



ÉSZBŐL SZÍVBE -SZÍVBŐL ÉSZBE: KÉT COACH ÚTJÁNAK TALÁLKOZÁSA A RACIONALITÁS ÉS ÉRZELMEK TÜKRÉBEN

Két coach, két út, akik aztán életük egy pontján összetalálkoznak, és onnantól kezdve óhatatlanul is hatnak egymásra. A kollegialitás mellett összeköti őket a coaching iránti bizalom és elköteleződés, a mások segítése iránti vágy, még ha más köntösbe bújtatva is manifesztálódnak ezek saját coaching folyamataik során. Ebben a cikkben nem titkolt célunk hidakat építeni és inspirálni másokat, rámutatva arra, hogy bár különböző alap hozzáállással indultunk és eltérő személyiségjegyekkel rendelkezünk, a másikkal való nyitottság és együttműködés nyomán képesek vagyunk arra, hogy közös nevezőre jussunk és együtt alkossunk.

Érzelmeik és a tudás jelentősége a coaching folyamatban

Az érzelmekhez való kapcsolódás a korai coaching szakirodalomban inkább váltott ki távolságtartást, mely abból való félelemből fakadt, hogy az érzelmekkel való munka során átlépünk a kompetencia határokon és kikerülünk a coaching keretrendszeréből.¹ Ez a narratíva azóta változott, és ma már nem kérdés, hogy

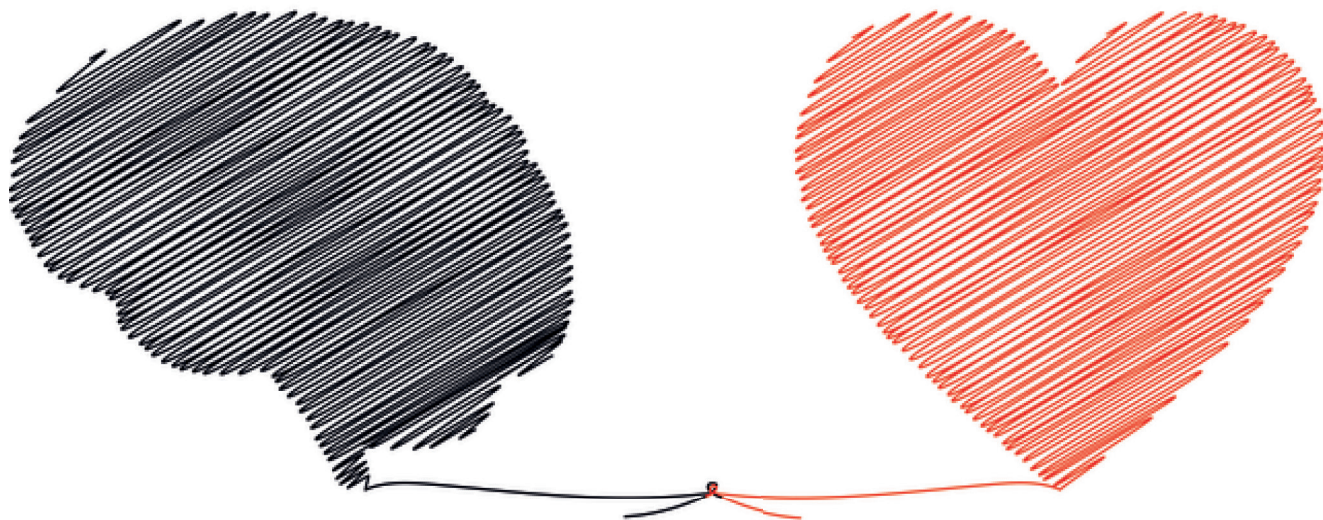
az érzelmekkel való munka elengedhetetlen,² ha sikeres coaching folyamatot szeretnénk lefolytatni.

Ugyanakkor az is tény, hogy a megfelelő háttértudás megléte sem kevésbé fontos, hiszen enélkül, még ha képesek vagyunk is megérezni az ügyfél problémáit, sokkal nehezebb ennek komplex összefüggésrendszerét átlátni, rávilágítani és artikulálni azt. A coaching folyamatok során nem kevésbé fontos a megfelelő célkitűzés, a folyamat nyomon követhetősége és mederben tartása, mely képességek jobban kapcsolódnak a racionalitás eszközrendszeréhez.

Tudásunkat nem csak az elvégzett képzések, elolvasott könyvek adják, hanem az az élettapasztalat és magunkkal való érzelmi munka is, mely által komplexitásban és rendszerszinten is jobban rálátunk a működési folyamatokra, összefüggésekre, motivációkra.

