

Három lecke partnerségből

Első lecke

Ügyfelem, Konrád úgy érkezik az első ülésre, hogy „összeszedtem fejlődési területeimet”:

- ~ magabiztosság – „folyamatos bizonytalanságom van mindenben”
- ~ döntéshozás, felelősségvállalás – „nehezen hozok egyedül döntést, félek, szorongok, hogy rosszul döntök”
- ~ konfliktuskerülés – „nem tudok negatív feedbacket adni, mert előre félek, hogy megbántok vele”
- ~ halogatás – „hajlamos vagyok túl komplexnek látni feladatokat, emiatt bele sem kezdek”
- ~ “figyelemzavaros vagyok”

A coaching folyamat	Belső munkám	Reflexióm, tanulásom
<p>Visszajelzem a rendszerezettségét, a témák gazdagságát és összetettségét. Kiderül: sokat járt terápiaiba, sokat dolgozott magán.</p> <p>Ahogy a témáit továbbvisszük, bontogatjuk, azt mondja: „komplex dolgokkal foglalkozni szexi, mindig a komplex témák érdekeltek”.</p>	<p>Tapasztalom Konrád gondolkodásának bámulatos komplexitását. Élvezem, hiszen én is szeretem a komplexitást, az én gondolkodásom is komplex. Belső monológom: „<i>Konrád, mindent értek, követlek</i>”.</p>	<p>Korábbi szupervízióban a spontaneitás volt a témám. Primér élményem Konráddal való munkám első alkalmi során, hogy spontán vagyok, és ettől halad olyan jól ez a munka.</p> <p>Szupervízióban ezen dolgozom: mi hozza létre ezt a jól haladunk élményt. Felismerem, hogy valójában a belső diktátorom ezt mondja: „<i>bírnod kell a tempót, nem maradhatsz le, az nem derülhet ki, hogy túl komplex és nem érted, nem tudod követni</i>”.</p> <p>Vagyis kicsúsztam a partnerségből.</p>

Második lecke

A coaching folyamat	Belső munkám	Reflexióm, tanulásom
<p>A sok témája közül fókusz közös kijelölése: döntésképtelenség. Újraserződünk.</p> <p>Konrád megfogalmazza: „A döntésképtelenség egy tünet. Az önbizalomhiány az okozója.”</p> <p>Megkérdezem: „<i>Milyen érzés kapcsolódik az önbizalom hiányhoz?</i>” „Félelem”. <i>“Honnan ismerős ez a fajta félelem?”</i></p> <p>Gyermekkorából. Szülői mondatok: „Mit fognak gondolni rólunk!?” „Úgy viselkedj, hogy jó színben tűnj fel!” Tovább mélyítjük, majd megfogalmazza: „Saját élményem van arról, hogy a gyerek önbizalmát hogyan pusztítja, ha mondjuk neki, hogyan lenne valami igazán jó, mi a hiba a gondolkodásában”.</p> <p>Akciója: „Most van mit vizsgálnom, elégedett vagyok”.</p>	<p>Az ülés után tudatosan bennem, hogy amit akciónak megfogalmazott, az pont az, amit egyébként is csinál: vizsgálgat, tudatosít. De – és ez lesz a hipotézisem – a mobilizált energiáit szorongásra folytatja el, nem lendül akcióba. A gestalt ciklusban itt akad el. Így kapcsolat sem lesz, mert annak a kockázatát, hogy nem felel meg, nem elég jó, nem meri vállalni.</p>	
<p>Legközelebb azt néztük, hol folyik el az energia.</p> <p>Kiderül: „Már reggel van egy erőforrás kimerítés: szorongok, hogy a reggeli nyitó megbeszélésen mit fogok mondani, beleköt-e valaki.”</p> <p>Akciója: nem mindig fog a reggeli megbeszélésen részt venni.</p>	<p>Bár sikerült egy energia elfolyást azonosítani, mégis az ülés után még mindig van helybenjárás érzésem.</p> <p>Illetve volt egy projekciója, azt mondta nekem címezve: „Lehet, hogy te nem vagy elégedett a haladással, de haladok.” amivel nem foglalkoztam, ezt utólag egy kihagyott lehetőségnek gondoltam, kicsit sajnáltam, hogy elsiklottam felette.</p>	<p>Szupervízióban egy másik ügyfelem, Klára coachingján dolgoztam.</p> <p>Klára azt mondta az ülésen: „ha ebben a coachingban egyáltalán eljutunk A-ból B-be...” Ettől bepánikoltam, úgy reagáltam, hogy „Hát persze, hogy eljutunk!”. Majd ezt bizonygattam az ülés egy részében. Elcsúszott a partnerség, ami korábban megvolt.</p> <p>Rádöbbenek: amikor nem reagáltam Konrád „... te nem vagy elégedett a haladással...” mondatára, az nem szimplán egy kihagyott lehetőség volt, hanem az örökké elégedetlen szülőjévé váltam, teljesíthetetlen elvárásokkal, akinek Konrád jó kisgyerekként igyekszik megfelelni. Ezt Konrád felismerte és világosan kimondta. Partnerség hiánya.</p>

