Irena Sowińska
ekspert Coachingu Nowej Generacji, trenerka rozwoju osobistego, założycielka Szkoły Coachów Prosperity, twórczyni metody Prosperity Coaching oraz Idei „Świadomości 360", **www.instytutprosperity.pl**

Czy zdarzyło ci się usłyszeć, że dla kogoś firma lub projekt to sens jego życia? Zastanawiałaś się, co stoi za takim przekonaniem? Razem z coach **Ireną Sowińską** sprawdzamy, co może się wydarzyć, gdy pozwolimy jednej z życiowych ról wysunąć się na pierwszy plan i całkowicie zdominować pozostałe TEKST **ALEKSANDRA STRÓJWĄS**

FIRMA TO MOJE DZIECKO

Anna zgłosiła się na coaching, ponieważ od jakiegoś czasu czuła, że prowadzenie własnego biznesu zaczyna ją przerastać – jako 28-latka założyła firmę usługową i początkowo wszystko szło dobrze, ale mniej więcej po 3 latach poczuła się zmęczona i sfrustrowana. Ciągle napotykała opór ze strony swoich pracowników, często dochodziło do konfliktów na linii ona – reszta zespołu, czuła, że wkłada w pracę dużo energii, stara się, żeby firma prosperowała jak najlepiej, ale inni nie podzielają jej zapału. Miała poczucie, że sama już nie daje rady, widziała, że spadła skuteczność jej zarządzania. Drugim powodem była chęć poprawienia relacji osobistych – zauważyła, że wszystkie jej znajomości się rozpadają, chciała więc popracować nad sobą, żeby przełożyło się to na relacje z innymi. Właśnie wróciła do swojego dawnego partnera, z którym chciała odbudować na nowo związek i mieć dziecko. Jednak przez ciągłe konflikty czuła się na tyle wyniszczona emocjonalnie, że nie mogła w spokoju zrealizować tego marzenia.

JAK SYTUACJA WYGLĄDA Z PERSPEKTYWY COACHA?

Odebrałam Annę jako osobę bardzo zdolną, pracowitą i pragnącą bliskości – ale nieświadomą tego, bo poprzez swoje zachowania odstręczała ludzi. Podchodziła do pracy bardzo emocjonalnie – z jednej strony zależało jej na firmie, którą sama stworzyła, z drugiej – nie dostrzegała tego, że efekt końcowy nie jest zależny od niej samej. Była mocno skoncentrowana na realizacji celów zawodowych i tego samego wymagała od innych. Jednak nie uwzględniała tego, że jej pracownicy mają swoje życie prywatne, swoje problemy czy po prostu inny punkt widzenia na pewne sprawy. Jej wizja była na tyle wyidealizowana, doskonała, że nikt nie mógł sprostać jej oczekiwaniom – dlatego Anna narzekała na pracowników. Zobaczyłam ją też jako osobę, która ma zaburzone poczucie własnej wartości i sprawczości, dlatego że była ciągle narażona na krytykę przez matkę, która nie akceptowała jej drogi zawodowej. To powodowało, że ciągle widziała niedoskonałość w innych – dlatego nie potrafiła budować trwałych relacji, zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym.

PRACA Z COACHEM

Sesja 1.

Uporządkowanie relacji z matką

Coach przygląda się z Anną jej relacji z matką – okazuje się, że ciągła krytyka i porównywanie ze starszą siostrą, która lepiej wypełnia rodzinny model, działają na nią destrukcyjnie. Jej umiejętności praktyczne, przedsiębiorczość, prowadzenie własnego biznesu nie są doceniane przez rodziców. Anna jest wyniszczona emocjonalnie szarpaniną z matką, miewa ataki wściekłości, zdarzają jej się autoagresywne zachowania. Matka często torpeduje jej pomysły, gdy dziewczyna przychodzi po radę w sprawach firmy. Jako nauczycielka uzurpuje sobie prawo do wypowiadania opinii na każdy temat z pozycji eksperta. Coach dopytuje Annę: Czy twoja matka jest specjalistką w dziedzinie, którą ty się zajmujesz? Czy wie, na czym polega twoja praca? Czy zna się na prowadzeniu biznesu? Kiedy Anna stwierdza, że matka nie jest ekspertką w tym, czym ona się zajmuje, postanawia nie udawać się do niej po rady w sprawach zawodowych. Buduje – już teraz z pozycji dorosłego dziecka – swój własny model zachowań wobec matki – kiedy ta próbuje ingerować w jej sprawy, przekierowuje uwagę na coś innego, zmienia temat rozmowy, nie daje zapędzić się na stare tory pouczania i krytyki. Anna zyskuje świadomość, że nie jest w stanie zmienić zachowania matki, ale umie już lepiej zarządzać swoimi emocjami i wybierać własne reakcje na jej słowa.

