mi tartozik bele a coaching kapcsolatba és mi nem, hol vannak a határok a coaching és más segítő szakmák között – éppen ezt megtámogatva kicsit hátrébb léptem, hogy ne legyen zavaró az ismeretség és még csak véletlenül se csússzunk bele „baráti beszélgetésbe”, hiszen ez egy változásokra fókuszáló közös munka, amelyben én szakemberként vagyok jelen.

Tájékoztattam a titoktartási kötelezettségemről, ami megnyugtató volt számára, csakúgy, mint az, hogy „ér nemet mondani, ha valami nem oké”.

A cél konkrét volt: „*kiállni a nyilvánosság elé, megszólalni, elmondani a véleményemet, beszélni arról, amit gondolok – határozottan, felelősségteljes intézményegység vezetőként*”.

Ezt szétszálazva hangsúlyt fektettünk az asszertív kommunikációra, az erősségek feltérképezésére és a konfliktuskezelésre.

Ügyfelem azt mondta, „*ha a kommunikációm fejlesztésén dolgozunk, az húzza majd magával a többit is. Finomítani kell a nyers stílusomon. Bajban vagyok a szavakkal. Amikor zavarban vagyok, olyanokat mondok, amiket nem kellene. Fontos lenne, hogy a váratlan helyzetekre felkészülten reagáljak, mert ezek most sokkolnak és leblokkolnak. A visszajelzés adása is nehézséget okoz: a fiatalokat nem akarom megbántani, a tapasztaltabbakat pedig kioktatni. Most hülyének érzem magam, amiért nem tudok megszólalni – ha ez változna, az magabiztosságot, stabilitást adna, nagyobb lenne az önbizalmam*”. (A/1- 5,6; B/3)

TRIPLA CSAVAR – DUPLA MÉRFÖLDKÖVEK

1. „Miből mi lett” (C/6- 3,4,5; C/7- 2,4,10)

Körbejártuk, mi az a szituáció, kommunikációs helyzet, ami lebénítja. Egy vele hasonló pozícióban lévő vezetőtársát nevezte meg a probléma gyökerének: „*sokkol a jelenléte, zsigerből blokkol, nem tudok a gonoszságaira csípőből reagálni. Szakmailag elismerem, de ahol emberileg áll... nem is akarok arra a lépcsőfokra lépni*”. Kértem, hogy gondoljon vissza olyan helyzetre, amikor pozitív élményként élte meg a közös munkát – nem volt. Megpörgettem a story kockákat, hátha oldódik – elviccelte. Aztán felajánlottam egy olyan feladatot, amiben kidühönghette magát: kértem, hogy írjon tíz állítást, amiért haragszik rá – ez ugyan sikerült, de az átkeretezése nem.

Ezután jött egy vizualizációs kísérlet: maga elé vetített egy képzeletbeli képet kettőjükéről, amit kívülről így látott: „beszélgetést nem tudok elképzelni... passzolgatom neki a labdát – nem kapja el, ügyetlen, infantilis, zavart, érzelmileg labilis, bugyuta gyerek, gyenge, nem tudja a saját életét koordinálni... és én mégis meg vagyok ijedve tőle...” » Ez valójában kinek a jellemrajza? „Apu” – jött a válasz. „Nem szeretnék olyan lenni, mint ő. Szörnyű, hogy miből mi lett” (demencia).

A felismerés meglepte és felzaklatta. A mostani érzések helyébe szánalom és sajnálat lépett. Bízok abban, hogy leépülnek az indulatok és feldolgozza, hogy kollégája nem az a tekintélyszemély, akivel tudat alatt beazonosította. *Meg kell tanulnom elfogadni, hogy nem alá-fölérendelt viszonyról, hanem azonos pozícióról van szó. Zárókép – jelly baby (10) » „középen vagyok... mindenki körülöttem van és boldog vagyok... könnyebb vagyok... valami lement... valami elindult”.*

2. Felülírni a múltat (A/2- 5; B/4- 1,3,5; B/5- 1,3)

Ügyfelem egy 1 hetes képzés előtt abban kérte a támogatásomat, hogy vezetőhöz méltó módon határozott fellépést sugározzon és nyitott legyen az új kapcsolatokra.

Egy volt felettese tulajdonságaival definiálta, milyen a jó vezető, majd elmondta, hogy igazából benne is megvan minden. „Ha a magabiztosságot sikerül felszínre hozni, minden jön vele, csak engednem kell, hogy előtörjön és túl kell lépniem azon, hogy csicskaként kezdtem és már nem az vagyok.”. Intuíciónra hallgatva tovább feszegettem a témát: Mi gátol még a magabiztosság felszínre hozásában? - éreztem, hogy feszeng... végül belekezdett: „mindig az árnyékodban voltam... aztán felmondtál és bennem nem bíztak. Bizonyítanom kellett, hogy te nem én vagyok – ez sokáig teher és fájdalom volt”. Kérdeztem, hogy ez mennyire befolyásolja az együttműködésünket: „Örülök, hogy kimondtam – megkönnyebbültem... bármennyire azt hittem, hogy nem, mégiscsak bennem volt. Ennek felszínre kellett jönnie, hogy tudjunk tovább haladni”. Újra fókuszba helyeztem, visszazökkentettem, majd zárógondolatként megfogalmazta, hogy a számléírást megmászni példaértékű, a magabiztosságot pedig a benne lévő erővel tudja megtámogatni. Egy Dixit kártya is ezt szimbolizálta számára: „Ott az erő, amit most érzek. Középen egy ember tart mindenkit. Az a vezető. Az vagyok én.”

