

Medgyesi Krisztina:

Fókuszolás-orientált coaching: szelíd és eredményes út a változáshoz¹

Bevezetés

Az előző évtizedekben nem csak a coaching ismertsége és népszerűsége nőtt, hanem a coaching módszerek palettája is további színekkel bővült. A coachok eszköztárának egy része (pl. Gestalt, dramatikus elemek, solution focus, stb.) a terápiás módszertanban gyökerezik. Más modellek és módszerek eleve a coaching keretrendszerében jöttek létre (pl. GROW modell (Alexander, Renshaw 2005), Vogelauer-modell, (Vogelauer 2008)), vagy éppen a tréningek és a közgazdaságtan határterületéről kerültek át a coaching szakirodalomba (pl. Johari ablak, SWOT, BCG mátrix, (Komócsin, 2009)). **Van azonban egy olyan módszer, amely minden, valódi változással járó eszköz / folyamat mögött jelen van.** Ez a fókuszolás, mely összhangba hozza egy adott téma kognitív, érzelmi és testi vetületét, és **érzelmi belátással járó változást eredményez.** A fókuszolás alapkönyve 1978-ban, éppen 40 éve jelent meg először (Gendlin, 1978), a terápiás szakirodalomban pedig 1996 óta van jelen (Gendlin, 1996).

A fókuszolás nevű módszer trénerként az első coaching ülés megtartásakor már több száz óra fókuszálás tapasztalattal rendelkezem. Sokszor jöttek hozzám olyan ügyfelek, akik rendkívül okosak, már sokat gondolkodtak a témájukon, viszont nem voltak kapcsolatban a vágyaikkal, igényeikkel, érzésvilágukkal. A fókuszolás eszköztárát tudatosan használtam velük, ezáltal teljesebb, gazdagabb, és sikeres változást hozó coaching folyamatok jöttek létre. Csak később tudatosult bennem, hogy ezt fókuszolás-orientált coachingnak hívják, és európai szinten a coach képzések között is jelen van (pl. EFA, <https://efa-focusing.eu/>) A cikkben a fókuszolást, a fókuszolás-orientált coachingot (FOC), és alkalmazási lehetőségeit mutatom be, gyakorlati példákkal.

A fókuszolás háttere

A fókuszolás Eugene T. Gendlin pszichológustól, filozófustól származik. Gendlin Carl Rogers kollégája és barátja volt a Chicago-i Egyetemen. Ő volt az, aki kollégáival feltette a kérdést: miért nem sikeres gyakrabban a terápia? Mitől van az, hogy egyes terápiás folyamatok működnek, a kliens változik, más folyamatokban pedig nem jön létre változás? (Gendlin, 1978) Kollégáival egy 15 éves kutatás során több ezer órnyi terápiás ülés magnófelvételét elemezték, hasonlóságokat keresve a változással járó, illetve változást nem hozó folyamatokban. A válasz eltért az előzetes elvárásaiktól. Azt találták ugyanis, hogy

- a terápiás folyamatok sikere független a terapeuta személyétől és a terápiás módszertől
- azok a kliensek, akik változnak majd a terápia hatására, már az első terápiás ülések felvételeiről is kiszűrhetőek, statisztikailag szignifikáns módon
- azok a kliensek, akik változnak majd, már az első terápiás alkalomra is úgy érkeznek, hogy **egy bizonyos módon reflektálnak** a saját tapasztalásaikra, képesek kapcsolódni saját magukhoz, belső állapotaikhoz
- ez a bizonyos mód pedig bárki által megtanulható.

¹ A cikk eredeti megjelenése: Magyar Coachszemle, 2018/1., 22. oldal

Ennek a lépéseit dolgozta ki, és nevezte el Gendlin Fókuszolásnak.

