

Női coaching

Klubrádió – Női vonal, 2010. augusztus 24., Jaksity Katalin

Jaksity: – Coaching – akik rendszeresen hallgatnak minket, már többször találkoztak ezzel a témával. Mindig mást hívok el hozzá, mert azt is látjuk, hogy mindenki azért egy kicsit másképp áll a kérdéshez. Most Soltész Kriszta életvezetési tanácsadót hívtam a coaching témához. Mi is ez tulajdonképpen? Kezdhetjük nyugodtan az alapoknál, mert sokszor érzem azt a hallgatóimon, hogy nem pontosan értik még mindig. Ha el is kezdjük az alapoknál, majd jussunk el mindenképpen oda, hogy mi is a női coaching, és hol és mikor gondoljanak rá, hol tudják ők ezt a saját életükbe beiktatni?

Soltész: – Igen, próbáltam így végiggondolni, hogy a hallgatók a saját maguk bőrén, élettapasztalataik révén ráismerjenek bizonyos helyzetekre, amikor nagyon hasznos egy női coach vagy egy coach segítsége.

Akkor kezdjük az alapoknál. Mi is a coaching? Ez a személyes kompetenciafejlesztés egy formája, ezalatt azt értem, hogy a fejlődni kívánó emberek fordulnak coachhoz. A coaching valahol a pszichológiából eredeztethető, hiszen az alkalmazott pszichológia eszközeit használja. De igazából az elterjedése az üzleti életben kezdődött (business coaching, executive coaching), és onnan került át az életvezetés különböző területeire (life coaching).

Nagyon fontos megkülönböztetnünk – mivel említettem a közös gyökeret a pszichológiával –, hogy mikor kell, hogy coachhoz forduljunk és mikor kell pszichoterapeutához (aki lehet pszichiáter is, vagy pszichológus is). Tehát mikor van szükségünk pszichoterápiára, ill. mikor van szükségünk coachingra? Nagyon fontos, hogy a coachhoz forduló emberek nem betegek, nem szenvednek mentális betegségekben, nem egy óriási trauma vezetett oda, hogy nekik segítségre van szükségük, hanem egészséges emberek, akik nehézségekkel, elakadásokkal küzdenek, fejlődni szeretnének, bizonyos helyzetekben megrekedtek, nem tudnak dönteni. De hát ki az, aki nem kerül ilyen helyzetbe az életében? Tehát nem beteg emberekről van szó, nem mentális problémákkal küzdőkről. Úgy szoktam megfogalmazni, amikor az egyéni vagy családi életciklus változásai belőlünk is változást igényelnek, és ez nem megy olyan könnyen, akkor érdemes coachhoz fordulni. Egyéni és családi életciklus alatt azt értem, hogy amikor haladunk előre a korban, iskolából munkába, munkahelyi váltásokra kényszerülünk. Vagy esetleg az egész karrierünket meg kell változtatni...

Jaksity: – ...Vagy megakad valahol a karrier és kéne valami kitörési pont, és lehet, hogy egyedül nem látja meg, mint ha van mellette egy edző.

Soltész: – Így van, nem tud tovább lépni. Gyakorlatilag pszichés trénernek fordíthatnánk, nincsen magyar megfelelője, de valami hasonló a coach.

Tehát ez az egyéni életciklus változása. És a családi életciklus, amikor a párkapcsolatban házasságot kötnek és ott félelmek vannak, vagy amikor megszületik az első gyerek. Ugye ez egy családi életciklus-váltás és a váltás az nehezen megy nekünk általában.

Jaksity: – Szerintem ezen a ponton tudják kevésbé megfogni az emberek, nem? Mert a karrierben jobban érhető, hogy a tréner, aki trenírozza az embert, tréninget tart, és segít abban, hogyan tartsa azt a pályát, amit fut, vagy hogyan tud onnan tovább menni, és nehezebben megfogható a magánélet területein, ott inkább pszichológushoz fordulnak, nem?

Soltész: – Ott is tud egy coach segíteni, ha segít külső szemmel ránézni a problémákra. Van egy kicsit sántító hasonlat, de mégis talán segít: magamat egy székkal felemelni nem tudom, két ember viszont fel tud emelni engem a székkal. Azért sántít a hasonlat, mert nyilvánvaló, a coachingban én is aktívan részt veszek, tehát ez nem egy olyan alá-, fölérendelt viszony, hogy a coach majd megmondja, hogy nekem mit kell tennem. Hanem abban segít a coach, hogy ráismerjek a saját elakadásomra, a saját legjobb utamra, és a saját eszköztáramat tudjam fejleszteni és ki tudjam azt használni.

