



Irena Sowińska

ekspert Coachingu Nowej Generacji, trenerka rozwoju osobistego, założycielka Szkoły Coachów Prosperity, twórczyni metody Prosperity Coaching oraz Idei „Świadomości 360”,
www.institut-prosperity.pl

O czym świadczy to, że nie możesz dogadać się z ludźmi wokół siebie? Pierwsza opcja: wciąż trafiasz na konfliktowe osoby. Druga: skoro scenariusz się powtarza, to może przyczyna tkwi w tobie. Tylko jak dotrzeć do tego, co powinnaś zmienić? Poprosiliśmy coach **Irenę Sowińską**, by wyjaśniła, na czym polega indywidualna praca z trenerem rozwoju osobistego

KONFLIKTOWA MENEDŻERKA

Marta przez wiele lat zarządzała zespołami w dużych firmach, także tych zagranicznych. Miała jednak pewien problem – w każdym kolejnym miejscu powtarzał się ten sam scenariusz: okazywało się, że pomimo swoich wysokich kwalifikacji i doświadczenia w prestiżowych firmach nie jest w stanie pracować z ludźmi – zawsze kończyło się na ostrych konfliktach, kłótniach, dużej rotacji pracowników. W końcu postanowiła założyć własną firmę i samodzielnie dobierać ludzi do zespołu. To jednak wcale nie rozwiązało problemu. W ciągu ostatniego roku robiła nabór już cztery razy – praktycznie nie ostała się ani jedna osoba z pierwszej rekrutacji. Marta ma dość.

JAK MARTA INTERPRETUJE PROBLEM?

Upatruje winę w innych i jest już zmęczona całą sytuacją – uważa, że nie ma szczęścia do ludzi, zawsze trafia na konfliktowych, niewywiązujących się z obowiązków, niespełniających standardów pracowników. Jest rozgoryczona, że kolejne osoby ją zawiodą – dlatego założyła własną firmę, żeby wreszcie wszystko zależało od niej.

Jak to wygląda z perspektywy coacha: Marta sądziła, że problem tkwi w tym, że źle dobiera ludzi. To, na co zwracała uwagę podczas rekrutacji i jakie pytania zadawała, od razu zapaliło u mnie czerwoną lampkę. Zastanowił mnie też jej pomysł – powiedziała, że chce zamontować w biurze kamery, bo już ma dosyć ciągłych zmian zespołów i tego, że ludzie kombinują, wynoszą jej rzeczy z biura, być może podbierają klientów

– przebijała z tego duża opresyjność, ciągnęła chęć kontroli i totalny brak zaufania do ludzi. Potem się okazało, że główny problem Marty polega na tym, że nie tylko nie ufa innym, ale przede wszystkim sobie. To była kolejna ważna informacja, zaraz po wygłoszanych przez Martę opiniach na temat innych ludzi, która przeważyła na rzecz tego, że warto rozpocząć coaching – bo to w Marty przekonaniach i nastawieniu do świata tkwił problem.

PRACA Z COACHEM

Sesja 1.

Podważenie nieprawdziwych przekonań

Coach prosi Martę o przypomnienie sobie, w jaki sposób od najwcześniejszych lat budowała relacje. Jak wyglądały jej kontakty z przyjaciółkami, koleżankami, chłopakami? Czy udawało jej się nawiązywać bliższe znajomości? Okazuje się, że Marta nie ma żadnej bliskiej przyjaciółki, powiernicy ani partnera. Przytacza całą listę osób, które ją zawiodły – ktoś ją rozczarował, ktoś zawiódł zaufanie, jeszcze ktoś niespodziewanie zerwał kontakt. Zawiedzione oczekiwania i rozczarowania ludźmi to leitmotiv jej życia.

Coach zadaje kolejne pytania: A czy znasz ludzi, którym można zaufać? Czy zaobserwowałaś udane relacje przyjacielskie w swoim otoczeniu? Marta, ku swojemu zaskoczeniu, jest w stanie przytoczyć sporo przykładów, których do tej pory w ogóle nie zauważała, na to, że w jej życiu pojawiali się też ludzie, którzy ją wspierali, byli dla niej życzliwi.

Wniosek: Nie wszyscy mają złe intencje, nie wszyscy zawodzą, można budować udane relacje. Druga ważna refleksja: kto był zawsze na miejscu zdarzenia? Skoro to u Marty powraca ciągle motyw nieudanych relacji, oznacza to, że zawsze popełniała ten sam błąd. Marta kończy z myślą: „Może to nie ludzie są źli, tylko ja powinnam coś zmienić w swoim podejściu do innych?”

Sesja 2.

