

CSELEKEDVE AKARNI ÉS AKARVA CSELEKEDNI!

Gyors, erős belátások, cselekvés orientált coachingokban

Eset leírások

Bevezető gondolatok

Keresem a legmegfelelőbb szót, ami kifejezi a cselekvés, aktivitás erejét, de nem találom. Mintha erre nem lenne igazán erős szavunk. Nincs, ami leírja, hogy a cselekvésnek, az akarattal irányított megmozdulásoknak mekkora értéke, haszna van, hogy néha az életünk múlhat rajta. De nem baj.

Remélem, hogy az esetek képviselik, átadják, leírják ezt a hatást.

Coachként hitem és tapasztalásom, hogy nem elég valamit megérteni, sokkal fontosabb az, hogy mit kezdünk a megértéssel! Milyen aktivitásra, cselekvő akarásra inspiráljuk magunkat, és azt, akivel dolgozunk. Az alap tézisem, hogy nem az a fontos mit tud magáról valaki, hanem, hogy mit cselekszik magáért.

Három ezer coaching óra van mögöttem, és egyre inkább élvezem! Azért, mert azt tekintem igazi kihívásnak, hogy az ügyfeleimmel a coaching ülés vagy csoport idő alatt történjen meg a váltás, a belátás, átalakulás, mozdítása addig rögzült dolgoknak. Nem házi feladatként, nem „majd”, nem a legközelebbi helyzetben másként - akkor és ott. Ez egy nagyszerű lehetőség, úgy kialakítani egy kapcsolatot, növelni a ráhangolódást, úgy kísérni-támogatni az ügyfelet, hogy megtörténjen az, amire ő a legmerészebb álmaiban gondol. A coachingot pillanatról-pillanatra lehet élni, a pillanatban benne lenni, azt jelenti, hogy bevonódom a dolgokba, akkor, amikor megjelennek, és nem előre megírt forgatókönyv szerint teszem ezt. Arra hangolódom, hogy rálépjek egy ismeretlen földre, ezáltal kifejlesszek magamban és az ügyfelemben új dolgokat – akkor és ott. Hogy az ügyfele m „megtáltosodhasson” ha akarja, vagy újra higgyen valamiben, ha akarja, vagy újra építsen egy kapcsolatot, ha akarja, vagy újra írja az életét, ha akarja. Akarva cselekedni! – ez rajtam nem múlik!

A pszichodramáról

Hithű pszichodramatista vagyok már 25 éve. Könnyű számon tartanom az időt, mert az első fiam születését követően invitált egy barátom pszichodráma önismereti csoportba. Máig hálás vagyok neki. Amit tudok az életről, annak egy részét ebben a tanulásban szereztem.

Megtanultam, hogy minden tanulás egy játék, nyitottá válni valami újra, kísérletezni, ez az élet lehetősége.

A pszichodráma szó görög eredetű. A „pszicho” szórész a lélekre utal, a „dráma” magyarul cselekvést, történést jelent. Jacob Levi Moreno, a pszichodramát egy olyan módszerként határozta meg, amely a lélek igazságát, a cselekvés által deríti fel, kutatja, azonosítja. Moreno az Igazság Színházának nevezte a pszichodramát, létrehozott egy olyan személyiségfejlesztő modellt, melyben önmagunk megismerése, megértése, megalkotása a cselekvés útján történik.

Találkozás és szembesülés a lejátzás által, ahol a forgatókönyvet mi magunk írjuk, a saját élethelyzeteinkről, szerepeinkről, zavarainkról. A csoportban mi lehetünk a saját életünk, drámánk főszereplői, és más életének, drámájának részesei. Minden a csoportban történik, mindenki segédénje mindenkinek. Bármi a színpadra kerülhet, az „itt és most”-ban, a múltból, a jelenből, a jövőből, megismételhetetlenül. A színpad a fantázia tere, egy sok mindent látott, „mintha” tér. Mintha újra itt lennék abban a történetben, ami nem hagy nyugton, mintha azzal az emberrel találkozni, akinek fontos közlendőm van, mintha megélhetnék egy jelenetet, úgy ahogyan szeretném, hogy történjen, amire nagyon készülök.

