

MIT FEJLESZTESZ ÉPPEN MOST?

Jóban-rosszban az „én-részeinkkel”

Eset leírás

Bevezető gondolatok

Sok időbe telt, mire a címben szereplő kérdést megértettem és megszerettem. Az ausztrál coachom, Max Clayton tette fel nekünk ezt kitartóan, évről évre. A kérdést egy bátorító kézmozdulat is követte, arra ösztönözve, hogy fogalmazzam meg nyugodtan, kerüljek ezzel a gondolattal kapcsolatba, legyek tudatában és fejezzem ki a világ felé. Ma már tudom, hogy ez egy nagyszerű inspiráló kérdés, és gyakran felteszem magamnak, és bátran másoknak is, szelíden mosolyogva az időhatározón való megelégedéssel.

Ha meg tudjuk fogalmazni amivel dolgozunk, amit éppen fejlesztünk, akkor már csak egy „könnyed lépés”, hogy részeinkre szedjük magunkat, hogy egy jobb változatban rakjuk ismét össze. Az én cselekvőorientált, pszichodramatista énem ebben a munkában örök optimista, és bátor kísérletező. Hosszú évek óta az a tapasztalásom, hogy a témák megjelenítése értékes új aspektusokat indít a coaching folyamatban, akár a kapcsolódási, akár a vizsgálódási, akár a beavatkozási részben. Bármivel is van dolgunk, a témánkban ott vannak a különböző „én részeink”, szerepeink, amelyek konkréttá, megfoghatóvá, láthatóvá tehetők.

A pszichodráma egy vizuális módszer, bármit a színpadra tehetünk, bármit konkréttá tehetünk. Az „én részeink” láthatóvá válnak, önálló életre kelnek. Ami máskor „belül” zajlik, például egy párbeszéd, amelyben két részünk vitatkozik, megjelenik úgy, ahogy szokott és átrendezhetjük úgy, ahogy szeretnénk. Ez az alkotás, cselekvés, ráhangolódás valami újra, kísérletezése, kipróbálása valami jobbnak, működőképesebbnek.

Ez a szétszedés és újra összerakás nem intellektuális munka.

Az elme, a lélek és a cselekvés egyensúlyában születik.

A számtalan tanulságos, izgalmas munkákból most egy esetet ismertetek, a legfrissebbet, ahol ismét egy jófajta rendrakást végzett az ügyfelem. A témája megfejtéséhez, és a kijavításhoz elég volt egy jól működő Coaching-Sharing-Learning csoport, (erről a csoportformáról az előző számban részletesen írtam) ahol bátor, aktív segédének, és ráhangolódott, kreativitásában bízó rendező-coachként voltunk a témáhozó támogatója.

Lehetek barátságban a dühömmel?

Egy fiatal, ambiciózus, energikus felsővezető János, régóta dolgozik velem coaching csoportban. Szereti ezt a munkaformát, élvezi a csoportot, motivált a magán való munkára, mindig vannak kérdései, jó témái. Ezen a napon én is, és a csoport is nagyon várjuk, hogy beszéljen magáról, mert tudjuk, hogy nehéz időszak előtt áll. A gyár ahol dolgozik, be fog zárni, és már beszélt erről a csoportban előző alkalommal. Példaértékű, ahogy erről a helyzetről gondolkodik, azt tervezi, hogy végig kíséri a vezetői, a munkatársai elkészítését, támogatja őket az új munkájuk megtalálásában, és csak utoljára hagyja el a „süllyedő hajót”. A tervei mellett most magára is figyel, szeretné „vezetőként” végig élni ezt a folyamatot. Témájaként a haragot, a saját dühét fogalmazza meg; „még mindig fel tudnak húzni emberek! És nem szeretek dühös lenni...” Ez az érzés hamar kibillenti abból a dinamikus egyensúlyból, amivel szeret működni. Többen is őt választják a csoportból, így el kezdünk dolgozni. „Vannak hívó mondatok, amiket ha meghallok, ugrok! Nem viselkedem a saját elvárásaimnak megfelelően.” halljuk a töredelmes bevallást. „Szeretnék sokkal nyugodtabban reagálni, megvárva a történéseket, és úgy, hogy az agyam egyben marad! Nem borít el egy lila köd.”

Ez a mondat beindította a vizuális motoromat, megkérem Jánost, hogy válassza ki a csoportból saját magát, és a dühét. Magának egy másik fiút, a dühének a csoport legvékonyabb, legtörékenyebb hölgyét választja. Azt kérdezem, hogy milyen ez a nyugodt állapot, amikor nincs lila köd. Amikor jöhet egy hívó szó is akár háborítatlanul. Beinvítálok egy segédent, ő lesz a hívó szó. Megkérem Jánost, hogy mondjon egy ilyen hívó szót, amit azonnal meg is tesz. „Na, akkor elmondom neked még egyszer!” Nagyot nevet, amikor ezt meghallja a segédén szájából, gyanítom, hogy megjelent a térben, az az ember is, akitől ezt hallani szokta. Arra kérem, hogy azt a képet alkossa meg, ami a vágyott. Mit szeretne, hogy legyenek ők együtt a dühével, ha jön a hívó szó. „Egy laza viszony szeretnék, hogy ott legyen velem, ne érzelemmentesen legyenek, de ne ő beszéljen.”

