

## A karrierfedő esete a gyóntató coachcsal

Ügyfelem 40-es évei elején járó nő, aki tavaly is megkeresett karriercoachinggal. Akkor néhány ülésen azon dolgoztunk, maradjon-e a munkahelyén, ahol fiatalabb női vezetőjével vannak konfliktusai, vagy keressen állást másik cégnél. Már ekkor szóba került önmaga viszonya a külsejéhez, szerinte nem értékeli eléggé. Adottságnak, nem erénynek tekinti. Önbizalomhiánya kivétel karrierjére, családi életére egyaránt. Első ülésünk után írt összefoglalójában sokkal magabiztosabbnak érezte magát, mert tudatosította az erősségeit. A második után új munkahelyet szerzett, szerinte ebben jelentősen támogatták a coachingban kapott önéletrajzírási tippek és a felkészítő próbainterjú.

Idén ősszel újra jelentkezett karriercoaching céljából, mert ismétlődnek vele az események. Hiába próbált ki több módszert önmaga fejlesztésére, egy idő után frusztrált lesz minden munkahelyén, emiatt másik állást keres.

Az első ülésen sorra jöttek a témák, ezért felírtam a táblára, hogy átlássuk azokat: vállaljon-e vezető szerepet, milyen a jó vezető, miért nem kap elég jó feladatokat a munkahelyén, a férfiak nem Noéminek, hanem Noémi babának szólítják, soha nem elégedett a munkahelyével, mindig van valami baj (fizetés, feladatok, megbecsültség), a gyerekeire nincs ideje („felnőnek nélkülem”). Kiemeltem azt a gondolatát, amiben megalázkodik, önmagát hibáztatja szinte minden konfliktusában, különösen a főnökével szemben, akinek igazán a jobbkeze, mégsem hálálta ezt meg ügyfelemnek, inkább már megszabadulna tőle.

Úgy gondoltam, mivel már járt nálam, nem korai az első ülésen visszajelzést adnom a kommunikációjára: sokat nevetgél a problémáin. Ezen elgondolkodott. Folyamatosan tolódott a magánélete felé, végül elmondta, volt egy „párhuzamos kapcsolata”. Úgy éreztem, megkönnyebbült, hogy ezt elmondhatta nekem. Erről bővebben nem beszéltünk, az ülésünk végén jártunk. Órákon belül megjött az e-mail az ülésről készült összefoglalójával, zárásként: „amíg én nem vagyok rendben, körülöttem senki és semmi sincsen rendben!”. Az ülés folytatásaként otthon előjött belőle a sírás, az oldódás és a felismerések.

A második alkalomra tisztáztuk, nem a karrierjén akar dolgozni, hanem a párkapcsolatán, erre szerződünk. Nagy a szabadságigénye, gyermekei születése óta megromlott a viszonya a férjével. Elsőként kértem, gyűjtse össze a jó párkapcsolat jellemzőit, majd értékelje 1-10-es skálán, mennyire vannak meg ezek a házasságában. Jobban szeretne volna az 5-ös skálát, áttértünk arra. A számos szempontra 1-3 közötti alacsony értékeket adott. Hiányoltam a listáról a szeretetet. Nem érezte ennek jelenlétét, ezért nem jutott eszébe. Ez eléggé mellbevágott, de nem szóltam erről.

Egy éve foglalkoztatja, maradjon-e a házasságában, ezért is történt meg a „párhuzamos kapcsolat”, ami igazán még szeretői viszonynak sem mondható, ő maga fejtette meg, hogy valójában a nőiséget akarta ezzel erősíteni. A férjével való intimitást a szülés utáni időben nem kívánta, valószínűleg ezért fordult férje az alkoholhoz. A következő gyakorlatként összeszedte, mi miatt marad a házasságában egyelőre: a gyermekeik miatt, férje jó apa,

ügyfelemnek is ad stabilitást, bízunk, hogy még helyrehozható a kapcsolatuk. Hangsúlyoztam, ez nagyon fontos házasságuk folytatásának sikeréhez.

A harmadik ülésünkre a boldog párcapcsolat megteremtését tűzte ki céljául. Szeretne több időt tölteni a családjával, a munkából visszább venni, a gyerekeihez ismét közelebb kerülni. A második ülésen ajánlottam otthoni gyakorlatot: minden családtagját hallgassa meg napi 10 percben. Csak figyeljen és hallgasson. Mondta, ez nagyon nehezen ment, szívesen reagálna, meg furcsán nézett rá a férje, miért hallgat.

A boldog párcapcsolathoz, mint célhoz akciótervet is kidolgoztunk: először javasoltam, írjon össze tevékenységeket, amelyeket együtt tudnának csinálni a családban. Ezután kiemelte azokat, amiket mindannyian kedvelnek. A terv első pontjaként aznap este férjének és gyerekeinek is elmondta: péntek este közös családi egyeztetést szeretne. Pénteken megbeszéljük, ki milyen családi közös programra vágyik szombaton, és ezt előre összehangolják. Kitértünk arra, mi van, ha a gyerekek vitatkoznak majd egymással, mi lesz, ha a férje mond valamire nemet. Kiemeltem, a kompromisszum nem elég, mindenképpen fontos a konszenzus, mert akkor dobják be magukat mindannyian igazán lelkesen.

A záró ülésünkön elmondta, minden az akcióterv szerint alakult, megtalálták a közös programot, férje is szívesen vett részt benne. Mondtam, örüljön bátran, ez siker, előrelépés. Bizonytalan volt, ez máskor is működik-e, elgondolkodva rájött, gyakran ki tudnak majd találni olyan programokat, melyeken ott a család, újra közel kerülhetnek egymáshoz. Bár nehezen megy neki a meghallgatásuk, mert, ha későn ér haza, kevés az idő rá, mégis érzi ennek fontosságát.

Ügyfelem belátta: a kapcsolatában mindkettőjüknek tenni kell azért, hogy újra megtalálják egymást, mert az nem segít, ha csak önmagát hibáztatja, és az sem, ha csak a másikat okolja.

A tavaly elkezdődött és idén kiteljesedett folyamatból számomra az látszik, hogy az ügyfél sem látja mindig tisztán a saját célját, időnként – ahogy a coachképzésen tanultam – akár két ülés is ezzel telik el. Viszont ez az alap, jól körülírt cél nélkül nehéz sikereket elérni. Érdekes, minden ülésünk elején elmondta: nehéz neki a célt meghatározni. Dolgozhattunk volna a karrierjén, mint fedősztorin, mégis a házasságának a „megjavítása” az ő igazi témája. Azt is látom, hogy a karrier mennyire összefügg a magánélettel, sokat számít, mire mennyi időt áldozunk.

Olyan intim információkat osztott meg velem ügyfelem, melyeket csak a gyóntatójuknak vagy a legbizalmasabb barátjuknak mondanak el sokan, így még névtelenül sem szeretném ezeket leírni, hiszen tudom, mekkora érték a bizalom. Köszönöm a bizalmát, és bár néha nehezen fogadom a dicséreteket, mert félek, csak udvariasságból kapom, két ülésünkkel nagyon elégedett volt, hálás, ezt őszinte elismerésként éltem meg.