Bármit eljátszhatunk, lejátszhatunk, és a játéknak erős pszichológiai hatása van mindenkire. A résztvevő felszabadul a valóságos világ korlátaiból, átlépheti határait, kijavíthat, újraírhat szerepeket. Moreno realitástöbbletnek nevezte ezt, úgy gondolt erre, mint egy olyan nyereségre, ami a képzelet intenzív használatából származó gazdagodása a valóságnak. A „valóság feletti valóság” használata a létező mellett, megismerhetővé, felderíthetővé teszi a lehetségest. Ennek a munkának az alapja a játék, a spontaneitás, az aktivitás, és a kreativitás. Ez nem intellektuális munka. A pszichodráma szemlélete, eszközei megmozdíthatják a cselekvő, aktív erőket, a spontaneitás és kreativitás növelésével, új elkötelezettséget alakíthatunk ki az életerőnkhez, új képességeket fejleszthetünk. Ez csodás lehetőség! Igazi szerelem ez köztem és a pszichodráma között. Így természetes volt számomra, hogy tanácsadóként, trénerként és coachként is használom ezt a zseniális módszert. Nem mindig és nem mindenáron. Célorientáltan, tudatosan és a kreativitásom, spontaneitásom teljes szabadságában.

A Coaching-Sharing-Learning csoportokról

Pár éve kialakítottam egy új coaching csoport keretet, modellt. Négy részre osztottam a csoport időt. Az első rész a „Warming-up”, vagyis a ráhangolódás, bemelegedés a csoportra, egymásra, a témákra. Minden csoporttag elmondja, mi az a téma, ami foglalkoztatja, amin szívesen dolgozna. Ezután a csoport kiválasztja a számára legfontosabb, legizgalmasabb, leghasznosabb témát.

A témáhozóval egy élő „Coaching” ülés lesz a második része a munkánknak. Ebben a coachingban aktívan használom a csoportot, minden résztvevő segédén szerepbe kerül. Ez a szerep egy készenléteket jelent, készenléteket a maximális támogatásra, szerepek eljátszására, aktív jelenlétre. A segédén sokat tehet azért, hogy növekedjen a ráhangolódás arra, hogy a főszereplő kifejezhessen számára fontos dolgokat, és megjeleníthesse azokat. A csoportba jelentkezők, nem „profik” segédének, mégis némi magyarázat után, fantasztikus, bevonódott, fegyelmezett munkát végeznek. A coaching munkában használok pszichodramatikus elemeket, szerepcserét, tükröt, duplázást, belső hangot, monológot, nagyítást, képeket, jeleneteket alkotunk, vizualizálunk! Megelevenedik a történet múltbeli, jelenbeli, jövőbeni, elképzelt,

akár „valóság feletti” része. Kipróbálhatóvá válnak szerepek, helyzetek, megoldódik a megoldhatatlan, felolvad, ami megfagyott, erőre kap a tehetetlen. Bármi megtörténhet. Lehetővé válhat a lehetséges.

A harmadik rész a „Sharing”. A csoporttagok, akik eddig aktív részesei voltak a történéseknek, visszajelzést adnak, megosztanak magukról, a főszereplő munkájához hasonló élményeket, tapasztalásokat. Kifejezik elismerésüket, tiszteletüket a főszereplőnek, kiemelik az észlelt képességeket, erőforrásokat. Ez egy fontos része a munkának, mert egyfelől a főszereplő még gazdagítja saját munkáját, élményeit. Másfelől ez a kör, „visszahozza” őt a csoportba, megélheti, hogy a munkája, a kapott figyelem, idő, a többiek számára is értékes, hasznos volt. Harmadrészt komoly szocializáció, főként az első időkben, hogy a csoporttagok, akik főként vezetők, ne a szokásos elemző-tanácsadó részükkel legyenek jelen, hanem elfogadó-támogató, értékeket értékelő, erőforrásokat visszajelző módon. „Arra kell megtanítani őket, hogy a szívük legyen nyitva, ne csak a fejük.” (Moreno 2000)

A negyedik rész a „Learning”. Ebben a szakaszban a csoport figyelme a főszereplőről a coaching folyamata felé irányul. Miután a résztvevők szervezeti vezetők, így hasznos számukra a coaching szál szétszedése, és újra összerakása. Végig gondoljuk közösen, hogy mi történt, mi volt hasznos kérdés, értékes munka, mi történt a ráhangolódással, akciókkal, mit láttak a coaching folyamatban.

