

MÓJ PIERWSZY KLIENT

Anna Rajtar-Klepuszewska

Fajny konkurs, ale nie dla mnie - pomyślałam sobie w pierwszym momencie. Dlaczego? Dlatego, że od niedawna jestem coachem i do trzydziestego czerwca nie skończę żadnego z rozpoczętych procesów. Niby logiczne, a mimo to, chciałam napisać o moim pierwszym doświadczeniu coachingowym. Przełać na papier to, co przeżyłam, zachować na potem, by móc przeczytać za jakiś czas i przeżyć raz jeszcze. Dlaczego to dla mnie takie ważne? Chyba dla tego samego powodu, dla którego skusiłam się kiedyś na lekcję nurkowania. „Ile razy masz okazję zrobić coś po raz pierwszy w życiu” - napisał na ulotce jakiś marketingowiec w chwili twórczego uniesienia. Faktycznie - w moim wieku nie zdarza się to już zbyt często. No i... zanurkowałam. Wtedy w wodzie, a teraz w opis moich pierwszych sesji.

Długo zbierałam się do coachingu: książki, szkolenia, drugie studia, zbieranie informacji od znajomych trenerów i coachów. Sprężyną okazał się dla mnie kurs ICC. Gość*, który powiedział: „umysł rozciągnięty nową ideą nigdy nie powraca do swych pierwotnych wymiarów”, miał świętą rację. Po certyfikacji nie mogłam spokojnie wrócić do swojej haerowej roboty i zapomnieć o byciu coachem. Zresztą nie musiałam. Mogłam mieć jedno i drugie i cieszyć się tym równocześnie, jak mówi Stephen Gilligan. Jak? Stając się wewnętrznym coachem w mojej organizacji. Jednak mój pierwszy klient, a właściwie klientka, nie pracuje w mojej firmie. To moja znajoma. Wiem jak skomentowałby to Piotr - „albo znajomi, albo coaching”. Zasadniczo się z nim zgadzam a jednak zaproponowałam Oli coaching. Dlaczego? Bo czułam, widziałam i słyszałam jak bardzo potrzebuje zmiany i zjawiała się z tym właśnie w chwili, gdy robiłam certyfikację. Zbieg okoliczności? Podobno ich nie ma.

Spotkałyśmy się towarzysko. Rozmowa toczyła się swoim torem: mąż, dzieci, praca, zdrowie. Tu jeden kłopot, tam drugi, ale najbardziej poruszający był smutek i przygnębienie. I to u najbardziej energicznej osoby jaką znam, podejmującej różne szalone i odważne decyzje, a przede wszystkim potrafiącej cieszyć się życiem. Tak przynajmniej było kiedyś, teraz nie widziałam tej radości. Było zniechęcenie, bezradność i tęsknota za czymś więcej.

Do decyzji dojrzywałam stopniowo. Przez kilka dni po naszym spotkaniu zastanawiałam się, czy to dobry pomysł, aż wreszcie postanowiłam i będąc świeżo po lekturze Bennewicza**, złożyłam Oli propozycję coachingu mieszanego: elektroniczno-osobistego. Część sesji miała się odbyć mailem, a w razie potrzeby miałyśmy się spotykać. Chciałam mieć więcej czasu na analizę wypowiedzi Oli i własną reakcję. Jeszcze chyba nie do końca ufałam sobie i wierzyłam, że będę w stanie zadawać na bieżąco pytania, identyfikować przekonania i zasoby, prowadzić w kierunku wglądów, wymyślać zadania itd. Dzięki takiej formie także Ola miała mieć więcej czasu na przemyślenia i mogła wybrać dowolny moment w ciągu dnia na odpowiedź.

Moja sesja kontraktowa była więc pisemna. Opisałam Oli w mailu co to jest coaching, jakie są jego podstawowe założenia i kto jest za co odpowiedzialny. Wspomniałam o poufności i o wynagrodzeniu. Stawka dla Oli była bardzo specjalna. Warunki zostały przyjęte i ruszyłyśmy.

