Év ICF Coacha pályázat – Rising Star kategória 2026

Meghalni az életért

Credo: A valódi transzformáció a kapcsolódásban történik. A coaching az a tér, ahová régi, meghaladott történeteink meghalni járnak. Ügyfelével együtt maga a coach is átalakul: ahogyan az ügyfél elengedi már nem szolgáló mintáit, úgy csendesedik el a coachban is egy-egy régi regiszter. Ezzel mindketten teret nyitunk a megújulásnak – magunk mögött hagyva a régit, hogy megérkezhessünk abba, ami éppen születőben van. Mindkettőnkben.

Huszonéves ügyfelemmel 2026 tavaszán találkoztam: hónapokkal életmentő műtéte után a sikerhez és pénzhez való viszonyán, a *„benne lévő rossz mintákon”* akart dolgozni. Meglátása szerint *„maga gátolja saját sikerét, nehogy ne szeressék”*, illetve előkerült még az *„igazi kapcsolatok”* hiányával való szembenézés is – ernyőként árnyalta a képet transzplantációja és krónikus betegsége. Mivel volt terápiás tapasztalata, tisztáztuk a coaching határait és a felelősségeket is (1., 3. komp.). A közös munkában a Gestalt megközelítés elveit követtem: az itt és mostban megjelenő szomatikus jelzésekre, az énrészek dinamikájára és a fókuszált jelenlétre építettünk.

Önismerete, tettvágya és tűpontos megfogalmazásai megérintettek. Céltudatosságát látva tiszteletet éreztem, miközben felbukkant az elmúlással kapcsolatos összes témám: a gyermekem betegsége és halála, az én betegségem, más veszteségeim. Lett bennem megindultság és sok energia is: ez nagyon erős meghívás volt erre a folyamatra. A mellkasomban megjelenő lelkesedés és a felbukkanó saját veszteségélményeim azonnal figyelmeztettek: a témák közelsége miatt a bevonódásmentes jelenlétem és a partnerség veszélybe kerülhet (2., 5. komp.), ezért már az első ülés felvételét szupervízióba vittem.

A sikerhez és pénzhez való viszony csak belépési pontként szolgált valódi témájához. L. szembesült a megmentési és megfelelési kényszerekből, családi mintákból (*„meg kell szakadni”*) kinövő *„régi énjével”*, aki az elfogadásért az egészségét is feláldozta. Megjelent a függetlenebb, *„új L.”* is. Csenddel adtam teret az énrészek párbeszédének (5., 6. komp.). A *régi L.* és az anyai kapcsolat kéz a kézben járt, a viszony működésképtelenségének felismerése beteg testrészében jelentkezett megkönnyebbülést hozó szomatikus élményként. „És azzal, hogy megkönnyebbültél, minek lett tér?” *„Az igazi L.-nek.”* (7. komp.) A *régi L.* oldalán az anyjával való nehéz viszony, a betegség, a nem felnőttség és az önszabotázs állt, míg az *új L.* oldalán megengedő teret és bátorságot érzékeltem.

Ezután két további énrész is megjelent: a *„kis L.”* (a beteg gyerek) és *„nagy L.”* (a felnövő L.), aki ülésünk végére már meg tudta ölelni a kicsit (8. komp.). Énrészekkel való munkája az *„igaziságról”*, igazi viszonyokról a saját dilemmáimat hangosították fel. Féltettem, miközben elszántságát látva a hitem hatalmasra nőtt benne. Mindez magamról is szólt: jelenleg is folyamatosan az önazonos élet megteremtésére törekszem. Egyszerre energizált a téma és aggódtam is ügyfelemért, a tértartáshoz mégis hasonlóságunk segített. A szupervízió során tudatosodott bennem, hogy tartottam ugyan a partnerséget, de ezt *valami ellenére* tettem: végig érzékeltem saját érintettségem jelenlétét. Ráláttam, hogy a tiszteletem időnként felpuhíthatja jelenlétemet: ott, ahol egy határozottabb konfrontáció vinné őt előre. Egyértelmű volt, hogy a folyamat során szükségem lesz szupervizorom folyamatos támogatására.