A fenti állításoknak külön-külön is erőteljes hatása lehet a coaching tevékenységünkre és megközelítésünkre. **Ha tudjuk, hogy mi az a folyamat, ami a sikeresen változó ügyfelekben lejátszódik, és van lehetőség ennek beemelésére a coaching ülések szemléletébe és módszertanába, miért ne használjuk ezt tudatosan az üléseken, illetve a saját önismereti és szupervíziós munkánkban? Erről szól a fókuszolás-orientált coaching megközelítés.**

A fókuszolás és a coaching találkozása

A fókuszolás folyamata azon alapul, hogy mindennek, ami velünk történik, akivel találkozunk, vagy amire gondolunk, van egy komplex testi leképeződése, ún. **átélt érzete** („felt sense”). Ez több mint egy testi jelzés (pl. viszketés) vagy egy érzés: a témára gondolva egy minden mögött meghúzódó, **sokszor elmosódott vagy homályos érzet** jelenik meg a testünkben. Coaching esetében lehet átélt érzete pl. az ügyfél által behozott témának, gondolatoknak; a coach és az ügyfél közti kapcsolatnak; és a coach-ban is megjelenhet az ügyfél által hozott téma átélt érzete. **Ha sikerül ehhez az átélt érzethez kapcsolódni, és megtalálni azt a valamit, ami a legjobban kifejezi ennek a minőségét** (lehet pl. szó, kép, illat, szín, íz, szimbólum, érzés, mozdulat), **akkor az átélt érzet megérthetővé válik.** A test el tudta mondani, amit akar. Energia szabadul fel, és **létrejön az adott téma érzelmi megértése**, az átélt érzet megváltozik, az ügyfél pedig **új perspektívából** tekint az általa behozott témára. Ezt a folyamatot újrakezdve akár az adott témán, újabb információkra derülhet fény, amíg az eredeti téma végképp feldolgozásra nem kerül.

A gyakorlatban a fókuszolás folyamata (téma - átélt érzet – kifejeződés megtalálása – megértés és változás) sokszor magától értetődően, és nagyon gyorsan megtörténik. Nehéz témáknál azonban sokszor kihívás megőrizni a magunkra figyelésnek ezt a módját. **Coach-ként célzottan tudjuk támogatni az ügyfelet a folyamat egyes lépéseinél tükrözéssel, kérdésekkel, az odafigyelés módjával, és a fókuszolás-orientált coaching módszertani palettájával.** Így a témafelvetés kognitív, érzelmi és testi vetületei egymással összhangba tudnak kerülni, és az összhang eredményeképpen testi váltás jöhet létre, szelíden, mégis eredményesen támogatva az ügyfelet a kitűzött célok elérésében.

A fókuszolás **Rogers-i szemléleten** alapul: az embert önmagában kompetensnek tekinti, aki képes saját életproblémáit önerőből megoldani. A megoldás folyamata során mind a fókuszoló, mind a fókuszokísérő megengedő, elfogadó, kíváncsi attitűddel van jelen, egyenrangú, partneri kapcsolatban. Cél, hogy az ügyfél a számára fontos témákon dolgozhasson, a saját tempójában. A fókuszolás szemléletének is része, hogy ami fontos egy téma kapcsán, az megmutatja magát, érdemes bízni a folyamatban. A fókuszolás és a coaching szemlélete és emberképe ilyen szempontból **összhangban vannak.**

Ugyanakkor a **fókuszolás és a coaching eltérő mértékű szabadságot** ad a folyamatnak. Míg a fókuszolót segítő „fókuszokísérő” nem irányítja, hanem kísérőként támogatja a folyamatot, és egy adott téma kapcsán akár terápiás mélységek is előjöhethetnek, addig a coach-ok felé elvárás a szerződött cél szem előtt tartása, a kereteknek pedig része, hogy a coaching ülés nem terápia. Így a fókuszolás eszköztárát nem egy az egyben, hanem **célzottan**, célra, ügyfélre és a coaching műfajra szabottan tudjuk használni az ülések során. **A fókuszolás-orientált coaching tehát a fókuszolás szemléletének és eszköztárának alkalmazása a coaching folyamat során, figyelembe véve a folyamat céljait, az ügyfél igényeit, és a coaching szerződés kompetencia-határait.**

Hogy néz ez ki a gyakorlatban?

PÉLDA 1.

