

A változás éve

„Az Év ICF Coacha – Rising Star kategória”

Személyes szakmai credo

*Coaching – szívvvel
Az érzelmi tudatosság fejlődésével
az önazonosság és a változás valós lehetőség.*

Esetleírás

Kliensem egy dél-afrikai, matematikai tudományos területen dolgozó férfi, aki a cégünknel volt diák. Online, angolul tartottuk a folyamatot. Bár eleinte egy-két beszélgetést tervezett, végül összesen 7 alkalommal találkoztunk 2020 októbere és 2021 szeptembere között. Ebből 4 még céges keretek között zajlott, 3 pedig idén már a céges diákviszonya megszűnése után volt.

Először azt az ötletét akarta körbejárni, hogy 5 éven belül ő „Technical Lead” legyen, illetve jelezte, hogy szeretné a tanulmányait Európában folytatni. A folyamat során aztán a vezetői gondolat kikerült a fókuszról és a költözéssel kapcsolatos érzelmi feldolgozására fókuszáltunk, illetve egy új célra: egy akadémiai publikációja kapcsán konfliktusba került a szupervízorával, annak a nyugodtabb rendezéséhez is kérte a segítségemet.

Mérföldkőnek éreztem, hogy rögtön az első találkozón pozitív értelemben meglepte, hogy ebben a coaching folyamatban valóban ő és az érzelmei vannak fókuszban, nem pedig csak a problémáról beszélünk. Már második alkalommal képes volt megfogalmazni, hogy mennyire fél, hogy majd nem fogadják be, nem tud esetleg majd beilleszkedni egy új országban, új emberek közé. Ez a téma ezután végigkísérte a folyamatot, felismeréseket hozott számára, amikor tükröztem, hogy több hezitálása mögött is meghúzódik ez a téma. Másik tanulása volt az ügyfelemnek magáról az, hogy segít neki a konfliktushelyzetei higgadtabb kezelésében, ha átgondolja, melyik tetteivel ki (és főleg ő maga) mit nyer és mit veszít, milyen időtávon. Mindezek azonnal is hatottak abban, hogy nyugodtabban tekintsen a helyzetére, és hosszabb távra is fontos tapasztalásokat adott a kezébe. Úgy érzem, hogy hosszabb távú hatása számára leginkább annak az élménynek volt, hogy az érzelmeivel merhet dolgozni egy coaching folyamatban, ez tud biztonságos, hatékony és eredményes lenni.

A szeptemberi záró találkozásunkkor a franciaországi albérletéből jelentkezett már be. A költözésben és a döntésben nem feltétlenül volt szerepe az üléseinknek, de az „el-nem-fogadottságtól” való félelmével végzett munka könnyebbé tette ezt a változást számára. Leginkább az új helyen szerinte várhatóan előforduló helyzeteket elképzeltetve jártuk körbe az érzéseit és a különböző lehetőségeit, főleg a GROW modell segítségével.

A záró beszélgetésünkön kértem, hogy mondja el, hogy festené le azt, ahova eljutott. Azért a festést választottam, mert a szemmozgása látványosan folyamatosan felfele irányuló volt, és az NLP képzésen tanultak alapján felismertem, hogy itt van lehetőségem a vizualitásával dolgozni. Nagyon beletaláltam: ezen a ponton kiderült, hogy egyébként a kliensem rendszeresen fest...

A szupervízorával való konfliktus leírásakor olyan erős képeket is használt, mint hogy „ez maga a pokol” - ezt a szimbólumot visszatérően, tudatosan használtam ezután. Mindamellet, hogy praktikus oldalról is átgondolta a kérdéseimmel, hogy milyen lépéseket fog tenni, erőforrást is kerestünk a múltban és a jövőben. Elidőztettem abban a büszkeségben és felszabadultságban, amit akkor érez majd, amikor vége lesz ennek a pokolnak és ő jó döntéseket hozott. Azt jelezte vissza, hogy ebből a megélésből tud energiát meríteni majd. Egy másik alkalommal egy sorozatot említett, ami eszébe jutott a helyzetükről. Itt azt kértem, mondja el, ki szeretne lenni a szereplők közül, miért, az a karakter mit tenne az ő helyzetében. Ez is segített neki abban, hogy tágítsa a látókörét.

Láthatóan zavarban volt az ügyfelem néha attól, hogy az érzései kerülnek a fókuszba, így tudatosan igyekeztem nem túlnyomni a kérdésekkel. Kifejezetten törekedtem a biztonság megteremtésére és fenntartására, és az aktív, értő hallgatásra – azért is, hogy amikor például csak burkoltan jelenik meg a félelme, akkor is képes legyen tükröt tartani, rákérdezni.

A szupervízorával kapcsolatos munkában a hangsúlyt a tudatos jelenlétre fektettem. Itt intenzívebb érzelmek jelentek meg a kliens részéről (frusztráció, düh), és az ő világának egy olyan területéről osztott meg információt, ami számomra szinte teljesen ismeretlen.