Ez a struktúrája a Coaching-Sharing-Learning csoportoknak, amely biztonságos és egyben szabad keretet ad a cselekvő tanulásnak, a témáknak, a kérdéseknek, amikre a vezetők választ keresnek.

A következőkben ismertetett esetek ezekben a coaching csoportokban „estek meg”.

Néha elég csak felállni

Egy állami vállalat felső vezetője, a negyvenes évei elején járó Péter, fáradt, feszült állapotban érkezik. Egy változási folyamatban azzal szembesül, hogy a vezetői kör inkább a félelmeire, szorongásaira hangolódik, semmint a tervezésre, reális döntésekre. Ezért olyan feladatokat határoznak meg, amik feleslegesek, utópisztikusak, és rengeteg időt, fáradságot jelentenek. A saját csapata éppen megél egy innovatív, eredményes időszakot, amiben lelkesek és eredményesek az emberek. Ebben a helyzetben éri őket a sok értelmetlen feladat, elvárás. Péter lojális a szervezethez, a vezetői csapatához és a saját csapatához is. Úgy éli meg ezt a helyzetet, hogy neki kell „lelket tartani” az embereiben, és „magamnak is felülkerekedni, nem elmerülni a mocsárba, ami kezd kialakulni”. Azt gondolta, hogy ő biztos talajon áll, most mégis ezt az elmocsarasodást látja. Ez annyira képszerű, hogy megkérem, hogy nézzen körül, most, itt (a coaching teremben ahol dolgozunk) és érzékelje, lássa ezt a mocsarat. Szinte azonnal reagál, látja; „már a cipőm alja benne van”. A beosztottak még nincsenek benne, ők még biztos helyen vannak. Arra a kérdésemre, hogy kivel is törődjünk most, saját magát említi, mert ő figyel a többiekre, rajta sok múlik. És várható, hogy a mocsár emelkedik. Azzal kell foglalkozni, hogy ő semmiképpen ne merüljön el! Két lábbal ki kell másznia! A szemben ülő csoporttársat kijelölöm alteregónak, vagyis ő Péter, és megkérdem a valóságos Pétert, hogy mire is kell figyelnie ebben a helyzetben, amikor már belelóg a láb a mocsárba, mit tanácsolna magának. El kezd hozzá beszélni. Amire nagyon figyelnie kell, hogy átgondoljon mindent, előbb számoljon háromig. Uralkodjon a mimikáján, mert látszik rajta, ha valami nem tetszik, és a többiek azonnal látják ezt. Akikkel nem egy zsombékon ül, ők kihasználják ezt. Itt megáll, hosszan gondolkodik,