Tehát ha nagyon meg kéne fogalmazni, hogy mikor van szükség pszichoterápiára és mikor van coachra szükség: terápiára akkor, ha pszichés problémánk van, ha magatartászavarunk van. A terápia inkább a múltra fókuszál, a „miérték”-re. A coaching inkább a jelenre, inkább az „itt és most”-ban dolgozik, a jelenben ill. a jövőre fókuszál. A coach teljes személyiségként tekint a

coacheera, vagy a páciensre. A terápiában azért van egy kicsi alá-, fölérendeltség nyilvánvaló módon, hiszen ott nagyon sokszor azt veszem észre – és ez nem helytálló és nem marad így –, hogy sokan azt várják, hogy oldjuk meg helyettük a problémát, de ez nem megy. A coachingban megkülönböztetően nem megy: teljesen egyenrangú a viszony. Ahogy említettem, aki valamiféle nagy traumával küzdött, az menjen terápiába, hiszen valószínűleg ott érdemes kiboncolni azt is, hogy ez a múltban hogy történt, mit okozott ez az ő a személyiségében.

És nagyon fontos, hogy a coaching a saját erősségeinkre támaszkodva segít abban, hogy a fejlesztendő területek erősödni tudjanak. Tehát ha most nagyon össze kell foglalni, akkor kb. ez a coaching.

A női coachingról beszélünk most: ez a coaching egy területe. Ez arról szól, hogy a női életben hogyan teljesejünk ki. Tehát segít abban a női coaching, hogy autonóm módon, önirányítottan és harmonikusan éljük meg a saját nőiségünket. A női életben – és ezt már nagyon gyakran mondjuk –, tele vagyunk különböző szerepekkel és szerepkonfliktusok vannak. Biztos nagyon sok hallgató magán is ráismer, hogy büntudata van, ha tovább dolgozik, ha elmegy akár edzeni, hogy nincs a gyerekekkel. Tehát ezek szerepkonfliktusok és pl. ilyen szerepkonfliktusok oldásában is tud segíteni a női coaching.

Jaksity: – Na, itt már kezdenek ráismerni sokan!

Soltész: – Pont abban segít egyébként a női coaching, hogy – amellet hogy harmóniában éljük meg a nőiségünket –, felismerjük, hogy nekünk személyesen mire van szükségletünk, milyen igényeink vannak. Ezt fel merjük ismerni, mert nagyon sokszor elnyomjuk magunkban. Vagy felismerjük a fejlődési igényünket. Nagyon sokszor látom, hogy van egyfajta fejlődés-félelem a nőkben. Fél felismerni, fél szembesülni azzal, hogy neki esetleg igénye van másra is, mint amit eddig beteljesített. Holott az élet maga a változás, és a változás meg jó esetben fejlődés. Nyugodtan elébe lehet menni ezeknek a folyamatoknak, és fontos, hogy fel merjük ismerni, hogy igen is vannak szükségleteink. Van egy általam nagyon kedvelt sztereotípiát – már többször említettem Neked ezt a hamis sztereotípiát: ez a „gyenge nő és erős férfi”. Azt gondolom, hogy ez nagyon-nagyon sok problémát okoz a nőknek, mert ha elhisszük, hogy gyengék vagyunk, akkor nem is merünk fejlődni, hanem akkor ráutalódunk a másokra.

Jaksity: – Viszont sokszor azt látjuk, hogy a férfi nem is nagyon akarja, hogy fejlődjenek mellette.

Soltész: – Van ilyen is, meg olyan is. Viszont ha nem fejlődünk, akkor ráutalódunk és kiszolgáltatottá válhatunk. Nagyon fontos hogy a nők is fel tudják ismerni a saját fejlődési igényüket. És nagyon fontos kiemelni, hogy én nem arról beszélek, hogy legyünk ugyanolyanok, mint a férfiak, hanem hogy ismerjük fel, hogy más egy nő és más egy férfi, másban vannak az erősségek.

A női coaching abban is segít, hogy harmonikusan ki tudjunk egészülni a férfivel. A párkapcsolatba bele tudjuk vinni a saját női értékeinket, és engedjük meg a férfinak, hogy belevigye a saját férfi értékeit. Sokszor azt veszem észre, hogy emiatt a sztereotípiát miatt, van egy olyan részük is a nőknek, akik azt mondják, hogy „én nem vagyok gyenge, hanem én erős vagyok”, akkor azzal stigmatizálja akár saját magát is, hogy „én férfias vagyok”, és elkezd rivalizálni. De a párkapcsolatban nem nagyon van helye a rivalizációnak. Tehát ezeknek a dolgoknak a helyrerakásában tud segíteni egy női coach, hogy ezt hogyan kellene harmonikusan megélni.