Második ülésünkön a felnövő L. kapcsán kimondta a benne lévő alapvető feszültséget: *„amint független leszek anyagilag és önmagam leszek, fennáll az esélye, hogy elhagynak”*. A *„független-engedetlen, de elhagyható”* csomójának nagysága ijesztő volt számára. Ezt a csomót kezdtük el szétszálazni (7. komp.), amikor felbukkant az önszabotázs és a munka témája. Sorolta a lehetséges munkahelyeket, majd mindegyiket elvetette. Éreztem, hogy túl puhán reagálok, óvom őt a nehéz érzésektől – ahelyett, hogy határozottabban konfrontálnám. Szupervízióban jöttem rá, hogy bennem a tisztelet és a puha intervenció összekapcsolódik: ez volt az oka annak, hogy hagytam kiugrani.

„Tudat alatt mindig rossz utat választok, hogy bebizonyítsam magamnak, képtelen vagyok a lábamra állni” – fogalmazta meg a hiedelmét. Itt bukkant fel először a veszteség elkerülhetetlensége. Felismerését a következő intervencióm segítette: „Ezt pár perccel ezelőtt ugyanígy kimondtad, akkor mosolyogva, most meg könnyekkel. Mi változott?” (7. komp.). A *régi L.* énrészeinek hangjait azonosítottuk, feltártuk, mi erősíti őket és mi segítheti az elmozdulást (komp. 7.). Haladt, sorra jöttek a felismerései.

A *„kis L. hangja egyenlő anyám hangjával”*: ráeszméltem, hogy az anyai mintákkal való saját kapcsolatom is bevonódhat a coaching térbe. A korábbi szupervízióknak köszönhetően a témát érzékeltem, de nem húzott be, ugyanakkor a betegség árnyéka miatt a két téma egy térben való megjelenése reflexív jelenlétet kért. Figyeltem magam, hogy ez milyen dinamikát vagy reakciót indít el bennem (5. komp.). Szupervízió során előkerültek szenvedéssel kapcsolatos hiedelmeim. Mindenemet mozgatta ez a folyamat. Újra elővettem régi, imaginációs feladatomat: milyen félelmek elevenednek meg bennem ügyfelem által? A feladat után megnyugodtam: régi témám visszhangjait hallom ugyan, de képes vagyok őket pusztán csak szemlélni.

A következő ülésünket azzal kezdte, hogy életében először elment egy próbanapra dolgozni. Bár a munka nem vált be számára, a lépés maga áttörést jelentett: a korábbi *„úgysem bírnám”* mondatot felváltotta a megtapasztalás szabadsága. Ahogy ezt ünnepeltük (8. komp.), meghatódtam: ez az, amikor a belső felismerésekből megszületik a bátorság, és ebből életminőséget formáló eredmény válik.

Haladtunk ugyan a metaszintű kérdésekkel („Ha egymást nézik [a kis L. és nagy L.], mi a véleményük egymásról?”) (7. komp.), de éreztem, hogy elkezdtem tolni ügyfelemet. Ezt az érzést vizsgáltuk meg szupervízióban: korábban az erősebb konfrontáció hiányának a hátterére láttam rá, most pedig arra, hogy mivel korlátozom ügyfelemet, miközben neki nagyobb térre lenne szüksége. A kettő gyökere ugyanaz volt: vajon engem hogyan késztet a halál gondolata arra, hogy megmentsem? Éppen akkor, amikor eljut a küszöbig, amikor „ki kellene oltania” az anyahangot magában, én ezt kikönnyítettem neki. Saját gyászom aktiválta bennem a megmentőt, és ezzel közel húzott ügyfelemhez – akit ezzel épp attól fosztottam meg, hogy a saját idejében, segítség nélkül is képes legyen átlépni a küszöbön. Ízig-vérig felkavartak ezek a mondatok. Őt felnőni hagyni: azt éreztem, ehhez a hagyáshoz teret kell teremtenem magamban is, ez pedig óhatatlanul a saját veszteségeim integrálási folyamatát mélyítette tovább.

