

Az Év ICF Coacha 2025 – Rising Star kategória

„Az új kapunyitás”

Személyes szakmai credo - *A legnehezebb folyamatok egyben a legnagyobb tanítók önmagáról, coachingról és arról, hogyan válhat a bizonytalanság a fejlődésem motorjává.*

Esetleírás

Kliensem egy nemzetközi multinál dolgozó nő, akivel alapvetően online dolgoztunk és összesen 6 alkalommal találkoztunk 2025 tavaszán. Már a 0. találkozás során feltűnt a húszas évei közepén járó ügyfelem csendes, félszeg kisugárzása. Figyelve őt valami láthatatlan disszonanciát éreztem a jelenléte és gondolatai komolysága között. Az ő korában már anyának kellene lennie és egy stabil párkapcsolatban élni, eredményeket kellene felmutatnia miközben saját megítélése szerint ettől távol van. Mennyi kell! Furcsa kettősséget éreztem, mert magamat is meglepve egyszerre jelentek meg bennem oltalmazó anyai érzések és közben dühössé is tettek a coachee szavai. Legszívesebben azt mondtam volna: *Nincs veled semmi baj, az élet(ed) előtted áll. Kezdd el élvezni a jelened, vedd észre a lehetőségeket és maradj nyitott!* Bosszantott, hogy ennyire szigorú saját magával, közben pedig felderengett valami ismerőség. Hiszen ez rólam is szól! Mielőtt még elkezdődött a coaching folyamat, máris visszarepültem az ingatag húszas éveim elejére. Akkoriban a magam által teremtett belső félelmeimmel küzdöttem és megremegett a lábam a kapunyitástól: *Hol fogok dolgozni? Hosszú távon is azt fogom-e/akarom-e csinálni, amit tanultam?* Én is megéltem ugyanezeket a nehézségeket, de a jelenemben már érett nőként és anyaként működöm. Pattogva az idősíkokban és érzésekben, a találkozó végére legszívesebben megöleltem volna az ügyfeletemet. Tudtam, hogy amíg nem tisztázom a saját belső hangjaim és ölelési szándékom gyökerét, addig nehezebb elősegíteni és fenntartani is a bizalmat, a biztonságot. Éreztem, hogy szükségem lesz külső segítségre, hogy igazán tudatosan legyek jelen a folyamatban.

A közös munka kezdetén több téma (eü-i és párkapcsolati problémák, létszámleépítés, állandó stressz és szorongás) is előkerült. Mivel könnyen elveszhattünk volna a „sokféleségben”, először a pontos szerződéskötésen időztünk. Ez önmagában előmozdította ügyfelem tudatosságát és erősítette autonómiáját. A folyamat célja végül a szabadabb és nyugodtabb hétköznapi megteremtése volt, fókuszponttá a stresszkezelés és a szorongás oldása vált. (3.,7. komp.)

Nehéz volt az út, míg feloldódott az ügyfelem és megjelent egy-egy mosolya és fesztelenebb jelenléte. Amikor fáradt, elmerengő hangon mondta: *„túl sok erőfeszítést kell tennem”, „nem*

érdekelnek és nem is kívánom a szociális kapcsolatokat”, „lefoglal, hogy ne ártsak senkinek és a legjobbat próbáljam kihozni magamból” elgondolkodtam vajon átmeneti, nehéz időszakában dolgozunk együtt, vagy kompetencia határon mozgok. Volt, amikor torkát köszörülve is alig tudta kimondani: *„a szeretetet nem tudom befogadni...., sem a szépséget”.* (4.,6. komp.)

Aggódtam, hogy az anyai érzéseim miatt ne sérüljön a partnerségünk, vagy váljon hierarchikussá a kapcsolatunk. Igyekeztem coachként támogatni, lecsendesíteni a kétségeim és éles szemmel figyelni mit és hogyan mond. Kíváncsivá tett hova jutunk mi együtt az itt és mostban. Észrevettem magamon, hogy érdeklődésem fokozódása fizikailag is megjelenik: feljebb ülök a széken, szinte belebújok a monitoromba és izgatottan várom mi történik. Ez azért is érdekes, mert személyes üléseken éppen a hátradőlés jelez erős fókuszot. (2.,5. komp.)

Az intuícióm azt súgta, hogy a téma komplexitása ellenére kevesebb eszközzel is dolgozhatok. Az egészséggörbe és Heal-diagram használata mellett volt, amikor listázás tette lehetővé, hogy ügyfelem egy saját maga által megalkotott tükröt tartson a kezében és az eredményeken ő maga is meglepődjön. Sokszor tükröztem, használtam a coachee szavait és vizualizációval repítettem a jövőbe. Kiderült, hogy a magas külső és belső elvárásoknak való megfelelés nyomasztja, gátolva ezzel a mindennapok lazább megélését. Az eszközök segítségével sikerült átkeretezni a stresszforrásait. Ezzel párhuzamosan megtapasztaltam, hogy bátran bízhatok az intuíciómban és a legfontosabb eszközöm valójában a fókuszált jelenlétem lett. Az ügyfelem és saját új felismeréseim egyszerre növelték tudatosságunkat és innentől vált egyszerűbbé a közös munka. (7.,8. komp.)