Jaksity: – Tőlünk nyugatabbra nagyon-nagyon bevett szokás most már a life coaching, nem csak az üzleti életben használnak ilyen trénereket, és nagyon sok nő találja meg a helyét és az útját ezzel.

Soltész: – Így van. Próbáltam végiggondolni, hogy kinek is ajánlható egy női coachingfolyamat, mert azért egy folyamatban kell gondolkodni. Általában egy coachingfolyamat 6-8-10-12-15 alkalmas, tehát a problémától függ. Nagyon fontos, hogy a coaching mindig egy konkrét problémára fókuszál. Amikor megyünk a coachhoz, akkor meg kell tudni fogalmazni, hogy én most ezzel a nehézséggel küzdök, ezzel a problémával – ami nagyon sokféle lehet, mindjárt felsorolom, hogy miket gyűjtöttem össze. A coachingfolyamat annak a problémának a megoldásáról fog szólni.

Kiknek ajánlható? Legalapvetőbb azoknak, akik nem élnek meg pozitívan a saját nőiségüket: tehát szerepkonfliktusokkal küzdenek, büntudatuk van akár az anyaságukban, akár a karrierjükben. Akiknek felborult a munka és magánélet közti egyensúly, akár a munka javára, tehát sokkal többet

dolgoznak. Női vezetőknek – ugye a vezetés az hagyományosan egy férfias szerep –, de hogyan maradhatnak nők a vezető pozíciójukban, vagy hogyan maradhatnak nők otthon, amikor esetleg többet keresnek, mint a férjük. Most próbáltam olyan problémákat felhozni, amikkel már találkoztam a személyes praxisom során is.

Vagy akinek nincs önbizalma: egy önbizalom-visszaszerzési folyamat, tréning is lehet ez a coachingfolyamat. Aki úgy érzi, hogy nem motivált, tehát nem tud döntéseket hozni, nincs lelkesedése igazából semmi felé. Valószínűleg ott is fel lehet boncolgatni azt, hogy mi is az, ami ezt okozta, és elsősorban nem ez a lényeg, hanem hogyan lehet ezen változtatni, hogyan tud kimozdulni ebből a fásultságból.

Jaksity: – Segíthet például olyan nőknek, akik nagyon hosszú ideig otthon maradtak a babával, kimaradtak a munkából?

Soltész: – Így van. Egyébként vannak Magyarországon cégek, találkoztam ilyennel, csináltam is, akik a munkahelyi reintegrációba kismamákat küldenek coachingba. Tehát ennek azért már van egy kultúrája, és ott nyilvánvalóan női coachingról van szó, hiszen a munka és magánélet közti egyensúly megtalálásában tud segíteni egy ilyen helyzetben a coach.

Tehát kb. ezek a témák, amikben tud segíteni a coaching, és elsősorban azzal, hogy segít megtalálni a gondolkodási hibáinkat, és ezeket a gondolkodási sémákat újraírja. Tehát gyakorlatilag mintha egy másik oldalról néznénk rá a problémára. Ha egyszer megtaláltunk egy nézőpontot, akkor nagyon nehezen tudunk nézőpontot cserélni. És ebben tud segíteni a coaching, hogy ugyanarra a problémára egy másik nézőpontból teljesen máshogy tudok ránézni, és lehet, hogy akkor megtalálom a saját megoldásaimat is.

Jaksity: – Sok nő kerül kiszolgáltatott helyzetbe pont akár a szerepkonfliktusai miatt, vagy „az erős férfi - gyenge nő” sztereotípiája miatt. Megtalálják ebből az utat kifelé?

Soltész: – Igen. Ez a hamis sztereotípiája lebomlik, és akkor hirtelen megtalálja a saját szükségleteit, vagy rálát a saját szükségleteire. Be meri vallani magának, hogy igazából mire van szüksége, mi az, ami boldoggá teszi, – most próbálom a hétköznapi szavakat megkeresni – tehát amitől elégedett lenne az ő élete.

Jaksity: – Ilyenkor nem kell a férfit is coachingolni, hogy ezt el tudja fogadni?

Soltész: – Sokszor van az, hogy igen, a férfi igényelné továbbra is azt a fajta szerepleosztást, és akkor általában átmegy az egész egy páros történetbe, hiszen előbb-utóbb konfliktusok keletkezhetnek, ha a nő nem tudja megfelelően kommunikálni az igényeit, de azért nagyon sokszor a coach ebben is tud segíteni, hogy a kommunikáció működjön.

