

## **„Mélytengeri búvárkodás” Gestalt szemlélettel**

**Ügyfelem (Peti, 26 éves) célja:**

- elengedni a lehúzó elvárásokat
- mélyebb kapcsolatba kerülni a saját érzéseivel és képessé válni az intimitásra
- egy boldog párkapcsolatot szeretne

(Coaching folyamat hossza: 9 hónap, gyakoriság: 2 hetente, ülések időtartama 60 perc)

### **A bizalom hídja**

Az első pár ülés alkalmával megteremtettem kettőnk között azt a bizalmi légkört, ami a munkánkhoz, ill. a későbbi konfrontációkhoz biztonságos alapot adott. Legfőképpen azzal, hogy mély elfogadással és értő hallgatással kísértem. Létrejött közöttünk egy bizalmi kapcsolat, ami lehetővé tette, hogy az üléseken mélyebb, vertikális szinteken is tudtunk dolgozni. A bizalmi légkör megteremtése után gyakran az „itt és most”-ban a kettőnk közötti kapcsolattal dolgoztunk.

### **Lassú víz partot mos**

A munkánknak azonnali előremozdító hatása nem volt. Nem törekedtem azonnali hatásra. Hiszem, hogy a valódi mély, tartós változáshoz és minőségi eredményhez, türelem, idő és tér kell. Gyakran az ügyfeletemet hagytam „főni a saját levében”. Olykor az önfegyelmem gyakorlására készítettem, amikor a gestalt technikák - befelé figyelés (Pl.: „Hol érzed a nyomást a testedben? Milyen az alakja, színe, súlya, mérete, helye...”) könnyeket hoztak a felszínre, hogy ne lépjek be „megmentőnek”.

A folyamat közben konkrét részcélokat (kicsi és mérhető célokat) fogalmazott meg, amik lépcsőfokok voltak a célja eléréséhez vezető úton. Teljesítésükről minden alkalommal örömmel beszámolt és együtt megünnepeltük. Ezzel az önbizalma és a kettőnk közötti bizalom is fokozatosan erősödött. (Pl. a munkahelyén ebéd közben egy beszélgetést kezdeményezett...)

## **A szembesítés frusztrációt eredményez**

Ügyfelem negatívan és frusztrációval reagált arra, amikor a bizonytalanság megélésében tartottam. Megjegyezte: „Nem haladunk sehová, minek járok akkor, van ennek értelme? Te sem tudod hová megyünk, én sem tudom, akkor minek vagyunk itt?” Lelkileg az ilyen nehezebb helyen úgy támogattam, hogy beléptem a valóságába és onnan szóltam hozzá.

„*Átérezem a frusztrációd, ez valóban nagyon nehéz, hogy nem tudjuk merre tartunk.*” Ezen a helyen erősen frusztrált energiával betöltött teret tartottam. Éreztem, hogy már elég erős közöttünk a bizalom ahhoz, hogy a kapcsolatunk elbírja ezt a helyzetet. Abban hittem, hogy ebben a térben születik meg mindaz, amire az ügyfelemnek valójában szüksége van. A következő ülésen örömmel számolt be a transzformációs élményéről, ami gyakran az ülések közötti időben és térben ért be.

## **Itt és most**

Amikor az „itt és most”-ban a kettőnk közötti kapcsolatot hoztam be témaként, mint példa a két ember közötti kapcsolódásra, első körben kitéréssel reagált. De nem engedtem kitérni. Mélyültek az ülések. Pl.: „*A kettőnk közötti kapcsolatban itt és most én coachként mit várok el tőled?*” Tudatosult benne, hogy azok nem az én elvárásaim, hanem a saját maga által támasztott elvárásokat vetítette rám, ill. vetíti a külvilágra. (Pl. azt gondolta, hogy én azt várom el tőle coachként, hogy a maximumot hozza ki magából, és mindig mondjon valami okosat... Majd arra is ránéztünk, hogy a munkahelyén is mindenki azt várja el tőle, hogy a maximumot adja...)

## **Tánc a coaching határvonalán**

Amikor a csend megtartását választottam, az mindig meghozta a gyümölcsét. Az ügyfelem abból is megosztott valamit, hogy határozott, irányító családi háttérből érkezett. Itt meghúztam egy határt abban, hogy megálljunk a coaching és a terápia határvonalán, ugyanakkor a megosztása segített felhívni a figyelmem arra, hogy levegyem magamról az “én mindent jobban és tökéletesen tudok” szülői projekcióját.