40-es férfi ügyfél, nagyon sikeres szakmailag. Percek óta beszél arról, milyen büszke a munkájára, milyen sok sikerélmény éri. Közben lassan, ritmikusan, nem túl erősen ököllel ütögeti a falat. Megkérem, hogy maradjon együtt a mozdulattal, hátha a keze is hoz valamilyen üzenetet a témához, amiről beszélünk. Pici hallgatás és

befelé figyelés után ezt mondja: „Miért? Miért csinálom így, mikor olyan sok, és igazából nem jó nekem!?” A fókuszolás folyamata itt gyorsan végigment: a kézmozdulatra figyelve az ügyfél kapcsolódni tudott „azzal, amit a mozdulat hozott”, az átélt érzethez tartozó üzenettel, azzal, hogy „Miért?”. A fókusz pillanat új információval gazdagította azt a képet, amit kognitív szinten a munkájáról vallott.

PÉLDA 2.

Az ügyfél maga is végzett coach. Vágya, hogy főállásban is coach-ként dolgozzon, de valami visszatartja. Nem indul el cégek felé, nem hirdeti magát, pedig mindig is emberekkel akart foglalkozni.

„Coach: - milyen volt ezt kimondani? Ha erre gondolsz, megjelenik ez a téma valahogy a testedben is?”

Ügyfél: - szorító érzést érzek, a mellkasomnál.

Coach: - lehet, hogy tartozik valami ehhez a szorító érzéshez: egy szó, gondolat, szimbólum, kép...

Ügyfél: (kis hallgatás után) - Úgy érzem, nem szabad coachként dolgoznom.

Coach: - úgy érzed, nem szabad coachként dolgoznod.

Ügyfél: - úgy érzem, nem vagyok elég jó ebben. (...) nem is, inkább úgy van, hogy nem szabad másoknak segítenem, amíg nem vagyok tökéletes.”

A témának tehát volt egy átélt érzete, ezt pedig legteljesebben a „nem szabad, mert nem vagyok tökéletes” gondolat fejezte ki. A kimondás után könnyek jöttek, és megkönnyebbülés: az ügyfél másképp látott rá a helyzetére. Innentől tudtunk arról beszélni (átkeretezés), hogy tökéletesnek kell-e lenni segítőként, vagy hitelesnek, és miből tudná, hogy neki már szabad másoknak segítenie (solution focus eszköztár).

A fókuszolás-orientált coaching eszköztára

A fenti példákban is látható, hogy a fókuszolást többféleképpen használhatjuk a coaching üléseken. A négy fő irányt mutatom be röviden a cikk most következő részében.

1. **Ügyfél fókusz pillanata.** Segíthetjük az ügyfelet abban, hogy egy-egy lépéssor erejéig „fókuszosan” figyeljen befelé, ezt az úgynevezett fókusz pillanatot. El tudunk indulni az ügyfél testbeszédéből (pl. kézmozdulat, arckifejezés, levegő kifújása, valamilyen látható változás tudatosítása.) Ezek kimondása, vagy az ügyfél által kimondott gondolatok tükrözése ráirányítja a figyelmet arra, mi történik a testében, miközben a témával dolgozunk. Ide tartozik, direktívebb, de még mindig fókuszos lépésként a téma, vagy kimondott állítás „megéreztetése” az ügyféllel, pl. „Milyen volt ezt kimondani?”. Ekkor is el tud indulni a kapcsolódás az érzelmi és testi szinttel.
2. **Coach fókusz pillanata.** Az ülés során a coach is tud fókuszolni, és használni azokat a testi érzeteket, szimbólumokat, stb. amiket a saját fókuszos jelenléte során megtapasztal. Egy ügyfélnél például az első néhány alkalom után közösen értékeltük az eddig megtett utat és azt, ahogyan együtt dolgoztunk. Elmondtam neki, hogy az a megélesem, mintha egy gyönyörű, nyíló rózsza lenne a kezemben, és nem tudom, mit vár tőlem: csak öntözsem, gondozzam, és gyönyörködjek benne, vagy metsszem is – milyen mértékben várja tőlem az elfogadó jelenlétem és biztatást, és milyen mértékben a konfrontációt. A kép abból jött, hogy én fókuszoltam a köztünk lévő kapcsolatra. Segítségével könnyebben tudtuk tisztázni a szerződésünk kereteit.