Nagyon könnyedén vált láthatóvá János számára a düh, tudta kívül helyezni, és elkezdett képben gondolkodni. A vágyott képnek maga mellé tette a dühét, és a dühét játszó segédén kezét lazán a saját vállára rakta. Kérdésemre, hogy ki most a főnök, azonnal saját magát mondta. Ez tetszik neked? – igen ez nagyon jó így. Megkérem, hogy álljon be a képbe, és fejezze ki magát a dühre felé, ha meghallja a hívó szót. Beáll, és én megkérem, hogy élje meg az „itt és mostban”, ahogyan most könnyedén kapcsolódik hozzá a dühre. Amennyire dinamikus ember, annyira lelassul most. Megáll, érzékel, megéli a könnyed kapcsolódást a dühével. Jelzi is nekem, hogy most rendben van. „Most barátságban vagyok a dühömmel. Már az előbb mikor ránéztem kívülről, megértettem, megláttam, hogy ezt lehet. Amikor előttem van a dühöm, olyan mintha ő beszélne.” Szerepet cseréltetek a dühvel, és megkérem, hogy mondja, amit mondani szokott. János a dühre szerepében jó hangos lesz, kioktató, szinte mérges. A hívó mondatra azonnal jön a válasz; „nem kell kétszer elmondanod, nem vagyok hülye!” Kérem, hogy álljon be a vágyott képbe, és mondja meg a dühének, hogy ott mit szeretne. „Abban segítsen, hogy ne essek át a ló túloldalára, nem szeretnék ironikus és cinikus lenni, nem szeretném lenézni a másikat, elnyomni, de legyen benne erő! Szerepcsere. Meghallgatja ezt a kérést a düh szerepében.

Én egy interjút kezdeményezek a düh szerepében vele, amiből kiderül, hogy régi „cseléd már a háznál”, és eddig úgy gondolta, hogy ő csak hátráltató erő tud lenni János életében, de most arra gondol, hogy akár támogatójává is válhat. Javasolja Jánosnak, hogy egy kis önkontrollal és befelé figyelemmel erősítheti magát, hogy ne váljon cinikussá. És, hogy gondoljon erre a részére

úgy, mint egy zavarjelző, hasznos részre. Szerepcsere. Meghallhatja a düh mondandóját, és elgondolkodik.

„Talán nem kell őt kidobnom az ablakon, hanem használnom kell! Általa jobban kifejezhetem magam”.

Megvan a válaszd az annak az embernek, aki a hívó szót odadobja eléd? Egy határozott igen a válasz.

„Na, most akkor elmondom neked még egyszer!” Nyugodt csend.

„Jó, hogy elmondtad még egyszer, és az, hogy én nem értek veled egyet, az nem azt jelenti, hogy nem értem, amit mondasz. Értem, amit mondasz, és más állásponton vagyok.” Érzed a dühöd könnyedségét? „Igen!”

Megnézi kívülről a jelenetet, és egy jó nevetéssel, nyugalommal zárja le a munkát. A csoport minden tagja ad sharinget, visszajelzést a saját életéből, hasonlóan megélt történetekkel, tanulságokkal megtámogatva ezzel János munkáját.

János munkája 16 percig tartott. A csoport sharingje még körülbelül ugyanennyi idő volt. Ha arra gondolok, hogy ez a düh, ami most itt megjelent a coaching csoportban egy konkrét helyzetben, szimbolizálhatja a gyár bezárásával előkerülő dühöket is, még hasznosabbnak értékelem a munkánkat.

Két záró gondolat

János a coaching során azt fejezte ki, hogy szeretne nyugodtan reagálni a dühöt kiváltó helyzetekben, méghozzá úgy, hogy „az agyam egyben marad!”. Ez nagyon izgalmas kifejezés volt.

Azt olvastam nemrég, hogy két agykutató, Charles Carver és Eddie Harmon-Jones szerint a harag és a pozitív érzelmek rokonságban vannak. Arra jöttek rá, hogy a dühös agy „közelítő motivációt” vált ki az emberekből, mint más pozitív érzélem, ellentétben mondjuk a félelemmel, ami „távolító motivációra” készítet minket.

János a vizuális munkájában megcsinálta ezt a közelítést, maga mellé tette a dühét, sőt a kezét is a saját vállára helyezte.

A pszichodráma tere, az „én részeinkkel” való valóságos, cselekvő munkánk, a segédének támogatása, gyakran az egyensúlyi állapotunk pillérei. Mert az önértékelés törékeny.

Szabó Gabi PCC

www.csanadicsoport.com