

Első lépések Önmagam felé

Ügyfelem 20 éves, egyetemista, az egyetemi szakkollégium projektvezetője, az elnökség tagja. Azzal keresett meg, hogy határozottabb szeretne lenni, hogy 8 tagú projektcsoportját eredményesebben, hatékonyabban tudja irányítani, és érthetőbben, világosabban tudja megfogalmazni és kommunikálni gondolatait, ötleteit, elvárásait.

Már első találkozásunkkor tapasztaltam magamon azt az érzelmi és hangulati hullámzást, kettősséget, ami a folyamat fordulópontjáig végigkísért, és az ő viselkedése, jelenléte generált bennem. Az egyetem aulájában egy vidám, mosolygós szemű, lezseren, fiatalosan öltözött lány fogadott, egy igazi egyetemista. Dinamikusan, kedvesen, de határozottan vezetett a szakkollégium által használt irodába, ahol üléseinket tartottuk. Ahogy a keretek tisztázása után magáról kezdett beszélni, ez a lány szinte teljesen eltűnt. Visszafogottan, néha akadozva, a megfelelő kifejezéseket keresve, megfontoltan és fegyelmezetten beszélt, halkán és olyan zártan, hogy szinte alig mozgott a szája. Ismertette a szervezet felépítését, mechanikusan sorolta eddigi tevékenységeit, és kérdésekre, hogy mit szeretne abban, amit csinál, elmondta, hogy nagyon hasznosnak gondolja, sokat tud így tanulni, és a későbbiekben, amikor el szeretne helyezkedni, biztos nagy hasznát tudja majd venni az itt szerzett tapasztalatoknak. Örömet, lelkesedést nem éreztem rajta.

Ahogy próbáltam vele pontosítani milyen konkrét helyzetekben szeretne változtatni a viselkedésén, mit jelent számára a határozottság, volt-e olyan, amikor elégedett volt magával, egy másik ember jelent meg. Egy tudatos, éles eszű, fegyelmezett, ugyanakkor sikerei ellenére önbizalomhiánnyal küzdő, gondterhelt, a kiégés határán álló üzletasszony, aki nem tud segítséget kérni, és problémáival egyedül van. Megegyeztünk, hogy az asszertív kommunikációval, konfliktuskezeléssel, vezetői kompetenciákkal fogunk kezdeni, amikről már halott, de még saját szempontból nem foglalkozott velük. Visszajelezttem, hogy látom, hogy nagyon fontos számára, hogy jól végezze a dolgát, magasak az elvárásai magával szemben, és hogy komoly cégvezetőkkel szoktunk ezekkel a készségekkel dolgozni. Zavarba jött, és elmondta, hogy tudja, hogy van még mit fejlődnie. Amikor elköszöntünk furcsán éreztem magam. Elöttem állt egy egészséges, sikeres fiatalember, aki tovább szeretne fejlődni, és ahogy ránéztem mégis fáradtságot, szomorúságot, és sajnálattal kevert együttérzést éreztem, és azt, hogy valami irdatlan súlyt cipel, amit egy pillanatra sem tehet le.

A következő két alkalommal, még nem tudtam mit kezdeni ezekkel a visszatérő érzéseimmel. Becsülettel végimentünk a megbeszéltek témákon, a rá váró helyzetekre kidolgoztunk viselkedési, kommunikációs stratégiákat, letisztáztuk melyik helyzetben mi okoz számára nehézséget, és mi a célja. Elméletileg jól haladtunk. Többször visszajelezte mennyit tanult, és milyen sok segítséget kapott, én mégis úgy éreztem csak a felszínen mozgunk, szinte minden, amiről beszéltünk a kisujjában van, és nem mer, vagy nem tud az igazi problémáiról beszélni. Érzéseket nem fogalmazott meg, nem mutatott ki, és amikor többször is kiderült, hogy feladatai megoldásakor környezetétől rendszeresen pozitív visszajelzéseket kap, és ő ezeket észre sem véve, elégedetlen magával, szorong, és irreális elvárásokat támaszt magával szemben, úgy éreztem lépnem kell, de bizonytalan voltam hogyan és mit.

Szupervízió keretében, előhoztam kételyeimet, és együtt „kidolgoztuk” belőlem, hogy mit tegyek. Ez alatt a másfél óra alatt, szupervízorom és csoporttársaim által megtapasztaltam magamon a coaching kompetenciák hatékonyságát, segítő erejét, a jelenlét és a bizalom, inspiráló, felszabadító hatását. Megerősödtem hitemben, hogy ki kell tennem érzéseimet, hogy jeleznem kell, hogy ellentmondást érzek életkora, személyisége és aközött, akivé válni akar, és akivel dolgozom. Hogy azt érzem, hogy fáradt, gondterhelt, fásult és az ülések alatt én is így érzem magam, és hogy azt is érzem, nem tudok segíteni, mert nincs engedélyünk ezekkel az érzésekkel foglalkozni.