A coach-nak van lehetősége figyelni az **energiaszint változását** is az ülés során, és ebből (vagy a hiányából) is tovább lehet lépni fókuszosan az ülésen. Egy megoldásközpontú beszélgetés során például visszajelezttem az ügyfélnek, hogy percek óta beszél a csoda utáni állapotáról, de nem érzem, hogy nőtt volna az energiaszint a szobában, vagy benne. Innen el tudtunk kezdeni beszélni arról, milyen veszélyes hinni a vágyaiban, és előjött az a feltevés, hogy ha kiáll az álmai mellett, akkor

biztosan megbánt másokat. Ebből aztán garancia-kérdéssel ismét tovább tudunk menni megoldásközpontúan: „ha nem tudnád megbántani a többieket, bármire is vágnál, akkor mire vágnál?”. Rövid idő múlva megfogalmazta álmai karriercélját. Ezt még fókusz pillanatban megéreztek, és csillogó szemmel azt mondta az új céljára: „ez a szerelem!”. Ha nem tükrözöm az energiaszint változás hiányát, valószínűleg nem jön elő az ülés során az, ami visszatartotta a vágyaitól.

3. A FOC harmadik útja a coach eszköztárában **már meglévő módszertanok tudatosan „fókuszos” használata** a coaching ülés során (pl. dramatikus elemek fókuszosan, brief coaching fókuszosan, stb.)

A „kifejezős” eszközök (pl. rajzolás, írás, rendszerállítás) közös eleme, hogy valamilyen külső felületen, vagy a térben megjelenítik az ügyfél belső valóságát. Ezáltal lehetőséget adnak arra, hogy az ügyfél kívülről is megnézhesse és „megérezhesse” azt a témát, amin dolgozik. Arra is lehetőség van, hogy az ügyfél valamilyen érzetet képviselő „részeivel” dolgozzunk, pl. aki volt, és akivé válni akar, és ezeknek keressük meg a testi érzetét, vagy térben jelenítsük meg őket. A dramatikus elemek is valamilyen személyhez fűződő testi érzeteket erősítenek fel, és az érzetből származnak aztán mondatok, üzenetek, amelyek hasznos új meglátásokkal gazdagíthatják a kiindulási helyzetet. Ezeknek a módszereknek a használata során a fókuszolás sokszor implicit módon van jelen. Mivel a rajzolás, rendszerállítás, stb. önmagukban is hatásos módszertanok, a segítségükkel a fókuszolás sokszor automatikusan megtörténik (hiszen ettől működnek). Ugyanakkor van lehetőség ezeket tudatosan „fókuszosan” használni, amit például a fókuszolás-orientált művészetterápia (Rappaport, 2009) vagy a fókuszolás-orientált brief terápia (Jaison, in Madison, 2014, 69. o.) meg is tesz. Módszertanukból, megközelítésükből coach-ként a keretek betartása mellett mi is profitálhatunk. A tükrözés, mint alapvető coaching eszköz fókuszos használatáról pedig már volt szó a cikkben.

A FOC használatának nem csak módszerek, hanem konkrét témák, illetve a coaching folyamat egyes részeinek használata során is van relevanciája. A szerződés-kötés, témaválasztás, célmeghatározás „megéreztetése”, a döntési pontoknál az egyes irányokra behozott fókusz pillanat, a komplex témák megérzése és érzések, képek stb. hozzá kapcsolása mind hasznos részei lehetnek a coaching üléseknek.

4. A negyedik lehetőség pedig a fókuszolás használata a **coach szupervíziós és önismereti munkája során**, a saját témáinak mélyebb megértéséhez, elakadásainak feloldásához. Talán ez adhatja a legtöbbet a coach működéséhez. Hiszem, hogy coach-ként elsősorban nem az eszközeinkkel, hanem a személyiségünkkel dolgozunk. A fókuszolás használata remekül használható saját témáink és elakadásaink átdolgozásához, gyógyításához. A fókuszos önismereti munka egyik hozadéka az elfogadó attitűd és szeretetteljes jelenlét, ami a fókusz folyamatokat jellemzi (Rappaport, 2009, 26. o.). A fókuszolással végzett belső munka előre haladásával coach-ként nő a megtartó képességünk, érzelmileg megterhelőbb témák, helyzetek előkerülésekor mi is jobban jelen tudunk lenni annak, ami ott van. Ez növelheti az ügyfél biztonságát ahhoz, hogy a nehéz témáival ő is találkozzon, és elbírja azokat. Végző soron egyre inkább harmóniába kerülünk autentikus énünkkel (Rappaport, 2009, 26. o.), ami a hiteles segítői működés egyik alapfeltétele.

