

6. Ne elégedjünk meg a gondolatokkal, hanem cselekedjünk, változtassunk!

Ünnepeljük meg önmagunkat, az önreflexiónk eredményességét.

Mercier, Pascal (2011): *Éjféli gyors Lisszabonba*. Budapest, Ulpius Ház

„Nincs szükségem szupervízióra!”

– avagy mit adhat a szupervízió egy coachnak?

Nehezen kezdtem bele ennek a cikknek a megírásába. Talán mert az én utam coachként elképzelhetetlen lett volna szupervízió nélkül. Nem az lennék, aki most vagyok, és nem úgy dolgoznék, ahogyan most dolgozok, ha nem jártam volna szupervízióba. Ha nem járnék folyamatosan szupervízióba. Nem csak azért, hogy jobb coach legyek, hanem azért is, hogy jobban érezzem magam a bőrömben. Coachként – és emberként. A szupervízió lehetőséget adott nekem arra, hogy közelebb kerüljek ahhoz, milyen coach vagyok, miért vagyok coach, mi az a belső motiváció, amiért segítőttem, kivel dolgozom könnyen és kivel nehezen, mik azok a csapdahelyzetek és játszmák, amelyek újra és újra behívják, ha ügyfelekkel dolgozok, hogyan tudom fejleszteni azt a képességemet, hogy érzékeljem, mi történik egy ülés közben, egy ügyféllel való kapcsolatban bennem, az ügyfélben és köztünk, a kapcsolatban. És ahogyan észreveszek egy adott dolgot, megjelenik e mögött a dolog mögött még sok más. Azaz: egyre több kérdésem van.

Madai Kriszta

És egyre jobban megszeretem ezeket a kérdéseket. És a velük való munkát.

Cikkemet azzal a mondattal kezdtem, amit olyan gyakran hallok coach kollégáktól. Most mégsem arról szeretnék írni, hogy a coachok etikai kódexe előírja a szupervíziót minden gyakorló coachnak. Sokkal inkább szeretnék valamit átadni abból a tapasztalatból, amit saját szupervíziómban, illetve a coachokkal végzett szupervíziós mun-

kámban szereztem. Azért, hogy kedvet csináljak a szupervízióhoz. Mert kötelességből – csak úgy mint a coachingban – a szupervízióban sem lehet részt venni. Ugyanakkor hiszem azt, hogy aki nyitottan belevág és kipróbálja, annak rengeteg élményt, és rengeteg tanulást ad a szupervízió.

Mi a szupervízió? Személyes hitvallásom szerint a szupervízió egy olyan bizalmi, ítéletmentes, a szakmai és személyes életteret harmonizáló tér, ahol más-
képpen folyik az idő, és ahol az ügyfél, vagyis a szupervizált másképpen, új perspektívából tud magára, a

„...sok minden láthatóvá válik, ami előtte rejtve maradt előttünk.”

az elfogadó, partneri kapcsolat olyan energiákat szabadít fel az ügyfélben, amely változásokat hoz a mindenkori dilemmájában, a megelégedettség és szabadság érzésében, emberi kapcsolataiban és egészségében egyaránt.

Sokszor és sokféleképpen fogalmazzuk meg a coachingban, hogy a coach legfőbb munkaeszköze saját személyisége. Ha ezt elfogadjuk, fontos, hogy személyiségünket karban tartsuk. Ennek sokféle útja van, amely utak részben egyéniek, részben nem helyettesítik egymást. Ezek közül az utak közül az egyik a szupervízió. Nem állítom, hogy mindig és mindent megold, és egyúttal nem gondolom, hogy az, amit a szupervízió ad, bármi mással helyettesíthető. De mit is ad akkor a szupervízió egy coachnak?

Azzal, hogy alázattal, készen a tanulásra, készen az önmagunkkal való találkozásra beleengedjük magunkat egy segítői kapcsolatban az ügyfél szerepébe – mintát adunk a saját ügyfeleinknek. Lehetőséget arra, hogy beleengedjék magukat az általunk vezetett coaching folyamatba. Addig és annyira, amennyire mi is képesek vagyunk beleengedni magunkat a segített szerepébe.

A szupervíziós folyamatban megtanulunk egy lépéssel hátrébből nézni a dilemmára – de akár örömet, sikert jelentő helyzeteinkre, és a helyzetekben önmagunkra. Ezzel is tanulva azt, hogy az ügyféllel képesek legyünk úgy együtt lenni, hogy egyszerre lépünk be az ő világába, és maradunk kívül rajta. Egyszerre legyünk képesek empátikusan jelen lenni, és mégis kívül maradni, annak érdekében, hogy megadjuk az elmozdulás lehetőségét.