elhallgat. Megkérdezem, hogy akarja-e, hogy a többiek felhangosítsanak gondolatokat, amikre még figyelhetne. Ezt kéri, és így hátsó hangként jönnek az új tanácsok. Figyelj befelé, magadra, érdemes felülemelkedni, ránézni a helyzetekre, erősen jövőorientáltan gondolkodni, szuverén ember vagy, mi bajod lehet? Ne maradj egyedül, találj szövetségeseket. Mit hallottál kérdésekre, a befelé figyelést hangosítja fel, azt, hogy nem vagy egyedül, és magadra is tudsz figyelni. Beleültetem a székbe, ami a mocsárban van. Kérem, hogy lássa, érzékelje, és kérdés nélkül is azonnal jelzi, hogy érzi ezt a „büdös helyzetet”, megéli, hogy nincs egyensúly, benne van! Hol éled meg fizikailag, a testeddel kérdésekre, meggörnyed és szavakkal is jelzi, hogy a hátában, derekában jelentkezik rendszeresen fájdalom. És amikor ezekben a helyzetekben van, nem tudja elengedni a vívódásait fejben sem, nem tud ellazulni, feszessé, feszültté válik mindene. Megkérem az egyik segédét, hogy menjen oda Péter mögé, és csinálja a testén, a hátán a fájdalmat. Ezek figyelemromboló, fájdalmat okozó, külső hatások. Péter jelzi, hogy hol szokott fájni, és hogyan. Ez egy kisugárzó fájdalom. Megvan! Azt kérem, hogy mielőtt meghallgatná a jó tanácsokat a másik oldalról, hozza magát olyan helyzetbe fizikálisan, hogy képes legyen mást csinálni, másképpen reagálni. Tegyen bármit, amit tenni akarna. A fájdalom segédén dolgozik, ő megéli ezt a lebénult, tehetetlenséget, talán érzi a bűzölgő mocsarat. A csoport csendben vár, Péter túri-túri, leizzad, majd hirtelen feláll, és határozott lépéssel eljön attól a helytől. Mintha megértette volna, hogy elég csak megmozdulnia! Péter megkönnyebbülten kifejezi, hogy ezt kell tenni! Ilyen helyzetekben azonnal ki kell szabadulni, mozdulni, máshol lenni! Egy teljesen más pozícióban, térben, fellazult testtel, már más módon hallgatja a tanácsokat, befogadja, értelmezi, használni akarja. Ami a legfontosabbá válik, az a belső figyelem, a kapcsolatba kerülés saját magával.

Néha nem lehet csakúgy felállni

Egy negyvenes éveiben járó, ragyogó szépségű nő, Judit, csendesen, visszafogottan kapcsolódik a coaching csoportban társaihoz, a csoportmunka kezdetén. Hamar kiderül, hogy nincs jól, a munkahelyén és az élet helyzeteiben is összezavarodott, nem tudja mit ér az, amit tud, amit képvisel. „Mennyit érek magamnak?” Teszi fel ezt a borzalmas kérdést. És nem várva választ, megfogalmaz egy olyan mondatot, inkább felkiáltást, amit én a 20 éves coaching munkámban talán egyszer hallottam. „Segítséget kérek!” A csoport maximális támogatást ad, elkezdünk dolgozni. Kérdésekre, hogy mi az, amit megél, azonnal jön egy szimbolikus kép. Olyan ez, mintha egy kalodában lennék már nagyon régóta. Kérem, hogy csinálja meg ezt a kalodát, használjon egy alteregót ehhez. Egy fiatal férfi csoporttagot választ saját maga szerepébe, letérdelteti, karjait egy szék ülésére teszi, a fejét lehajtatja, és két nagyobb díszpárnát még rá is tesz. Be van zárva a kalodába. Kívülről nézve is elborzad.

Az a tapasztalatom, hogy egy ilyen nehéz helyzetben érdemes egy szövetségest találni, hogy együtt lehessen nekilátni a munkának. Hasznos lehet a belső szövetségeseket mozgósítani, erőforrásokat, képességeket, működő szerepeket. Gyakran ilyen állapotban azonban nincs belső szövetséges, a magunkat elfogadó, támogató részünk sem működik, vagy éppen kritikusan ellenünk fordul.

Kérem, hogy válassza ki a csoportból a saját tanácsadó ÉN-jét. Egy hasonló korú nőt választ, akivel szerepet cseréltetem, és kérem, hogy reagáljon Juditra, aki elborzadva áll a kaloda előtt. A tanácsadó Én is bénultan áll, Judit mellett. Nem lepődöm meg, ez a bezártság a kalodába, szinte teljes elszigeteltséget hozott létre saját magában, és a világ felé is. Arra kérem a csoportot, hogy kicsit élesszük fel a tanácsadó Ént, mozgósítsuk a támogató erejét, hangosítsunk fel gondolatokat, érzéseket, amiket kifejezhetne, amit tehetne. A csoport aktívvá