Korábbi témái elkezdtek összeolvadni. Ülésünkön az anyáról való leválás és a különböző szerepek (drámaháromszög) kerültek fókuszba. A szupervízió során megtanultam árnyaltabban tekinteni a leválásra: hogy ez nem egy abszolút, egyoldalú lépés, hanem egy szakaszokra bontható útvonal, és hogy nem tudunk gyorsabban újjászületni, mint ahogy a belső kapacitásunk engedi a régi identitás elengedését.

Kirajzolódott a szimbolikus párhuzam is: krónikus betegségének működése pontosan képezte le a kapcsolati mintáját, ahol évtizedekig mindent „lenyelt” a szeretetért.

Az egészsége, az anyjával való viszonya és az élete fölötti autoritás kérdése *„élet vagy halál”* léptékű témává ért össze (3. komp.). Tartottam a teret, és figyeltem, ahogyan el-elakadó hangon, mégis töretlenül dolgozik (6. komp.). Megmentő késztetésem átadta helyét az ügyfelem belső erejébe és saját tempójába vetett bizalomnak, meghagyva neki a saját sorsa fölötti felelősségvállalás szabadságát (4. komp.). A közelmúltból több olyan helyzetet is hozott, amelyekkel családi mintát tört, és ezzel ülésünket végigkísérte a *„melyik fájdalmat válasszam”* dilemmája. Azzal a vállalással távozott, hogy a városon kívül kiereszti a hangját – kapcsolódva a saját jelenlegi valóságához (komp. 8.).

Záró ülésünkre lelkesen és mosolyogva érkezett. Többször elment egy rétre a hangját kiereszteni. Azóta segíti, hogy a *kis L.* tudjon sírni, a *nagy L.* ordítani: tud váltani, és felismeri, ha anyukája hangja elevenedik meg. A *nagy L.*-lel végre tud megengedő lenni, elfogadta a lassúságát. Ebben a generatív partnerségben együtt lassultunk a regenerálódás útján (5., 6. komp.).

Végre jól alszik, és tudja tartani a diétáját. Életében először úgy fürdött meg, hogy varratokkal és hegekkel teli testét nézte: ez megerősítette saját felelősségének hangját. Ez a mondat kimerevített filmkockaként számomra egész folyamatunk szimbóluma is egyben. Párjával új terveket szőnek: ismét iskolapadba ült és online azóta is pénzt keres.

Zárásunk utáni orvosi vizsgálatainak eredménye 10 éve nem volt ilyen jó. Ennek hatására azonnal csökkentették gyógyszeradagját. Nem gondolom, hogy pusztán a coaching okozott ilyen mértékű fizikai javulást – de azt igen, hogy teste saját hangra talált. Egy önazonosabb jelenlétre, felnőtt autoritásra, amely nagyobb teret teremtett egészségének is. A folyamat elején még a biztonságot akarta megmenteni – ehelyett végül önmagát mentette meg.

A folyamat legnagyobb tanulsága számomra az, hogy a „valami ellenére jelen vagyok” állapotban rejlik a valódi szakmai erőm; hogy – akár már megdolgozott – témák együttes jelenléte hogyan rezeghet össze bennem, ami kiélesedett éberséget követel tőlem. A legmélyebb felismerésem végül ez lett: ha coachként képes vagyok beleengedni magam a tiszta, megtartó jelenlétbe, akkor ebből a nem akarásból magától bomlik ki az a tér, amelyben az ügyfél mer és tud a saját erejével élni. Ez a beleengedés óhatatlanul a veszteség elfogadásával jár: a coaching térben az élet és a halál elválaszthatatlanok. Ahhoz, hogy ügyfelemben kisarjadjon az új, felelősséget vállaló és élni akaró erő, először hagynom kellett, hogy az elmúlás, a veszteségek elengedése megtisztítsa a teret. Ez a folyamat rólam is szólt: az én tiszta jelenlétem is csak azután tudott megszületni, hogy hagytam meghalni magamban a megmentőt.