Zdjęcie: Rafał Maslow

Sesja 2.
Odzyskanie poczucia sprawczości

Coach od pierwszej sesji notuje przekonania Anny wypowiadane na swój temat. Wyłania się z tego bardzo negatywny obraz. Zadaje pytanie Annie: Na ile uważasz, że jesteś swoim przyjacielem? Anna szacuje, że na 90 proc. Coach drąży dalej: Kiedy uważasz innego człowieka za swojego przyjaciela, a kiedy za wroga? Anna podaje kilka parametrów. Coach sporządza z Anną matrycę wroga oraz matrycę przyjaciela i prosi o ich uzupełnienie. Następnie przygotowuje trzecią matrycę, w której wypisuje zebrane podczas poprzednich sesji myśli Anny na własny temat i opisy jej zachowań wobec siebie. Czyta je Annie z prośbą o przyporządkowanie do zachowań wroga lub przyjaciela. Czy takie rzeczy robi twój wróg, czy przyjaciel? Anna wszystkie z przykładów przyporządkowuje do zachowań wroga. Uzmysławia sobie, że jest to jej własne postępowanie, że tak traktuje samą siebie. Coach pyta: W takim razie kto jest twoim największym wrogiem? Annie z trudem przychodzi wyznanie, że ona sama. Kończy sesję z poczuciem całkowitego rozbicia. Jeszcze długo po sesji analizuje wnioski ze spotkania z coachem – zdaje sobie sprawę, że to ona ma największy wpływ na wszystkie rzeczy, które najbardziej decydują o jakości jej życia i o jej sprawczości, a nie osoby z jej otoczenia. Uzmysławia sobie, że jej dotychczasowe oczekiwanie, iż jeśli inni zmienią swoje zachowanie, to ona zyska większy spokój, jest irracjonalne. Bo każdy sam decyduje o swoim samopoczuciu – Anna postanawia wziąć odpowiedzialność za swoje życie.

Sesja 3.
Sporządzenie koła ról

Coach pyta Annę, jak postrzega swoją firmę. Do czego mogłaby ją przyrównać? Anna stwierdza, że firma jest dla niej jak ukochane dziecko, że to jej największy skarb, który sama stworzyła, powołała do życia. Coach dopytuje, ile daje z siebie firmie. Anna stwierdza, że daje cały swój czas, energię, wszystko jest podporządkowane myśleniu, co jeszcze można zrobić, żeby ulepszyć jej działanie. A jak jesteś ze swoim partnerem, o czym rozmawiacie? – drąży coach. Anna przyznaje, że zarówno myślami, jak i fizycznie mało przebywa w domu, bo zdarza jej się zostawać do późna w firmie. Coach prosi Annę o rozrysowanie koła ról, jakie pełni na co dzień. Okazuje się, że Anna widzi siebie tylko w jednej roli – właścicielki firmy, spychając na dalszy plan pozostałe role: partnerki, przyszłej matki, córki, nie pozostawiając też miejsca na czas wolny i przyjaciół. Uzmysławia sobie, że sfera pracy, czyli „pierwszego dziecka", wypełnia prawie całkowicie jej życie, przez co nie ma miejsca na drugie dziecko, a także to, że jej pragnienie zostania mamą nie idzie w parze z trybem życia, jaki prowadzi na co dzień.

Razem z coachem przystępuje do pracy nad tym, żeby zracjonalizować zarządzanie czasem i sobą. Tworzy plan, który ma na celu wydzielenie przestrzeni dla nowego dziecka. Zastanawia się, co może zrobić, żeby odciążyć się w firmie. Postanawia wprowadzić nową osobę, która będzie jej partnerem biznesowym i zajmie się marketingiem oraz zarządzaniem firmy, a ona sama dzięki temu skupi się tylko na merytorycznych kwestiach. Wydziela też w swoim harmonogramie tygodniowym i miesięcznym miejsce na czas wolny – dni, kiedy w ogóle nie zajmuje się pracą. Planuje wyjazdy z narzeczonym. Wprowadza również samej sobie zakazy: w wolnym czasie nie odbiera służbowego telefonu, na wyjazdy we dwoje nie zabiera laptopa, opowiada o pracy maksimum przez 15 minut po powrocie do domu. Zaczyna świadomie zarządzać sobą we wszystkich sferach życiowych i otwiera się na nowe role.

Résumé po coachingu

Irena Sowińska: *Anna podczas coachingu uporządkowała swoje sprawy w pracy, wreszcie oddzieliła życie prywatne od zawodowego, ograniczyła kontakty z matką i zadbała o to, żeby nabrały one zdrowszego charakteru – dzięki temu wyeliminowała codzienne bodźce, które do tej pory ją negatywnie aktywowały. Nowa wspólniczka na tyle ją odciążyła, że Anna zyskała życiowy spokój, a potem w niedługim czasie zaszła w ciążę i urodziła dziecko. Poprzez klaryfikację tego, że nie można podporządkowywać całego życia jednej roli, zaczęła realizować się też jako matka, partnerka, dbać o relacje ze znajomymi. Dziś ma większy dystans do swojej firmy i na pewno nie nazwałaby jej już swoim ukochanym dzieckiem.* Is