Jól reagáltam ott, abban a pillanatban, viszont utólag motoszkált bennem valami. Tudom, hogy anno jó döntést hoztam, de nem gondoltam, hogy ezzel az ő életét nehezítem – emiatt sajnáltam, viszont a „bizonyítanom kellett, hogy te nem én vagyok” megjegyzése rosszul esett: negatív minősítésnek éltem meg. Most is – külső segítséggel – hátra kellett lépniem, hogy letisztuljon a kép. Szupervízióban megértettem, hogy számára ez kellett ahhoz, hogy abban a keretrendszerben, amiben ő mozog, meg tudja határozni magát és a céljait. Minden előrelépést ahhoz kötött, hogy bizonyította a hűségét és a lojalitását. Nem vitatom, hogy érzelmi szinten ezt így élte meg, de az, hogy ténylegesen mennyit kellett bizonyítania és miért – az a saját hiedelmeitől függ. Milyen játszmára hívott? – üldöző és áldozat, kontra bűnbak és a megmentő?! Jó gyakorlat volt ez arra, hogy megtapasztaljam, meddig vagyok érzelmileg felelős másokért. Megtanultam, hogy addig van az én határom, amíg az nekem jó, amíg az nekem nem fáj.

A következő ülést nem tartottam meg, de coach-sapkát levéve ott voltam vele: ügyfelem édesapja meghalt. Hagytam, hogy elmondja, mi történt, mi kavarg benne. Megjegyezte, hogy így most az a munkatársa, aki előtt nehéz volt beszélnie eltűnt az apukájával együtt. (Nem kérdőjeleztem meg). Jelezte, hogy folytathatjuk az üléseket, nincs szüksége szünetre. (A/2- 1; B/4- 4, B/5- 4, 6)

Az a tudásom magamról szakemberként, hogy bár jól tartom az ilyen helyzeteket, nem esek szét a témától, meg tudom tartani az ügyfelet, de alapvetően megérint és ülés után hagyom, hogy egy kicsit megéljem. Most viszont közömbösség volt bennem, ami zavart és megijesztett. Miért nem érzek semmit? – hátrítani akarok vagy védekezni és ezért a távolságtartás? Mi lehet a probléma gyökere? És tisztult a kép! Nálam is most van egy olyan állomás, ami különösen nehéz: hamarosan nekem is el kell engednem az idős és demens édesanyámat, aki abban a múltban él, ahol én még nem voltam, és a jelenben, amiben érintett vagyok, ő nincs – haragszom rá, amiért megöregedett. A veszteség, amivel dolgoznom kell, érzelmileg megterhelő. Még meg kell fejtenem, hogy nekem ő mit jelent/képvisel/szimbolizál, mi okoz nehézséget, mit kell elgyászolnom. De ez egy következő lépés és egy másik szakember támogatása. Mire a végére értem ennek az eszmefuttatásnak, úgy érzem, a közömbösség nem hozzám tartozik.

3. Megerősödve – avagy: „coach a sikerhez” (C/7- 5-9; D/8)

A következő üléseken a Rudas János: Delfi örökösei című könyvben lévő „Interperszonális készségeim” önismereti kérdőív kitöltése után - ügyfelem kérésére - szituációs gyakorlatokra helyeztük a fókusz: gyakorolta az asszertív visszajelzéseket, azt, hogy hogyan fejezze ki az érzéseit, a szükségleteit, hogy meg tudja fogalmazni, ha valami bántja/zavarja. Kidolgozta a saját szabályait, ütemtervet készített a kiszámíthatóság miatt. Ránéztünk, hogy van-e valami, ami a mostani hitet és elköteleződést megingatná: *„most nem érzem, hogy bármi is visszavetne, bár egy negatív kritika egy feljebbvalótól rosszul esne, de arra ösztönözne, hogy még jobban csináljam”.*

Összegzés: *„Nem gondolkodom azokon, amikről beszélgetünk, de mintha valahogy mégis beépülnének maguktól. Egy ijedt „picsaként” kezdtem, aki meg volt rémülve, hogy mi fog történni... Szemüveget cserélve mást látok. Lett önbizalmam, erőm és tényleg úgy érzem, hogy meg tudom csinálni. Akik szeretnek, büszkék rám. Kezdem elhinni, hogy ez az út lett nekem kijelölve. Ez egy jó út. Az én utam. Megérdemeltem”.*

» Eddigi munkám legnehezebb ülései voltak ezek. A fejemben lévő zajtól nehéz volt meghallani a megoldásaimat, amik suttoztak. Kellett valaki, aki a halk gondolatokat is érzékeli. A belső pinpongozásomat felszínre hoztam: külső segítséget kértem, hogy kételyeimet kifejthessem, érzéseimet megértsem, más nézőpontból lássak rá a kérdéseket felvető pontokra.

Az ülések során tudtam tartani a fókuszot és a kereteket. Mindvégig megmaradtam segítő szakemberi szerepemben, jól kezeltem az érzelmeimet, fenn tudtam tartani a jelenlétet. Hallgattam a megérzéseimre, „olvastam a sorok között”, így sikerült megtámogatni ügyfelemet, hogy túllépjen aktuális gondolati keretein és átkeretezze azokat – az itt és mostban ezekre a kompetenciákra volt legnagyobb szükségem. Az hogy utólag kattogok bármin is az a fejlődésemet támogatja, feltéve, ha őszintén megválaszolom, hogy hol vagyok egyáltalán. «

CREDO: A KERETEK NEM KORLÁTOK, HA ISMEREM A TERÜLETET, MELYBEN SAJÁT HATÁRAIMAT TÁGÍTHATOM ÉS ELFOGADOM, HOGY STATISZTAKÉNT MOZOGHATOK BENNE.