válik, jönnek egyenként és hátsó hanggal „életet lehelnek” a tanácsadó Énbe, természetesen ekkor Judit van ebben a szerepben. Elhangzik egy mondat, ami erősen megérinti; „nem támaszkodsz rám, pedig megtehetnéd!”. Erre a mondatra sírva fakad, kifejezi a csoport felé, hogy senkire nem támaszkodhat. Szerepet cserélünk, vagyis Judit találkozhat a tanácsadó Énjével, és az előző élmény hatására, már nem csak állnak egymás mellett, hanem erősen megölelik egymást. Hosszan, erőt merítve, szövetséget alkotva ölelik egymást. Amikor Judit kibontakozik az ölelésből, már nem engedi el a tanácsadó Énje kezét, segítséget kér a kaloda szétszedéséhez. Lassan, minden mozdulatot megfontoltan bánik a kalodába szorult emberrel, vagyis azzal a Judittal, aki nem tudja mit ér saját magának. A tanácsadó Én képviseli, kifejezi, hogy milyen képességekkel rendelkezik Judit, miközben szedi le a párnákat, és kiszabadítja azt a Juditot, aki beszorult oda. Természetesen többszörös szerepcserével tudjuk meg, hogy ő ezt milyen módon, milyen ritmusban teszi. Amikor ezt a teljes munkát, a lebontást elvégzi, ő megy be a kalodába, és megéli a „kiszabadítást”. Ez a kiszabadulás, felszabadító hatású, katartikus erővel bír, először a teste lazul fel, az elméje még nem működik. Mikor azt kérdezem, hogy mi lehet a következő lépés, nehéz választ adnia saját magának, ismét a csoport ad támogatást. Hátsó hangként felhangosítanak ötleteket, gondolatokat, amit Judit megtehetne magáért. Most is elhangzik olyan javaslat, ami a szívébe talál, a fiával való együttlét gondolata, egy szép elképzelés megindítja őt, elérzékenyül, ugyanakkor meg is erősödik ebben a tervben. Judit hálás a csoportnak, a felpárnázott kaloda megszüntetése már nem érvényteleníthető.

Néha csak meg kell állnunk a lábunkon

Egy barátságos, örök optimista, harmincas fiatalember Bálint, január elején tartott coaching csoportra sok-sok gondolattal, érzéssel érkezik. Az év eleje eleve determinálja a terveket, új ötleteket, mindenki erről beszél. Amikor hozzá érkezik a kör, egyre bemelegedve beszél arról, hogy van egy kis vállalkozása két társával, akik most nyomást gyakorolnak rá. Azt szeretnék, hogy ő adja el a részét, és ebben elég erős szakosak vele. „Én nem akarom eladni” mondja, de benne maradni sem lehet ezek után jó szívvel. Csalódott, bosszús, zavarodott, sok érzés van egyszerre. Nincs döntés, nincs jó érzés, nincs már bizalom a társaiban. A csoport őt választja, egy üzenet is van ebben a választásban; az évet jó tervekkel érdemes indítanunk, juss egyezségre magaddal. Kérdésekre, hogy mi lehet a haszna a munkánknak, az a válasza, hogy „szeretnék belemenni a konfliktusba, beleállni, és megállni!”. Egy érdekes fogalmat használ összegzésül; amit szeretne, az önpozicionálás. Sokat sejtet ez a fogalom, nem kezdem el értelmezni, azt látom, hogy ő tudja mit jelent, és számomra ez a fontos. Úgy érzékelem a jelenlétét, hogy elszánt, cselekedni vágyó, energikus állapotban van. Kérem, hogy válassza ki a csoportból Bálintot és helyezze a térben oda, és úgy ahogy most látja őt. Kiválaszt egy másik fiatalembert, az alteregóját, elhelyezi, kicsit „meggömbíti a hátát”, nézi, nézi, és azt mondja, hogy olyan mintha „mézben járna” nem mozog saját erejével, saját ritmusában. Csak áll, lelassult, kiszolgáltatott. Mi történik, rendezd meg! Erre az instrukciónra kiválasztja a két üzlettársát, és szerepet cserélve az egyikkel, majd a másikkal, megmutatja, hogyan ráncigálják, cibálják ebben a helyzetben. Beleáll a saját szerepébe, és megéli a játékban a ráncigálást, az egyik társa szinte neki ront, agresszívek, erősek. Bálint megtántorodik, olyan mintha egy játék bábú lenne, amit arra taszigálnak, amerre akarnak. Amikor jelzi felém, hogy igen, ez történik a hétköznapiakban, kérem, hogy jöjjön ki onnan, és nézze meg mi történik. Az alteregója beáll, újra lejátszódik a jelenet. Ő kapcsolatba kerül ezzel a tükörrel, és arra a kérdésekre, hogy mit lát, azonnal egy instrukciót mond saját magának, bekiabál a színpadra, a jelenetbe. „Húzd ki magad! Maradj stabil!” Szerepcsere következik, használom az erős bemelegedését. Kérem a segédéneket, hogy játsszák a szerepüket, az alteregónak, hogy kívülről mondja ezeket az előbb hallott instrukciókat. Bálint újra megéli a támadást, ráncigálást, és a jelenet közben meghallja