Rozpoczęłyśmy od Koła Życia. Wymiana maili nie jest tak dynamiczna jak bezpośrednia rozmowa, dlatego też opisując ćwiczenie od razu ją poprosiłam o refleksje, zarówno te dotyczące oceny poszczególnych obszarów, jak i całego ćwiczenia. Ola dokładnie opisała jak się czuje w każdej „ósemce” Koła. Podała nie

tylko procent swojej satysfakcji, ale wyjaśniła, dlaczego tyle, co jest w porządku, a co szwankuje. Po sesjach z moim klientem na kursie ICC byłam zaskoczona niską satysfakcją w wielu obszarach. Jednak jeszcze bardziej poruszająca była refleksja Oli na koniec ćwiczenia, w której ujawniła, że wstydzi się „swojego nie poukładanego życia” i chciałaby to „ukryć przed światem”. Na szczęście nie był to jej jedyny wniosek, napisała także, że zdziwiła się, czemu wcześniej nie wpadła na to, by zrobić sobie taką kompleksową analizę, a potem, że czuje, że tym razem „coś wymyśli”. Witaj nadziejo.

Następnym krokiem było ustalenie stanu pożądanego w każdym z obszarów koła. Ola zdecydowała, gdzie chciałaby się znaleźć w każdym z nich za pół roku. Potem był wybór obszaru, w którym zmiana będzie miała największe przełożenie na pozostałe. Ola wahala się pomiędzy obszarem „partner/małżonek”, a „zdrowiem”, ale kiedy zachęciłam ją do wyboru tego obszaru, bez którego nie jest możliwa praca z pozostałymi tematami, zdecydowała się na „zdrowie” pisząc: „...w pierwszej kolejności chciałabym się zająć pracą nad sobą: schudnąć, doprowadzić się do porządku, odzyskać równowagę psychiczną. Nie wiem, czy to jest punkt najważniejszy, ale wiem, że do realizacji tego punktu jestem gotowa, bo zależy ode mnie. ...Myślę też, że poprawa mojego samopoczucia w sposób naturalny musi wpłynąć pozytywnie na moją rodzinę, bo rodzina - to naczynia połączone.” Tak więc miałyśmy pracować nad fundamentem, paliwem, które trzeba zatankować, aby móc ruszyć w drogę zmiany.

Aby pomóc Oli ustalić konkretny cel na proces, poprosiłam ją, aby zastanowiła się, co dla niej składa się na zdrowie. Powstało „sub-koło” zdrowia. Wyzaczyłam jej też pierwsze zadanie, którym chciałam wpłynąć na zmianę postrzegania przez nią tego, co się wydarza. Miała kupić najpiękniejszy zeszyt w księgarni i zapisywać w nim codziennie wszystkie dobre rzeczy, które się w danym dniu zdarzyły: wydarzenia, wrażenia, uczucia, sukcesy, miłe zachowania, pozytywne myśli. Zeszyt został zakupiony, a pierwsze zapisane w nim wypowiedzi, Ola skomentowała następująco: „w sobotę zrobiłam pierwsze notatki. Były krótkie. W niedzielę zrobiłam drugi zapis, i, co mnie samą trochę rozbawiło, aby zapis był dłuższy, zrobiłam kilka miłych rzeczy na rzecz rodziny.” Uśmiechałam się czytając to i gratulowałam sobie pomysłu, który okazał się użyteczny dla mojego Klienta.