De azt tapasztalom, – és ez lehet, hogy most ledönt egyfajta sztereotípiát – hogy sokszor a férfiak is igényelnék, hogy a nők elégedettek legyenek, ne szolgáltatassák így ki magukat, tehát a férfiak is igényelnék, és ennek ellenére a nők nem teszik ezt. Mind a két verzió létezik a mindennapi életben, amikkel én találkoztam. Tehát ilyen férfiak is vannak, meg olyan férfiak is vannak. Nem akarom nagyon rájuk húzni a vizes lepedőt, hogy minden miattuk van, mert nem. Nagyon sok minden pont a mi hagyományos gondolkodásunk miatt történik velünk.

Jaksity: – Mondtad, hogy még felsorolsz eseteket, hogy mi mindenben segíthet a coach.

Soltész: – Például az anyaság örömei és nehézségei. Vannak olyan hölgyek, akik az anyaságukban nem tudnak kiteljesedni – ebben is tud segíteni. Volt már olyan helyzet, amikor anya-lánya viszony helyrerakásában segítettem női coachként. És amiket eddig felsoroltam: női vezetőknek szerepkonfliktusban; életciklus-váltásokban, amikor visszakerül a munkába, vagy kirepülnek a gyerekek. Ilyen is van, hogy aki eddig anyaként nagyon-nagyon boldogan vett részt a család életében, ahogy nőnek a gyerekek, egyre kevésbé van ugye szükségük az anyai aktív jelenlétre, vagy legalább is nem akkora mennyiségben. Ezt úgy szoktuk nevezni, hogy anyai karrierterv. Az olyan, hogy amíg kicsi a gyerek, addig nagyon szüksége van ránk, aztán ahogy nő egyre kevésbé. Nem azt jelenti, hogy nem, de kevésbé, egyre inkább a háttérben. Ilyen eset is volt, ahol abban tudtunk segíteni, hogy el tudja engedni a saját gyereket, a saját lányát, és harmonikussá váljon ez a viszony. Úgyhogy nagyon változatos a lehetséges területek száma.

Jaksity: – Mi történik, amikor elmegy valaki a coachhoz?

Soltész: – Az, hogy mi a problémája, azzal jó, ha konkrétan jön. Például „az a problémám, hogy demotivált vagyok, nincs meg a motivációm, nem lelkesedek semmi iránt”. A coachingfolyamat egy négyszemközti beszélgetés és az alkalmazott pszichológia eszközeit használjuk. Tehát vannak tesztek, kérdőívek, vannak projektív tesztek, azaz valamit rajzolni kell, vagy mit lát benne. És így megpróbálunk segíteni abban, hogy meg is találjuk, hogy mi az ő valódi problémája. Tehát a beszélgetésen kívül teszket, kérdőíveket használunk, és azoknak az eredményei kapcsán azt átbeszéljük, és már ezek átbeszélésével is nagyon sok felismerés történik.

Például van egy párkapcsolati alkalmasság kérdőívünk, amivel nyilvánvalóan azt nézzük, hogy mennyire képes az együttműködésre, mennyire képes a társas helyzetek kezelésre, mennyire képes konfliktusok kezelésére, és az eredmények kapcsán nagyon sok embernek érdekes felismerései adódnak, hogy „jé, mást gondoltam magamról, mint eddig”.

Jaksity: – Már ez biztos sokat segít. És akkor utána hogyan halad tovább? Egy idő után ráállnak magára a tréningfolyamatra?

Soltész: – Nagyon fontos, hogy a coaching aktív dolog. Kvázi „házi feladatokat” adunk, hogy legközelebbi alkalomra ezt és ezt gondolja végig, ezt gyűjtse össze, ezt csinálja meg, legközelebbre legalább ötször menjen el edzeni, szóval kinek mi a problémája, annak megfelelő a „házi feladat” is. És ezt a „házi feladatot” nem úgy kell érteni, hogy ez egy kényszer, hanem a coacheek, azaz a coacholtak nagyon nagy boldogsággal végzik ezeket a „házi feladatokat”, hiszen érzik, hogy segít nekik és fejlődnek általuk, és a mindennapi életben rögtön ki tudják próbálni. Nagyon hosszú az út az elképzelés és a megvalósítás között, és ezt az utat a coaching tudja rövidíteni és egyszerűsíteni.

Jaksity: – Meg ott áll, hogy ne hagyja abba.

Soltész: – Így van, ezért is tréner.