

**„ ... ebből is csak az látszik, hogy sokkal erősebb vagyok, mint gondoltam 😊”\***

Ügyfelem ismerősként keresett meg, tudta, hogy a coaching új az életében és szeretne volna kipróbálni.

Business coachingként indult a folyamat, azzal a céllal, hogy a cégénél parkoló pályára tett Ügyfelem megerősítse pozícióját. A szerződés-kötést követő első ülésen rögtön kiderült, nem csak a munka terén él bizonytalanságban, hanem a magánélete is a feje tetején áll – külön él a családjától hónapok óta és folyamatban van a válás. Bár ismertük egymást, sőt, a családját is ismerem, ezt addig nem tudtam. Világossá vált, hogy bármennyire is a karrier előmozdítása volt az eredeti cél, ameddig a magánélete nincsen rendben, a karrierje sem tud szárnyalni. Kezdő képünk az volt, hogy megfogalmazta, hogyan is érzi magát: mint aki egy sűrű rengeteg erdőből éppen kijutott a napsütötte rétre. A szabadság mámorától nem megrészegevedve, már az utat kereste, ami elviszi egy kevésbé sűrű, barátságos erdőbe, ahol még annál is jobban érezné magát, mint a gyönyörű réten. Ez az aktivitás végig jellemző volt Ügyfelemre – minden ülésen beszámolt róla, milyen önismereti könyvet olvasott el, mennyit haladt az önmagának feladott házi feladattal.

Kezdetben igyekeztünk olyan tevékenységeket találni, amiket szeret és szeretne folytatni. Előkerült itt többek közt a bakancs-listás ejtőernyős ugrás, a kick-box újratekintése (korábban versenyzett és szép eredményeket ért el ebben a sportban), a befejezetlen doktori disszertáció. Úgy fogalmazott, újra lett célja ezektől a lehetőségektől – mindegyiket meg is valósította idővel.

Fontos ülés volt, amikor – átülve a volt felesége szerepébe – megértette, mit érezhetett a másik az elmúlt években. Ennek kapcsán elfogadta, hogy az Ő hibája is a válás, noha az asszony életébe lépett be a harmadik.

Eleinte hangosan kiabált bennem a mediátor, hogy dacára mindennek, ami történt, próbáljuk meg párkapcsolati mediációval helyrehozni a kapcsolatukat. Egyszer fel is vettem ennek lehetőségét. Nem volt opció számára, de a folyamatban sokáig tudtuk ahhoz viszonyítani az érzelmi függetlenségét, mennyire játszik/nem játszik el az újratekintés gondolatával.

Mivel ismertem a családját, időről időre találkoztam a feleségével is, aki nem is említette, hogy válnak és nyilvánvaló volt, nem tudja, hogy coach-olom a férjét. Egyértelművé vált, hogy „ki kell tenni az asztalra” a dolgot. Ügyfelem megértette a helyzetemet, beszélt is feleségével, így „legálisan” folytattuk az üléseket. (ezután kaptam instrukciókat is a hölgytől, min kellene dolgoznunk Ügyfelemmel – amit természetesen azonnal hátrítottam.)

Sok barátja segítette a válás miatt, nem én voltam az egyetlen, akivel érzéseit megosztotta. Ami viszont számomra nagy megerősítés, hogy pszichológus és baráti beszélgetések ellenére, a coaching kapcsán tudtam Neki olyat adni, amit ezek a kapcsolatok nem. Az elfogulatlan elfogadás az, ami szerintem leginkább megkülönböztette a coachingot és eredményt hozott (a coaching adta nézőpontváltás kellett ahhoz, hogy megértette a volt feleségét és innentől saját magára tudott összpontosítani.)

Éppen amiatt, hogy Ügyfelem még a kezdeti gyámoltalanabb időszakban sem hagyta el magát, folyamatosan dolgozott önmagán az ülések között is, sőt, párhuzamosan pszichológushoz is járt, 4-5 ülés után felmerült bennem, nincs is szüksége rám. Mikor ezt a dilemmámat megosztottam vele, azzal válaszolt, hogy igenis szüksége van a kérdésekre, a gondolataira, megoldásai megkérdőjelezésére, hogy kiderüljön, elég jó e, amit kitalált magának. Ez adott választ arra, mi hatott rá leginkább az ülések alatt.

Mivel ismertem Ügyfeletem, azt tudtam Róla, hogy erős és tudatos. Ahogy beavatott életének részleteibe, egy rövid időre megingott ez a kép bennem. Bár tönkrement a házassága, nem igazán vagy nem jól próbálta meg helyrehozni, mégsem ítélkeztem felette, ami egy piros pont magamnak. Ezeket a negatív érzéseket értelemszerűen nem osztottam meg vele.

Első pillanattól csodáltam őszinteségét, hogy férfi létére ennyire megnyílik előttem, szembe mer nézni Önmagával és nem rest dolgozni azért, hogy stabilizálódjon az élete. Amikor elkezdett beérni a munkája – az edzések látványos eredményt hoztak, új kapcsolatokat alakított ki, ledoktorált, kiegyensúlyozottabb lett a kapcsolata a volt feleségével, megerősítették a munkahelyén, hogy mennyire értékeli, sőt, egy előléptetés is esélyes – sokkal büszkébb voltam rá, mint amennyire megdicsértem.

Összefoglalva: ahhoz, hogy elérje célját, el kellett engednie a megalázottságot, érzelmileg függetlenedni. Elfogadta, hogy mindenki a saját sorsáért felelős, csak a saját viselkedésének változtatásával idézhet elő változást másokban – és azt sem korlátlanul, csupán a másik „korlátai” adta kereteken belül. Ezt persze mindenki tudja, mégis csak az kapja meg a megnyugvást, aki legbelül tapasztalja meg az elfogadást ezzel kapcsolatban. Azt hiszem, ez az Ő legnagyobb tanulása ebből a folyamatból. A komoly önismereti munka hatására megtalálta a saját válaszait, a belső békéjét. Mikor ezek a változások bekövetkeztek, megjöttek a sikerek is, nőtt az önbizalma és lett ereje a munkára fókuszálni: tenni azért, hogy megerősödjön pozíciója a munkahelyén (lehet, hogy üzletágvezetőből még feljebb lép a ranglétrán). Így még az eredeti célt is sikerült elérnie.

A legfontosabb, amit coachként adni tudtam Neki, az az önbizalom, a hit, hogy képes lesz elérni az „erdejébe” (OK-OK), az elfogadás, hogy amit érez, gondol, az teljesen rendben van.

Legtöbbet saját reflexióim felismerésében fejlődtem és felismertem, hogy nem is olyan nehéz, viszont nagyon megéri tisztába tenni a felmerülő dilemmákat. Az folyamatról a mentorommal is beszéltem és peer-coachingot is igénybe vettem.

Úgy érzem, leginkább a jelenlét, az aktív hallgatás és a kérdezőtechnika volt az a három kompetencia, ami előrevitte a folyamatot – meg persze az Ügyfél maga.

A folyamat összesen 8 hónapot vett igénybe, hosszabb nyári szünettel.

\*részlet az Ügyfél egyik visszajelzéséből