## **Lelki vívódásból tanulási folyamat**

*Minden ülés után önreflexiót írtam. Nagyon fontos volt ez számomra, hogy tudatossá váljak mindabban, ami az ülésen történt. Harmincas életévemben járó coachként a legnagyobb félelmem és nehézségem az volt, hogy még nincs több ezer óraszám a hátam mögött, és elfogadjam, hogy emiatt még többet hibázok. Olykor inkompetens érzéseim voltak, ami düh, harag és irigység formájában jelent meg bennem a tapasztalt kollégák irányába. Mindvégig voltak belső vívódásaim arra vonatkozóan, hogy a saját stabil szakmai identitásomhoz vezető utamon a Másik nehogy az áldozata legyen annak, hogy a sok éves tapasztalat hiányában valamit rosszul csinállok, vagy elmulasztok valami lényegit. Mindezt úgy kezeltem, hogy egy saját coaching folyamatban tanultam elfogadni magamban, hogy én most jelenleg egy 30 éves coach vagyok, annyi tapasztalattal és annyi tudással, amennyit az elmúlt két évben volt lehetőségem összegyűjteni.*

*Egyéni pszichoterápiás folyamatban rendszeresen dolgoztam/dolgozok a saját sérülékenységen, ami nemcsak az egyéni fejlődésem támogatja és nyit teret a potenciális lehetőségeim felfedezéséhez, de coachként a működésemet is segíti. Nagyrészt abban, hogy tisztábban láttam, a félelmeim mélyebb szinten miből táplálkoznak, és ezáltal az ügyfelem rám vetített projekcióit tudatosabban vissza tudtam adni. Amikor utólag úgy láttam, hogy valamit másként csináltam volna, és úgy ítélt meg, hogy ez a fejlődését szolgálja, megosztottam az ügyfelemmel.*

## **A tér határokkal együtt születik**

Az ügyfelem elkezdte megengedni magának, hogy teret kapjon a saját belső hangja. Ennek eredményeként elkezdte bátrabban felvállalni a saját érzéseit, véleményét és gondolatait.

*Számomra coachként megerősített abban, hogy ne a teret akarjam betölteni, hanem a jelenlétemmel egy üres teret megteremteni, megtartani és biztonságosan közlekedni azon a hidon, amit a munka során együtt építünk fel a bizalom pilléreire. Ez a folyamat sokat tanított nekem arról, hogy coachként milyen nagy felelősségem van a biztonságot adó stabil keretek és határok megteremtésében. A folyamat elején az anyagi kereteket nem határoztam meg tisztán. Az egyik csoportos szupervízió alkalmával láttam rá arra, hogy ez valójában a félelmemből (majd nem engem választ coachnak) és az önbizalomhiányomból fakadt.*

## A kapcsolat gyümölcse

Ügyfelem a záró ülésen a hátizsákjába összegyűjtötte mindazt, amit a coaching folyamatban magával kapcsolatban tudatosított a kettőnk közötti kapcsolat mintázatából és az énének- részeként integrálódott. Összegyűjtötte, hogy milyen helyzetekben élte meg, hogy: kifinomult az intuíciója, bátor, megbízható, önreflektív, nyitott, problémamegoldó, pontos, őszinte, határozott, tudatos, elkötelezett, céltudatos, motivált, felszabadult és örömteli. Ezzel is mélyebb tudatossági szintre hoztuk az erősségeit és lelki gazdagságát. Továbbá a munkánk gyakorló terep volt az érzelmei kifejezésének a gyakorlására.

Utólag azt jelezte vissza, hogy számára a kontroll elengedésének a megélése, amit az egyik ülésünkön élt át (ezt írtam le a szembesítés frusztrációt eredményez részben), hozta meg a legnagyobb áttörést az életében és az emberi kapcsolataiban.

*Abban hiszek, hogy a munkánk eredménye által képessé vált arra, hogy elinduljon azon az úton, hogy önmagát ajándékozza oda valakinek.*

*Számomra a legnagyobb ajándék az volt, hogy a saját megdolgozott témáimmal ülhettem szemben, mindeközben coachként új tanulási folyamatokat és lehetőségeket nyitott meg előttem.*

*Legfontosabb tanulásaim: a biztonságos stabil keretek és határok kialakítása és megtartása, a coaching kapcsolatban “se túl közel – se túl távol” maradás.*

*Coachként a keretek megtartásával, jelenléttel, ítélkezés nélküli és értő hallgatással, elfogadással, őszinte, támogató és konfrontatív visszajelzésekkel járultam hozzá a fejlődéséhez. Legfőképpen azzal, hogy elfogadtam annak, aki. Ez lehetővé tette számára, hogy elkezdje elfogadni önmagát. Abban hittem, hogy aki velem szemben ül, végtelenül értékes.*

*Értékes és nagyon izgalmas tapasztalás volt számomra az ügyfelem és a saját jelenlétem minőségének a tudatosítása, a polarítások, ellenállások felismerése, a coaching kapcsolatban zajló energiaszint változások érzékelése.*

Az ICF kompetenciák közül a bizalom kialakítása, jelenlét, értő hallgatás, tudatosság létrehozása volt meghatározó ebben a folyamatban.