Na podstawie sub-koła zdrowia Ola sformułowała cel na proces: „za 6 miesięcy mam uregulowany stan zdrowia (wizyty u lekarzy i wykonane konkretne badania), poprawiony wygląd (związany ze zmniejszeniem wagi) i lepszy stan psychicznego od obecnego (odpoczynek, sen, relaks i inne działania ładujące akumulatory)”. Realizacja celu z obszaru zdrowia miała dać Oli poprawę samopoczucia, samooceny, spokój duszy, radość życia, poczucie sensu życia i tego, że dany czas wykorzystuje w pełni. Zachęciłam ją do wyobrażenia sobie siebie za kilka miesięcy, możliwie najdokładniej, z wszystkimi szczegółami. Chciałam, aby poczuła się tą osobą, którą chce być w przyszłości. W odpowiedzi napisała: „Wychodzę rano do pracy. Jestem pełna energii po porannym biegu. Mam wyprostowaną, zdrową sylwetkę. Cieszę się, że idę do pracy, więc przygotowuję się z radością. Realizuję w pracy ciekawy projekt. Mam zadbane krótką fryzurkę i dyskretny makijaż, ładnie zrobione paznokcie pomalowane bezbarwnym lakierem. Cieszę się dyskretnym zapachem perfum. Zakładam na siebie ubranie - klasyczny kostium w rozmiarze 38-40, w stonowanym kolorze. Delikatny łańcuszek. Cienkie rajstopy na zgrabne nogi. Widzę stojące w przedpokoju ładne buty na zgrabnej, niezbyt wysokiej szpileczce - zakładam je z przyjemnością. Jeszcze dobrana torebka i - spoglądam na siebie w lustro przed wyjściem - uśmiecham się - jestem zadowolona, wyglądam elegancko i profesjonalnie. Mam zgrabną figurę i

pogodna twarz. Mój mąż uśmiecha się do mnie, życzę dzieciom miłego dnia i słyszę - tobie też, miłego dnia, mamusi. Dorotka podbiega do mnie, wychodzimy razem, ja do pracy, ona do szkoły. Wyszukałam fotografię, która mnie motywuje do dążenia do celu i utwierdza w przekonaniu, że go osiągnę. Oprawiłam ją i powiesiłam w sypialni. Bardzo lubię tę fotografię. Daję mi siłę i odkąd ją wymyśliłam jako symbol, zadomowiła się w moich myślach i sercu. Mam przed oczami jej wyraźny obraz." Pięknie - prawda? Przekonała mnie, że wystarczająco dokładnie wie, do czego zmierza.

Mając cel na proces, zaczęłam się zastanawiać, jak teraz pracować z celami bardziej „krótkodystansowymi”. Rozpoczęłam od zachęcenia Oli do uszeregowania obszarów sub-koła zdrowia w takiej kolejności, w jakiej chciałyby się nimi zająć. W tym czasie powstało drugie zadanie, poprzez które chciałam uświadomić Oli jej zasoby i zwiększyć wiarę w siebie. Miała porozmawiać z dziesięcioma wybranymi osobami (rodzina, znajomi) i uzyskać od nich informacje na temat swoich mocnych stron, a potem na podstawie tych rozmów i własnej znajomości siebie, wybrać dwanaście cech, które powtarzały się najczęściej. Wydrukowana i zafoliowana lista, miała być włożona do portfela, stale noszona i czytana od czasu do czasu, szczególnie w momentach różnych wątpliwości i wahań. Nie wiem skąd to zadanie przyszło mi do głowy, ale cieszyłam się czytając komentarz Oli po jego wykonaniu: „Zanim przystąpiłam do zadania miałam pewne opory psychiczne, czułam się skrępowana, a potem okazało się, że (z wyjątkiem jednej osoby) ludzie zareagowali bardzo pozytywnie, a wyniki były bardzo miłe i wzruszające, oraz, co zaskoczyło mnie samą, bardzo zbieżne”. Tymczasem zadanie pierwsze żyło własnym życiem, prowokując Olę do takiej refleksji: „Odkąd prowadzę dziennik, bardziej zwracam uwagę na to, jak postępuję, z ludźmi w pracy i w domu; nie skupiam się nad tym jakoś szczególnie, ale czuję się tak, jakby podświadomość mi to podpowiadała.”