Dotarcie do źródeł

Na drugiej sesji coach dociera do tego, skąd wziął się u Marty brak zaufania wobec ludzi i wobec siebie. Znowu pojawiają się pytania o dzieciństwo. Kto zaszczerpił postawę podejrzliwości w Marcie? Okazuje się, że źródłem był sposób wychowania i przekonania wdrutowywane przez ojca – Marta ciągle słyszała w domu, że ludziom nie można ufać, że wszyscy oszukują. Podejrzliwość ojca urastała do tego stopnia, że nie pozwalał jej zapraszać do domu innych dzieci – twierdząc, że na pewno coś ukradną albo zrobią coś złego. Marta uświadamia sobie, że to nie są jej przekonania, że to na skutek nieufności ojca zakodowała sobie taką opinię na temat ludzi.

Coach drąży dalej – pokazuje Marcie, jak program wgrany przez ojca rzutował przez lata na jej relacje: Marta dostrzega, że w dorosłym życiu takie podejście przerzucało się na jej młodzieńcze przyjaźnie, ciągle podejrzewała innych, że ją oszukają, zrobią jej coś złego, dlatego nie była w stanie budować głębszych relacji. Nie miała bazy pozytywnych doświadczeń, tylko ciągle opierała się na postawie podejrzliwości. Marta kończy sesję z gorką, ale wspierającą refleksją: „Mylnie osądzałam innych, byłam ciągle podejrzliwa w relacjach, przez tyle lat nie potrafiłam się otworzyć na bliskość z ludźmi w moim życiu. Ale to nie jest moje – mogę zmienić te przekonania”.



Sesja 3.

Dialog wewnętrzny

Marta uświadamia sobie, że w chwilach, kiedy ma do zrobienia coś, na czym jej bardzo zależy, odzywa się w niej Krytyk Wewnętrzny przemawiający głosem matki: „tobie nie można niczego powierzyć”, „ty sama niczego dobrze nie zrobisz”. Przypomina sobie, że jako dziecko była ciągle kontrolowana przez matkę, która narzucała jej wszystko, łącznie z wybraniem koloru sukienki czy szkoły. Jednocześnie dawała córce informację, że nigdy nie będzie tak dobra jak ona sama – dyrektorka szkoły, nauczycielka, autorytet. Przełożyło się to na perfekcjonizm Marty – jedno studia, drugie, kolejne kursy i języki, wszystko po to, żeby udowodnić, że jest godna zaufania,

że potrafi sama coś osiągnąć, jest coś warta. Marta wraz z coachem sprawdza, czym skutkował opresyjny model wychowania.

Coach pyta: Jak się wtedy czułaś? Jakie reakcje wywoływała u ciebie ciągła kontrola matki? Marta wymienia: smutek, sprzeciw, rozpacz, bunt. A dzisiaj, w jakich sytuacjach nie masz do siebie zaufania? Marta przyznaje, że w pracy często włącza jej się program podejrzliwości – kontroluje osobiste sfery życia pracowników, sprawdza, co robią. Podczas tej sesji Marta rozpoznaje mechanizm, który kierował jej postępowaniem w życiu: postawa braku zaufania wobec siebie przekładała się na surowość i ciągłą potrzebę kontroli innych.

Sesja 4.

Ćwiczenia „w terenie”

Nadchodzi czas na wcielenie w życie nowych, zdrowych zachowań, które zastąpią stare wzorce postępowania. Marta dostaje do wykonania codzienną „pracę domową” – wraz z coachem wyznacza cele, które następnie wdraża w formie eksperymentów. Na przykład ma za zadanie zaprzestać ciągłej kontroli i zaufać swoim pracownikom w samodzielnym prowadzeniu projektów – nie wtrącać się, nie sprawdzać co chwilę, wspierać wtedy, kiedy sami przyjdą z pytaniem. Ważne na tym etapie jest sprawdzanie, czym skutkuje

takie zachowanie – obserwacja samej siebie: jaka wtedy pojawia się reakcja we mnie i w innych ludziach? Marta przeprowadza także eksperymenty w relacjach – ma za zadanie z większą ufnością podchodzić do mężczyzn. Dzięki swoim próbom może namacalnie sprawdzić efekty nowych zachowań – doświadcza innych emocji ze strony tych samych ludzi oraz ze swojej strony, co wpływa na jej jakość życia i poprawia atmosferę wokół niej. Marta na bieżąco spisuje swoje spostrzeżenia i omawia je później z coachem. **Is**

Resumé po coachingu

Irena Sowińska: *Odbyliśmy z Martą 15 sesji Coachingu Prosperity. W efekcie w ciągu pół roku zaufanie do ludzi ze szczątkowego albo wręcz zerowego wzrosło u niej do 80 proc., a do siebie – do 95 proc. Istotą w przypadku Marty było „odpuszczenie” sobie i innym. Dopiero wtedy zaczął się zmieniać jej stosunek – nie tylko do ludzi z pracy, ale też do osób, z którymi budowała prywatne relacje. To przekonania zaszczerpienie w domu rodzinnym najsilniej nami sterują, a ich negatywna, sprawcza moc wynika z tego, że są nieuświadomione. Jednak kiedy odzyskujemy „zagubiony link” do siebie, zaczynamy żyć swoim życiem i przestajemy żądać od innych, by żyli według naszych scenariuszy.*