Szupervízió és mentoring - a saját belső munkám

Ügyfelem olyan erősen, több szerepemben és idősíkbán is megmozgatott, hogy egyértelműen szükségem volt szakmai támogatásra. Bizonytalan voltam. Zavart, hogy az élettapasztalatomat, vagy akár biztató ölelésemet sem nyújthatom át, illetve nem lehetek helyette, vagy vele együtt újra huszonéves. Tudtam, hogy a biztonságos tér megteremtésével és a kérdéseimmel már önmagában támogatom, mégis próbáltam kibúvót keresni. Bizonygattam, hogy nem én leszek a kliensem számára a legjobb coach, az egészséggörbéjén szereplő korábbi depresszióját látva pedig megijedtem, hogy elég vagyok-e. Mindezt tetézte, amikor a coachee édesanyjával szemben ismeretlenül is ellenérzéseim keletkeztek: ügyfelem elmondása szerint az elveszettség érzése és magas elvárásai egyértelműen kapcsolódtak az anya-lánya viszonyhoz.

A váratlan fordulat végül egy felismerés lett: *Biztos, hogy csak a coachee áll jelentős próbatétel előtt?* Rájöttem, hogy ez az én coach „kapunyitásomról” is szól. *Mennyire vagyok*

jó szakember? Elég leszek-e számára? Tettem fel a kérdéseket magamnak úgy, mint huszonévesen. Nagycsaládos anyaként méginkább megérintett a folyamat és ügyfelem működése, amely anya-gyermek viszonylatban is erős, megrázó élménnyé vált. Dolgoztam tehát a múltammal, jelenemmel és jövőmmel. A múltbéli kapunyitás tapasztalata mindeközben erőforrássommá vált, így tudtam belőle coachként és anyaként is meríteni. Amikor ránéztünk az ölelésre kiderült, hogy mély szimbóluma ez számomra az elfogadásnak, szeretetemnek és a kapcsolódásom erősségének.

Önmagamat jobban megismerve - újra a folyamatban

Miután mindezt letisztáztam magamban és szabadabbá váltam az üléseken, úgy kezdett ügyfelem is lazulni és egyre többször láttam mosolyogni. (5. komp.) Felismerései és az akciótervei felvillanyozták, az ülések végére érezhetően enyhült a feszessége. Kihívás volt még a hiedelmeivel dolgozni, amelyek valójában gúzsba kötötték, de már annyira feszítették is, hogy motiválttá vált a valódi változásra. (4., 7., 8. komp.)

Újabb fordulópont volt, amikor az ügyfelem által viselt Firstbeat eszköz¹ objektív adatait összevetettük szubjektív naplójával és felismerte mely szokásai fokozzák a stresszt. Az eredmények segítettek a változásban és észrevette, mennyi mindenben dönthet másként, könnyebbé téve ezzel mindennapjait. (6., 7. komp.)

A záró ülést kifejezetten meghittnek éreztem. Mindkettőnkben helyére kerültek a párhuzamos bizonytalanságok és folyamatok. Előttem ült egy kivirult, mosolygós és magabiztos coachee, vele szemben pedig az ügyfelére és már önmagára is büszke coach. Hogy mi volt a kulcsa a folyamatnak? Kliensem elkezdett mélyen önmagához kapcsolódni a köztünk kialakult biztonságos térben: *„Közelebb kerültem egy egészségesebb élethez. A kidolgozott lépések és a támogatás révén strukturáltabbá vált az életem és a gondolkodásom. Rugalmasabb válaszokat tudok adni, és képessé váltam a lehetőségeket meglátni, ezek közül választani.* Rájött, hogy itt és mostban már szabadon van jelen, miközben coachként ugyanezt éltem meg én is. Megérintett a visszajelzése, hogy az első személy voltam az életében, aki valóban komolyan vette őt. (4., 8. komp.)

Leginkább a 4. coach kompetenciára volt szükségem és azt viszem el a közös munkából, hogy legnagyobb tanítóm az ügyfelem, aki mellett én is tudatosabbá válok és folyamatosan fejlődöm.

¹ Az eszköz több, mint 70 fiziológiai paramétert mér szokványos napi helyzetekben és ezekből alkot pontos képet az ügyfél működéséről, állapotáról.