Amikor együtt dolgozom az ügyféllel, gyakran megszólít, megmozdít bennem valamit az, amiről az ügyfél mesél. Ismerős az a helyzet, amiről beszél. Talán nincs olyan coach, akinek ne lenne ismerős az, amiről írok. Ilyenkor fontossá válik, hogy képes legyek a saját hasonló vagy éppen ismerős történeteimet különválasztani attól a történettől, amiben az aktuális ügyfél van. Minél inkább ismerjük a történeteinket, annál könnyebb ezt megtenni. És mégis: mindig van olyan történet, amit még nem ismerünk. Vagy még nem ismerünk eléggé ahhoz, hogy időben észrevegyük őket. A szupervízió által nyújtott térben és

környezetére és a kérdéseire tekinteni. Egy olyan tér, amiben felfedezheti erősségeit, értékeit és valós vágyait, ahol akár szembe tud nézni a félelmeivel. Erre az új látásmódra alapozva pedig meg tudja fogalmazni a szükséges továbblépéseket. Hiszek abban, hogy



időben sok minden láthatóvá válik, ami előtte rejtve maradt előttünk. Éppen azért, mert mi sem vagyunk kivételek az alól, hogy csak belülről tudjuk látni magunkat – és néha kell egy külső szem, aki ott és akkor valami mást (is) lát.

Amikor elkezdünk egy folyamatot, arra vágyunk, hogy az a folyamat sikeres legyen. Az ügyfél lépjen előre abban a kérdésben, amire szerződünk. Ugyanakkor nem mindig olyan egyszerű megfogalmazni, hogy egy adott folyamatban mi is a siker, és hogyan kell coachként jelen lennünk ahhoz, hogy elmondhassuk, megtettünk mindent, ami ott és akkor, az adott kapcsolatban, szakmai kompetenciák szerint, az ügyfél helyzetéhez igazodva és célját szem előtt tartva, a szerződéses kereteket figyelembe véve megtehető volt. Mi az, amit én mint coach akarok elérni egy folyamatban, és mi az, amit az ügyfél szeretne elérni? Meddig és hogyan tudom én őt ebben coachként támogatni?

Vannak folyamatok, amelyekben úgy érezzük, megtörténik a csoda: könnyedén, összhangban az ügyféllel kísérik őt előre az útján, és osztozunk az örömeiben és sikereiben. És vannak folyamatok, újra és újra, ahol sok nehéz érzéssel kell megbirkóznunk. Vagy az ügyfél nehéz érzéseivel, vagy a mi nehéz érzéseinkkel – vagy éppen mindkettőnkével. Ilyenkor a szupervízió reflektív-önreflektív terében hasznos lehet ránézni arra, mi történik a folyamatban, és egy kicsit szétszálazni az érzések mögött zajló történeteket. Segít az ügyféllel való továbblépés megtalálásában, és segít az érzelmi terhek lerakásában. Elengedhetetlen ahhoz, hogy egyre nagyobb biztonsággal tudjunk coachként jelen lenni a folyamatainkban.

A szupervízióban nem az az elsődleges cél, hogy megoldást kapjunk közvetlenül egy-egy elakadásra. A dilemmát, feszültséget okozó helyzetek a kiindulópontot jelentik, amelyeken keresztül ráláthatunk működésünkre. Ez a rálátás, a dolgok néven nevezése már önmagában változást és elmozdulást hoz az ügyféllel való kapcsolatunkban, és új utakat nyit az együttműködésben. Mivel alapvetően a coach és az ügyfél közti kapcsolat határozza meg a coaching sikerét – sokkal inkább, mint a coach által használt eszközök, intervenciók elemek – ezek a változások sokkal mélyebbek és tartósabbak lesznek.

A szupervízor reflektív jelenléte, a coach önreflexióját segítő működése egy olyan mintát ad, amely coachként közvetlenül több formában is hasznunkra válik. Coachként is abból indulunk ki ugyanis, hogy az ügyfél kompetens a saját életében, így a mi szerepünk, hogy hozzásegítsük ahhoz, hogy a számára fontos célokat fo-

„A dilemmát, feszültséget okozó helyzetek a kiindulópontot jelentik, amelyeken keresztül ráláthatunk működésünkre.”

galmazza meg, és megtalálja a céljához vezető lépéseket. Azaz meghallja és felismerje a saját kérdéseit, félelmeit, vágyait – tudjon egy külső szem által magára nézni. Továbbá a szupervízióban elhangzó kérdések, a külső nézőpontból önmagunkra való rálátás képessége nem csak azért hasznos a coachnak, hogy ezt a minőséget az ügyfele számára nyújtani tudja, hanem azért is, hogy a folyamatai közben ő maga is képes legyen kívülről magára, és az általa vezetett folyamatra nézni.

Végezetül, álljon itt még egy kedves coach kollégám tapasztalata arról, hogy neki mit adott a szupervízió:

„A szupervízió éppen azt az önreflexiót tanítja meg a coachoknak, amit a coacheetól várunk. Nekem a szupervízió mutatta meg, hogy minden egyes coaching folyamat ugyanannyira szól a coachról is, mint a coacheeról, még ha a fókusz az ügyfélen is van. A szupervízió segít elfogadnom, hogy saját magammal, egyéniséggemmel, életemmel is dolgozom, amikor másokat támogatok. Segít megtanulni elérni azt a különleges állapotot coaching közben, amikor befelé is figyelek és kívülről is látom a folyamatot. A szupervízió segít valóban hiteles coachnak lenni. Segít egyensúlyt tartani, és még inkább megmutatni, hogy sosem annak a folyamatnak vége, amit úgy hívunk: önismeret. Érdekes módon, ha letisztáztam a saját érzéseimet egy aktuális coaching folyamatomról a szupervízió, a következő coaching alkalommal az ügyfél is előbbre jutott. Ez nem lehet véletlen.”
Korompay Kinga, ELMŰ HR business partner, coach