A legnagyobb szükség a biztonság megteremtésére és fenntartására volt, hiszen egy olyan ügyféllel dolgoztam, akinek az érzelmekkel való munka újdonságot jelentett.

A folyamat során két dologra meglepetten reagált a kliensem. Egyrészt a már említett érzelmi fókuszra, amibe szerencsére bátran belement, másrészt pedig arra, hogy a coaching nem tanácsadás. Mindenképp szeretett volna tőlem vezetői témakörben és asszertív kommunikáció kapcsán tanácsokat kapni. Két olyan eset volt, amikor ezeket jobban erőltette, ezekben a helyzetekben az ülés végén külön, az ő engedélyével beszéltem neki a saját tapasztalataimról, jelezve, hogy ez nem coaching és nem feltétlenül a számára követendő példa, hanem az én személyes megélésem. Ezeket a beszélgetéseket hálásan fogadta.

A legnagyobb kihívást az jelentette, hogy legtöbb eddigi kliensem európai nő volt számomra ismerős szakmai területről. Ehhez képest kliensem minden szempontból különbözött a hátterünk és az életünk; ez volt, hogy elbizonytalanított. Viszont rendkívül hálás vagyok ennek a folyamatnak, mivel pont azt erősítette meg bennem a hónapok során, hogy egy ennyire más háttérű kliens számára is tudok segítséget adni.

Kisebb nehézség volt a folyamat elején, hogy internetkapcsolat problémák miatt néha kamera nélkül beszélünk. Ilyenkor a figyelmem fenntartása nehezebb volt, mint általában. Mindig nagyban hagyatkozom arra, amit látok a kliensen (akár online) a beszélgetésünk közben és aktívan tükrözök, így egy videó nélküli beszélgetésnél az eszköztáram is kisebb – ez viszont pont, hogy rákényszerít, hogy ne veszítsem el a figyelmem és a hangra fókuszáljak jobban.

Visszatekintve azt látom még egy fejlődési lehetőségnek, hogy még akkor is, ha úgy tűnik, csak egy-két alkalommal fogunk találkozni egy ügyféllel, beszéljük át, hogy van-e valamilyen lehetséges folyamatcél azon felül, hogy az egy-egy alkalmakon külön megbeszéltük, hogy az adott ülésnek mik a témái.

Az intervíziós munkáról

Az elmúlt egy év egy olyan változási folyamatot hozott számomra szakmailag, amelynek az elején még csak nem is mertem látni lehetséges kimenetelként azt, ahol most tartok. Már 2020 elején kimondtam, hogy az akkori munkakörömből (multinál dolgozom IT területen) szeretnék kilépni. Bár cégen belül már váltottam, de 2020 őszétől láttam, hogy a coachingnak jóval nagyobb szerepet szeretnék adni az életemben, mint előtte, viszont ezt még kizárólag céges keretek között voltam képes elképzelni. Mára pedig ott tartok, hogy elindítottam az egyéni vállalkozásom, megtaláltam a coach identitásom, és keresem annak a lehetőségeit, hogy hogy tudnék majd minél inkább a segítői hivatásnak élni.

Hatalmas segítségemre voltak ebben az évben a szupervíziós beszélgetéseim Sudár Györgyi PCC-vel. Üléseink főleg a coach-szakmai haladásomról szóltak. A beszélgetéseink hatására érkeztem meg ahhoz az „énmárkához”, ahogy jelenleg a coaching vállalkozást is működtetem: Coaching – szívvel.

Konkrét témaként a kliensemmel zajlott folyamatot a szupervízióra annak kapcsán vittem be, hogy eleinte előfordult, hogy ügyfelem nem jelentkezett be az ülésre a megbeszélt időben és ezt nem is jelezte előre. Bár utólag mindig kiderült, hogy mi volt az oka ennek, számomra fontos volt megerősíteni a szupervízióban, hogy a folyamatok elején a lemondást, késést, mint témát mindenképpen fixáljuk és a szerződésbe foglaljuk bele az ingyenes folyamatoknál is.

Ennél viszont fontosabb számomra, ahogy a kliensemmel folyamatom párhuzamosan haladt azzal, amit a szupervízióban saját magamról, mint coachról felfedeztem, és ezáltal mindketten részesei voltunk a másik életében történt változásoknak. Még pár hónappal ezelőtt is őszintén féltem attól, hogy magamat kellene majd megmutatni a világnak. A szupervízióban Györgyi rávilágított számomra, hogy van más lehetőségem is: egy ügy mögé beállni, azt képviselve mutatni meg magam. Ez hatalmas felszabadulást és előrelépést hozott, hiszen kérdés nélkül azonnal láttam magam előtt „az ügyet”, ami mára a szakmai hitvallásommá is vált és amiből kinőtt a Coaching – szívvel „brand”-em, amiből én, mint coach, elkezdtem kinyílni. A kliensemmel zajlott folyamat pedig erre egy olyan példa volt számomra, amit sosem fogok elfelejteni, belső erőforrássá vált.

Ezekért a változásokért mind a kliensemnek, mind a szupervízoromnak végtelenül hálás vagyok.