az üzenetet, amit többször elmond az alteregó; „Maradj stabil! Húzd ki magad!”. Ez olyan erővel hat rá, hogy kiegyenesedik, kihúzza magát és könnyedén megállítja a két társát, leszedi magáról őket, és megállítja ezt az ostromlást. Néhány szerepcserét követően megéli, hogy meg tudja állítani őket. Ura tud lenni a helyzetnek, a saját stabilitásának. Benne marad a helyzetben, de izmai, teste, ereje már őt szolgálják, a saját akarását, döntését. Kifejezi a társai felé, hogy eladja a részét, kifejezi, amit megél, kifejezi igényét egy másfajta működési módra. A csata győzteseként megkönnyebbülve, erejével, döntésével kapcsolatba kerülve, egyenes háttal, testtel fejezzük be a coaching munkát.

A három eset konklúziója

Újraélni és megmozdulni, újraélni és megváltoztatni, újraélni és kijavítani. Ez történt a három esetben. A főszereplők cselekedtek magukért, a kapcsolatokért, a kölcsönösségért, a fizikai-lelki-szellemi jólétükért. Ráhangolódtak arra, hogy akarjanak cselekedni, és bevonódottá váltak arra, hogy cselekvő akarásukat fenntartsák, használják.

Amikor egy téma „eltalál” minket, nincs adekvát válaszunk, ez összefüggésbe kerül önmagunk elfogadásával is. Ha nem tudjuk elfogadni önmagunkat, elveszítjük a spontaneitásunkat. Dilemmáink, aggályaink nem teszik lehetővé, hogy ön azonosan, szabad cselekvéssel reagáljunk. A spontaneitás egy új válasz egy régi helyzetre, vagy egy adekvát válasz egy új helyzetre. A coaching csoport biztonságában ki lehet kísérletezni ezeket az új válaszokat, új szerepeket lehet fejleszteni.

A főszereplő képet, jelenetet alkot, ráhangolódik a kreatív működésre, saját maga írja a forgatókönyvet, a coach rendező szerepben marad. Közösen vizsgálódnak, az akciók, jelenetek mélyebb megértést támogatnak, a lejátzás segítségével a főszereplő új tapasztalatokat szerez. A főszereplő erőfeszítést tesz, kipróbál, átalakít, kijavít, megváltoztat, beavatkozik a saját életébe. Kísérletezik.

Max Clayton, aki Moreno tanítványa volt, és több mint 20 évig tanított engem, azt mondta egyszer: „Aki nem kísérletezik, nem él!” Erős útravaló volt ez nekem. Ma már tudom, hogy csak így érdemes!

Szabó Gabi – az International Coach Federation által akkreditált Professional Certified Coach (PCC)

www.csanadicsoport.com