¹Cox, E. & Bachkírova, T. (2007). Coaching with emotion: How coaches deal with difficult emotional situations. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 178–189.

²Cox, E. & Patrick, C (2012). Managing emotions at work: How coaching affects retail support workers' performance and motivation. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*, 10(2).



Szívünkhöz kapcsolódás az ész erejével

Értelem és érzelem kapcsolata régóta foglalkoztatja a gondolkodókat, írókat, költőket, művészeket sokféle formában. Az ész oldalát elsősorban a racionalitás, a kognitív megoldások adják: a logika, kritikai gondolkodás, az analízisre való képesség egy-egy coaching folyamat során, míg a szív oldalát az érzések és megérzések, az intuíció, inspiráció, mély kapcsolódásra való képesség felől közelítettük meg.

A cikk ötlete onnan indult, hogy szakmai tevékenységünket és személyiségünket látva megállapítottuk, hogy coaching karrierje kezdetén egyikünk egyértelműen az ész és racionalitás vonalát, másikunk az érzelmek és intuíció irányát tartotta inkább sajátjának. Azon gondolkodtunk, hogy ezen alapbeállításunknak vajon milyen nyoma maradt a későbbi coaching személyiségünkre, használt módszertanainkra nézve? Számunkra is érdekes felfedezéseket tettünk, ahogy előre haladtunk a cikk háttér munkájával, hogy ez a kérdés összetettebb, és ha első látásra talán nem is gondolnánk, sokkal több a közös pont és kevesebb a különbség közöttünk, mint azt elsőre gondoltunk volna.

Kezdeti gondolkodásunk során a két területet teljesen külön kezelve kezdtük el feltárni. Ezek voltak az induló kérdéseink:

Érzelmekhez kapcsolódó induló kérdések:

- Mi segíti az ügyfelet, hogy szívből merjen kapcsolódni? Milyen szinten tudom ezt támogatni coachként a folyamatban?
- Tudom-e a kliens saját szívéhez kapcsolódását elősegíteni?
- Tudok-e lelkesíteni?
- Tudom-e átadni, hogy ez a lelkesedés ne hozzám, hanem önmagához és a céljaihoz kapcsolja a kliensemet?
- Milyen érzelmekkel nem szeretek dolgozni?

Racionálitáshoz kapcsolódó induló kérdések:

- Miért ezt a célt fogalmazza meg az ügyfél? Miért fontos a számára, hogy ezen dolgozzon?
- Mik azok a technikák, amik fogódzkodót adhatnak a céljai megvalósításához?
- Mi az első lépés, amit tehet magáért, a célja eléréséért?
- Hogyan győzheti le az elé kerülő akadályokat az ügyfél? Milyen eszközök, erőforrások vannak a kezében?

Aztán ahogy többet beszélgettünk arra jöttünk rá, hogy bár kezdetben más nézőpontokat helyeztünk jobban előtérbe, coach utunk mostani állomásán már sokkal közelebb állunk egymáshoz, mint azt elsőre gondoltuk volna. Ahogy tártuk fel a témákat az ész és a szív kapcsolatára vonatkozóan, megállapítottuk, hogy mindkettőnk szakmai és önismereti fejlődésének lényeges pontja volt **az önmagunkhoz és a jelenhez való mély kapcsolódás kérdésköre**, mely mind az érzés mind az értelem oldalát összefonja.

Kapcsolódás önmagunkhoz

Az, hogy mennyire vagyok együttérző másokkal, függ attól is, hogy mennyire tudok együttérző lenni magammal szemben, felismerem-e, hogy mik azok a fájdalmas témák, melyeket nem dolgoztam fel. Coachként közelebb kerülhetünk saját magunk fájdalom pontjaihoz, ha nem félünk ezeken saját magunk is végigmenni, és ha egy coaching folyamat során szembe tudunk nézni azzal, hogy mik azok a témák, melyekre a kliens fájdalma világít rá, mutat tükröt a számunkra. Az érzelem megélése az a kapocs, ami önmagammal, másokkal, Földünkkel összeköt. Ez jó esetben a megértés, elfogadás, együttérzés útja, kikerülve a félelem és ezáltal a szorongás csapdáját.

És bár az érzelem megélése fontos, de az odáig vezető út nagyon is gyakorlatias és racionális technikákból is állhat. Ezek közül mi az alábbiakat használjuk sokszor a folyamatainkban:

- Erőforrásleltár, sikerleltár összeállítása
- Jó szokás kiépítése önértékelés erősítésére: javasoljuk a kliensnek, hogy minden este írjon össze legalább 10 dolgot, amit jól megcsinált aznap (egész apróság is lehet).
- Javasoljuk a kliensnek, hogy képzeljen el egy olyan pozitív szereplőt belső hangjai között, aki mindig elfogadó és a nehéz helyzeteket is pozitívan tükrözi vissza számára, pl. egy jótündért.