Chęć Oli do pracy wzrastała: „jestem bardzo wysoko zmotywowana i po raz pierwszy od bardzo dawna wierzę głęboko, że to się uda” - napisała w jednym z maili. Na początek wybrała „ruch”, jako element zdrowia, którym może zająć się od zaraz. Zadałam jej wiele pytań na temat tego, co myśli o aktywności fizycznej, jak wygląda jej aktywność ruchowa obecnie, co w związku z tym myśli i czuje, co już do tej pory robiła w tym temacie, jakie były rezultaty, które aktywności sprawiają jej przyjemność, jak z aktywnością fizyczną u reszty rodziny, czy są rzeczy, które mogliby robić razem itd. Odpowiedzi Oli na te pytania przyniosły pomysły na konkretne działania, ale jednocześnie pojawiły się w nich takie lingwistyczne łamańce: „Aby uniknąć przypadkowości działań, niekonsekwencji itp. wynikających ze zmęczenia, lenistwa, nienajlepszych nawyków, czy zniżki formy psychicznej, muszę ułożyć sobie plan i trzymać się go.” Ojej, pomyślałam sobie po przeczytaniu tego, oraz różnych jej pomysłów na działania naszpikowanych negatywnymi stwierdzeniami - to nie brzmi jak coś, co ma się ochotę zrobić. Zaproponowałam wtedy Oli ćwiczenie na rozpoznawanie wewnętrznych sygnałów na „tak” i „nie”. Chciałam, aby dzięki temu ćwiczeniu, uzyskała większą wprawę w rozpoznawaniu własnych stanów, po to, żeby bardziej świadomie wybierała dla siebie takie aktywności i zadania, które lubi. Zależało mi także, aby miała do siebie większe zaufanie, wierzyła w to, że sama najlepiej wie, co jest dla niej dobre i zaplanowała taki program działań, który ma szansę powodzenia. Efekt ćwiczenia przerósł moje oczekiwania, bo Ola odpisała tak: „ Pierwsze wrażenie? Rany, jak ja mam to zrobić? To wszystko jakieś bardzo trudne i chyba dla wtajemniczonych! Zupełnie nie mogę przypomnieć sobie swoich reakcji! A potem, pomalutku, zaczęło się otwierać jakby okno i poczułam cudowne uczucie olśnienia, że istotnie, różne sytuacje manifestują się różnymi stanami wegetatywnymi organizmu, i że mogę w trakcie ich odczuwania je zdiagnozować i wyciągnąć wnioski! Niesamowite

uczucie! Radość przeogromna, że mogę sensowniej kierować swoim postępowaniem, bo mam w sobie doradcę, którego istnienie totalnie lekceważyłam! Niesamowite uczucie!”

Wtedy pomyślałam sobie żartem, że właściwie mogłabym skończyć ten coaching w tamtym momencie, bo większy wgląd, to raczej już się nie zdarzy! No i chyba wykrakałam. To była, jak dotychczas, nasza ostatnia wymiana korespondencji w ramach e-coachingu. Od tego czasu minęło dwa miesiące. W międzyczasie rozpoczęłam w firmie coaching z ośmioma menedżerami, ale niedokończony proces z Olą nie daje mi spokoju. Dowiadywałam się, czy wszystko u niej w porządku i okazało się, że ma poważne problemy rodzinne, którymi musi się pilnie zająć. Jednak nadal prowadzi dziennik, rozpoczęła swój program „ruchowy” i wykonuje zadania, które zleciłam jej w ostatniej sesji. Nie wiem, co będzie dalej. Liczę na to, że sprawy Oli się ułożą i że dokończymy coaching. Trzymam kciuki za to, by w październiku wyglądała właśnie tak, jak to sobie wymarzyła. W końcu „umysł rozciągnięty nową ideą nigdy nie powraca do swych pierwotnych wymiarów”.

*Oliver Wendel Holmes

**Maciej Bennewicz; Coaching, czyli restauracja osobowosci