Harmadik lecke

A coaching folyamat	Belső munkám	Reflexióm, tanulásom
<p>Következő ülésen Konrád így indít: „Gondolkodtam 20 percet mi legyen ma, de semmi... mintha nem akarnék időt beletenni” Csodakérdés kínálkozott: „<i>Ha tettel volna bele időt, mi lenne most más?</i>” “Sokkal strukturáltabb lenne...” Ezt mélyítjük. Végül azt mondja: „Az energiáimat szorongásra használom.”</p>	<p>Nagy megerkezetttség érzésem volt mondata hallatán. Igen, itt akad el a gestalt ciklusa, erre volt korábban hipotézisem. Most ő maga fogalmazta meg nagyon tisztán.</p>	<p>Szupervízió egy harmadik ügyfelem, Csilla folyamata kapcsán. “Mással is van ilyen?” kérdezte tőlem Csilla. Elmondtam neki, hogyan van ez velem. Összemosódás! Ismerős elakadásom. A tanulásom: Csilla tőlem gyűjti a saját stabilitásához szükséges megerősítéseket. Ismét a partnerség sérül.</p> <p>Akkor még nem kapcsolódott ez a tanulásom Konrád folyamatához, ez akkor Csillával való munkámról szólt.</p>

Partnerségben

A coaching folyamat	Belső munkám	Reflexióm, tanulásom
<p>Következő alkalommal, Konrád: „Vágyom a külső elismerésre, megerősítésre. Enélkül lebegek a bizonytalanságban. Magamat folyton megkérdőjelezem.” Ahogy haladunk tovább, tőlem kérdi: „Szerinted jól látom ezt?”</p>	<p>Szép Gestalt: miközben arról beszél, hogy vágyik a külső megerősítésre, megerősítést kér tőlem. Azonnal beugrik az előző napi szupervízió Csillával való munkámról. De most már nem csúszok bele Konrád meghívásába!</p>	
<p>Azt kérdezem Konrádtól: „Mit adna, ha tudnád, mit gondolok én erről?” Két lépésben oda jut: „Ha elhiszem neked, akkor igazából azt mondanám, hogy te vagy bárki más okosabb mint én; akkor én hülye vagyok.” Transzformatív reveláció.</p> <p>Ezt mélyítjük, keressük, mi adhatja a belső stabilitását. Eljutunk a benne élő „szbzt kisgyerek”-hez. “Milyennek látod ezt a gyereket? Hol van, mit csinál?” “Az árnyékban, elbújik.” “Miért van az árnyékban?” “Ott érzi jól magát... fájóan erős a fény számára.” „És mi lenne jó neki? Mit szeretnél vele csinálni?” “Küédesgetni a napfényre, mert csak a fényben tud gyógyulni.” Az ülés végére megfogalmazza: „Amíg nem foglalkozom a kisgyerekekkel, nem fog menni a munka.”</p> <p>A folyamat során egyik tanulása: „Nem figyelemzavaros vagyok. A belső sérült gyerek folyamatosan elcsapja, hogy befelé figyeljek. A legnagyobb kerékkötője az életemnek. Most annyira energizáltak érzem magam.” Felszabadult az energia, Konrád tovább lépett a gestalt ciklusában.</p> <p>A folyamat zárása: Konrád újra pszichoterapeutával folytatja az útját, mert ahogy megfogalmazta: „a coaching egy sokkal specifikusabb terápiás cél megfogalmazásához is hozzásegített”.</p>	<p>A felszabaduló energiától nekem is eufórikusan sok energiám lesz, tú pontos, erős mondatai megérintettek.</p>	<p>Milyen könnyedén libbentem ki több esetben a partnerségből. Néha magam is észrevettem utólag; szupervízorral azokat is megláttam, amiken magam átsiklottam.</p> <p>Ezekből a felismerésekből olyan aktív tanulásom származott, amivel erősödött a jelenlétem. Könnyebben és időben veszem észre, ha kísértés érkezik (kívülről vagy belülről) a partnerség sutbavágására.</p> <p>Konráddal való munkámban jelentős áttörést hozott, amikor a meghívása ellenére meg tudtam maradni a tiszta partneri jelenlétemben.</p>

Szakmai hitvallásom

„Kiédesgetni a napfényre, mert csak a fényben tud gyógyulni.” - az ilyen mondatokért coacholok.