Jelenhez való kapcsolódás lehetőségei

Mesei gondolattal indítva: amikor megkérdezik az öreg pásztort, hol a világ közepe, fogja a botját, leteszi a földre és azt mondja, itt, ahol állok. Coaching tapasztalatunk alapján sokat számít, hogy képesek legyünk ezt **az élményt ne csak felszínesen, de mélységeiben is átélni, meglegyen a világunk középpontja, ami a viszonyítási pontunk.** Coach oldalról ez segíti azt, hogy igazán ott tudjunk lenni a segítő folyamatban, észrevegyük, amikor saját életünk eseményei elviszik a fókuszot az ügyféllel a jelenben történő találkozásról. A kliens oldaláról pedig ez ad alapot, mintegy szilárdot lépcsőfokot, melyről tovább lehet lépni a mély megélés és ezáltal a változás felé.

Az alábbiakban néhány hatékony módszert soroltunk fel, melyeket az önmagunkhoz kapcsolódás elősegítésére lehet használni mind az önfejlesztés mind a coaching folyamatok során:

- Az érzelmek és (test)érzetek megfogalmazása és az ezekkel történő munka, ami kognitív szinten jobban kezelhető rendszerbe helyezi az érzéseket, és összekapcsolja a fizikai valóságot lelkünk megélésével. Képi metaforával élve az érzelmeket mint vizet pohárba töltjük. Részben ezen kérdések letisztázását segíti a mindfulness, a Hawkins féle elengedés technika és az embodiment is.
- Érdemes tudatosan használni olyan eszközöket, amik lehetőséget adnak szabad asszociációra és az érzések bővebb kifejtésére – Érzelemkártya, Érzésvirág, képkártyák
- Az erőszakmentes kommunikáció – melyet sokszor a kommunikáció krémjének is neveznek – egyik fő kérdése az érzelmek és hozzá kapcsolódó szükségletek megfogalmazása jelen fókusszal.

Az ész gyakorlati lépéseit segíti a szív

A coaching másik fontos idősíkjája a jelenen túl egyértelműen a jövő. A közös gondolkodás során azt helyeztük a középpontba, hogy mik azok a cselekvéssorozatok, melyet a kijelölt célunk megvalósítása érdekében tehetünk. De egy ilyen racionálisnak tűnő dolognak mi köze lehet a szívhez? A jövő vizsgálatakor mindig döntést kell hoznom, melyik is az az irány, amelybe a továbbiakban menni szeretnék. **A döntés ugrás az ismeretlenbe (esetleg az ismeretlenség mértéke a változó), és talán elsőre racionálisnak tűnik, bőven van érzelmi vonatkozása is. A coaching folyamat célja, hogy egy reális, elérhető célt fogalmazzon meg, de ugyanakkor tisztában legyen a döntés érzelmi hátterével, mozgatórugóival is.** Minél pontosabban elképzelem amit szeretnék, minél inkább képes vagyok vizionálni és érzelmileg kapcsolódni ehhez a képhez, annál nagyobb belső hajtóerőt kapok a megvalósításához. A jövővel kapcsolatos kérdéskörnél azonban alapvetően a konkrét célok kitűzése áll a középpontban. A legracionálisabban talán a hosszútávú cél lebontása közben gondolkodunk, amikor lépésnyi, emészthető cselekvéseket határozunk meg a magunk számára, melyeket rendszeresen és konzekvensen megvalósítunk – kisebb nagyobb mértékben – a vágyott cél elérése érdekében.

Amikor az út maga a cél

A közös utazásunk végére, melynek apropója ennek a cikknek a megírása volt, mi magunk is gazdagabbak lettünk az alábbi meglátásokkal: a szív képes közelre és távolra is látni, de az ész adja a keretet és dolgozza ki a lépcsőfokokat.

Bővebben: az érzéseinkhez való kapcsolódás képes arra, hogy leföldeljen a jelen pillanatában és muníciót adjon a jövő céljainak megvalósításához, addig a racionalitás képessége biztosítja, hogy a kitűzött célok kereteket kapjanak, megvalósításra kerüljenek a megfogalmazott lépéssorozatok által. **Úgy gondoljuk, hogy az életben és a coaching folyamatokban egyaránt szükség van mind a racionalitás szilárd talajára mind pedig az érzelmi megélésekre ahhoz, hogy önmagunk lehető legjobb változata legyünk a mindennapok során.**