Konklúzió

Az elme és a test összetartoznak, együtt egy egység. Az érzelmi megértés a testben történik; a változások létrejöttéhez az adott témához kognitív és testi szinten is szükséges kapcsolódnunk. A fókuszolás-orientált coaching a fókuszolás szemléletét és eszköztárát úgy emeli be a coaching folyamatokba, hogy tiszteletben tartja coaching célrendszerét és kereteit. Finom, mégis hatékony eszközt nyújt ahhoz, hogy egy téma kapcsán

a kognitív szinten túl a testi és érzelmi vetületek is hozzáférhetőbbé váljanak. Segítségével a cél eléréséhez szükséges változások komplex módon, mindhárom szinten létrejöhetnek, és az ügyfelet a céljai elérésén túl is segíthetik az önazonos működés felé. A fókuszolás megismerése és használata nem csak coaching módszereinket gazdagítja: az önismereti és szupervíziós munkához, coach személyiségünk és jelenlétünk formálásánál is szelíd, mégis nagyon hatékony támogatást nyújthat.

Köszönöm Kántor Árpád, Molnár Emese, Pólya Judit és Szobonya László támogatását a cikk megírásában! ☺

A szerzőről: Medgyesi Krisztina, ACC. Coach, action learning team coach, fókusz tréner, szervezetfejlesztő. 13 éve támogat egyéneket, csoportokat és szervezeteket céljaik elérésében. 2012-ben végezte el a New York-i Fókusz Intézet által is elfogadott fókusz tréner képzést, azóta kísér folyamatosan egyéneket, illetve adja át a módszert csoportoknak. A fókuszolás-orientált coaching elkötelezett híve. 6 évig volt a coaching szakmai felelőse a Magyar Telekomnál, ez alatt több mint 150 egyéni és csoportos coaching folyamatot támogatott. Küldetésének tekinti, hogy Magyarországon minél többen megismerhessék a coachingot, és jó tapasztalatokat szerezzenek vele. Minősített ARPe©, GPOPT™, Hogan és SHL visszajelző. Előadó a BME munka- és szervezetpszichológus képzésén.

Irodalomjegyzék:

Alexander, G. és Renshaw, B: Super Coaching, London, Random House Business Books, 2005.

Gendlin, Eugene T.: Focusing, New York, Everest House, 1978

Gendlin, Eugene T.: Focusing-oriented psychotherapy: a manual of the experiential method. New York: Guilford Press, 1996.

Komócsin, L.: Módszertani kézikönyv coachoknak és coachingszemléletű vezetőknek I. Budapest, Manager Könyvkiadó, 2009.

Madison, Greg (editor): Focusing-Oriented Psychotherapy – Beyond the Talking Cure. London, Jessica Kingsley Publishers, 2014.

Jaison, Bala: Focusing with Solutions: How to Do Brief Therapy Deeply. In Madison, Greg (editor): Focusing-Oriented Psychotherapy – Beyond the Talking Cure. London, Jessica Kingsley Publishers, 2014., 69. o.

Madison, Greg (editor): Focusing-Oriented Psychotherapy – Innovative Theory and Applications. Jessica Kingsley Publishers, 2014.

Rappaport, L.: Fókuszolás-orientált művészetterápia, 2009, 26. o

Vogelauer, W.: A coaching módszertani ABC-je, Budapest, Beehive Consulting, 2008.

Az Európai Fókuszolás Szövetség (European Focusing Association, EFA) hivatalos honlapja <https://efa-focusing.eu/efa-task-group-focusing-oriented-coaching-meeting/>