Megbeszéltük, milyen ellenállásokkal találkozhatok részéről, és ha tagad, hárít, vagy hallgat milyen kérdésekkel mozdíthatom ki ebből az állapotból. Mi okoz számára örömet? Hogyan pihen? A többi szerepével hogy van? Testvér, nő, gyerek, barát? Kinek szeretne megfelelni? Mi történne, ha nem tenné?

Izgatottan érkeztem a negyedik ülésre, és rögtön belevágtam. Nagyon jól reagált, nem hárított, láthatóan megkönnyebbült, hogy beszélhet ezekről a témákról. Kiderült, hogy hónapok óta alvászavarai vannak, nem tud elaludni, vagy ha igen, hamar felébred, és nem tud visszaaludni. Régen táncolt, aerobikozott, és már nem emlékszik mikor csinálta utoljára. Barátaival alig tartja a kapcsolatot, csak a „céges” rendezvények, kötetlenebb megbeszélések alkalmával tud kicsit kikapcsolni. Rendkívül fáradt, néha azon kapja magát, hogy „eltűnt az idő”. Leül a laptopja elé, és amikor feleszmél, nem tudja visszaidézni mi történt a kiesett időben, ami akár egy-két óra is lehet. Gyakran nincs kedve, ereje felkelni sem. Kérdésekre elmondja, hogy szülei - akik segítő szakmában dolgoznak, édesapja pszichológus - tudnak a problémáiról, adtak neki altatókat, illetve elküldték orvoshoz, aki szintén altatót írt fel, amit szed is, csak már nincs hatása. Az elvárásokat otthonról hozza, kiskorában sokat költöztek, többször váltott iskolát, közösséget, és szülei elvárták sehol ne valljon szégyent, teljesítsen jól. Nem

emlékszik, hogy dicsérték volna, ez náluk „nem divat”. Kiderül, hogy bátyja ugyanerre a reál egyetemre járt, kitűnő tanuló volt, mentor és a szakkollégium elnöke is. Most pedig egy nagy cégnél van magas beosztásban. Úgy érzi kimondva - kimondatlan ez a minimum elvárás vele szemben is.

Visszatér belé az élet. Amikor a táncról, a bátyja kisfiáról, mint örömforrásokról beszél, csillog a szeme, többször elmosolyodik. Megjegyzi, „nem is gondoltam, hogy ennyire hiányoznak”, és hogy emlékszik, amikor sportolt frissebbnek érezte magát, jobban tudott koncentrálni, és könnyebben oldotta meg feladatait. Úgy zárjuk a beszélgetést, hogy végiggondolja milyen örömforrásai vannak még, és mikor tudna ezekre időt szakítani. Elköszönéskor elmondja, ezekről a dolgokról még senkivel nem beszélt rajtam kívül.

Az ötödik, eddigi utolsó találkozókon felszabadultabb, többet és láthatóan szívesen beszél magáról, egy régebbi barátnőjével fog találkozni, elmenniük vidékre pár napra csak úgy, és laptopját sem viszi, mert úgysem bírná ki, hogy ne nézze meg e-mailjeit. Utánanézett hova mehetne táncolni, és próbálja beiktatni heti rendjébe. Lehet, hogy megengedi magának, hogy egyik tárgyból nem megy vissza javítani, hanem elfogadja az első vizsgajegyét.

Izgatottan mondja, hogy felkérték szakkollégiumi elnöknek, és bár óriási kihívásnak, és megtiszteltetésnek tartja, erősen mérlegel, hogy elvállalja-e mert tudja, hogy még több dolga lesz, és ez szembe megy azzal, hogy jobban oda akar figyelni magára, többet akar kikapcsolódni, és azokkal lenni, akiket szeret és fontosak. Megbeszéljük, hogy mielőtt elvállalja, hogyan és kivel fogja tisztázni, mik lesznek pontosan a feladatai, mennyire kell belefolytania az operatív munkába, kikre és miben számíthat majd. „Megállapodunk”, hogy ha úgy érzi, össze tudja egyeztetni az elnökséget tervével, hogy változtat életmódján, akkor elvállalja. Úgy válunk el, hogy ősszel újra felvesszük a kapcsolatot, és jelzi, ha szeretné folytatni a közös munkát. Azóta tudom, elvállalta a felkérést, október óta a szakkollégium elnöke, és januárban folytatjuk a munkát.

Úgy érzem, azáltal, hogy jelenlétemmel, figyelemmel, elfogadásommal, elköteleződéssel kiérdemeltem ügyfelem bizalmát, segítettem neki megtenni az első lépéseket önmaga felé, hogy tudatosítsa szükségleteit, vágyait, és elkezdjen ezekre figyelni.

Én pedig újabb élményeket szereztem arról, hogy a coach jelenlétének egyik legfontosabb ismérve, hogy figyel megérzéseire, bíz benne belső tudásában, és követi ösztöneit.