SÉMACOACHING

Praktikus útmutató coachoknak,
esettanulmányokkal és reflexiós gyakorlatokkal

Iain McCormick

Z-Press | Antener

Tartalomjegyzék

Illusztrációk jegyzéke 7
A szerzőről 8
Előszó 9
Köszönetnyilvánítás 11
A szerző megjegyzése 12

1. A coaching természete 13
2. Terápiás eszközök alkalmazása a coachingban 31
3. A sémacoaching irányzat 45
4. Esetkonceptualizáció 67
5. Alaptechnikák 81
6. Sémafókuszú pszichoedukáció 89
7. Tudatos elengedés 97
8. A sémák megkérdőjelezése 113
9. A visszaesés megelőzése 129
10. Haladó sémacoaching-technikák 139
11. Imaginációs átírás 147
12. Széktechnika és egyéb párbeszédalapú technikák 163
13. Érzelmi expozíció 173
14. Házi feladat a sémacoachingban 189
15. A szemlélet integrálása 203
16. Ügyfél-tájékoztató a sémacoachingról 209

Melléklet 217
Irodalomjegyzék 219



2. fejezet

Terápiás eszközök alkalmazása a coachingban

Ebben a fejezetben a terápiás eszközök hátterét, valamint coachingban való alkalmazását járjuk körül. Megvizsgáljuk a terápia és a coaching közötti különbségeket, mint például, hogy a terápiában elsősorban a múlton van a fókusz, míg a coachingban a jövőn, a coachingban jellemzően olyan ügyfelekkel dolgozunk, akik jobban funkcionálnak a mindennapokban, valamint hogy a coachingban nagyobb a figyelem a munkateljesítményen, a terápiában pedig a jólléten. Foglalkozunk azzal is, hogy terápiás technikák coachingban való alkalmazásakor mennyire fontos szerepe van az etikának, és javaslatokat kapunk arra, hogy coachként mikor érdemes más szakértőkhöz irányítanunk az ügyfeleinket. A fejezetben helyet kapott egy esettanulmány, egy reflexiós gyakorlat, egy rövid összegzés, néhány vitatéma és a javasolt olvasnivalók listája.

A terápiás eszközök alkalmazásának gazdag története

A coachok több évtizede használnak terápiás eszközöket, ahogyan erről a coachingszakma „nagyatyja", Tony Grant is írt 2001-ben (Grant, 2001). Ebben az írásában Grant elmondja, hogy a coachingnak egyaránt célja, hogy javítson az ügyfél munkateljesítményén és magánéletén. Egy olyan coachingmodellt vázol fel, amely a kognitív viselkedésterápia és a megoldásközpontú coaching ötvözésén alapul, és azt mondja, ez a megközelítés lehet a coaching pszichológiájának alapja.

2011-re a *The Complete Handbook of Coaching* (Cox, Bachkirova & Clutterbuck, 2011) c. könyv tizenhárom fejezetet szánt a terápiás eszközök coachingban való alkalmazásának. Ezek között olyan terápiás szemléletek szerepeltek, mint a pszichodinamikus, a kognitív viselkedésterápiás, a megoldásközpontú, a személyközpontú, a Gestalt, az egzisztenciális, az ontológiai, a narratív, a kognitív fejlődési, a transzperszonális és a pozitív pszichológiai szemlélet, valamint a tranzakcióanalízis és a neurolingvisztikus programozás.

Az 1. fejezetben már szó esett a Jonathan Passmore és Sarah Leach által szerkesztett *Third wave cognitive behavioural coaching: contextual, behavioural and neuroscience approaches for evidence based coaches* c. könyvről (Passmore & Leach, 2022), amely tíz olyan terápiás megközelítést mutat be, melyeket alkalmazhatnak a megfelelően képzett, szupervízióba járó és etikus gyakorlat iránt elkötelezett coachok.

Mi a különbség a coaching és a terápia között?

Bár a coachok hosszú évek óta alkalmaznak terápiás eszközöket az üléseiken, a coaching sok szempontból különbözik a terápiától (Maxwelltől adaptálva, 2009):

1. A coachingban általában a jelenen és a jövőn van a fókusz, míg a terápia gyakrabban fókuszál a múltra.
2. A coaching jól funkcionáló ügyfeleknek szól, a terápia pedig olyanoknak, akik súlyosabb diszfunkcióval vagy zavarral küzdenek.
3. A coachingban nagyobb a fókusz a munkateljesítményen és az üzleti fejlődésen, míg a terápiában elsősorban az egyéni jólléten és gyógyuláson van a hangsúly.
4. A coachingban a személyes és üzleti hajtóerőkön, értékeken és dinamikákon van a fókusz, míg a terápiában mélyebb lelki és érzelmi síkon zajlik a munka.
5. A terapeuták általában magasan képzettek, valamint etikai kódexszel és formális szakmai fejlődési standardokkal szabályozott, fegyelmi testülettel rendelkező szakmai szervek tagjai. A coachok képzettségi szintje nagyon eltérő lehet, de gyakran tartoznak formális etikai standardokkal rendelkező szakmai szervezetekhez.
6. A terapeuták jellemzően alacsonyabb óradíjjal, míg a coachok – különösen az executive coachok – magasabb óradíjakkal dolgoznak.

A fenti különbségek ellenére vannak coachok, akik rendelkeznek klinikai szakpszichológusi vagy egyéb terápiás végzettséggel is, és elsajátítottak olyan terápiás eszközöket, amelyeket jól funkcionáló ügyfelekkel alkalmaznak a munkahelyükön. Valószínű, hogy vannak képzetlen coachok is, akik terápiás szolgáltatásokat nyújtanak jól funkcionáló ügyfeleknek és a klinikai populációhoz tartozó ügyfeleknek.

Bár nagy a valószínűsége annak, hogy vannak, akik nem etikusan nyújtanak ilyen szolgáltatásokat, kevés újságban vagy egyéb fórumon olvasha-

3. fejezet
A sémacoaching irányzat

A sémacoaching irányzat

Ebben a fejezetben először a coaching evolúcióját járjuk körül az első, második és harmadik hullámon keresztül, majd bemutatjuk a sémaszemléletet. Áttekintjük a sématerápia eredményességével kapcsolatos szakirodalom egyes elemeit. Bemutatjuk, hogy jellemzően milyen korai maladaptív és pozitív sémákkal találkozhatunk coachingkeretek között. Ezután leírjuk, hogy jellemzően milyen kihívásokkal fordulnak az ügyfelek coachhoz, és hogyan segíthet a sémamegközelítés mélyebben megérteni ezeket a kihívásokat. A fejezet egy esettanulmánnyal, egy reflexiós gyakorlattal, egy rövid összegzéssel, néhány kapcsolódó vitatémával, és végül a javasolt könyvek listájával zárul.

A coaching első, második és harmadik hulláma

A coaching több hullámban fejlődött. Ezek a hullámok az emberi tanulás pszichológiájának fejlődését tükrözik. A coaching kialakulásában az első hullámos kognitív szemléletű coaching volt a legmeghatározóbb, és később ez képezte a második és harmadik hullámos coaching keretrendszerek alapját.

Az első hullámos vagy kognitív szemléletű coaching John B. Watson, Edward Thorndike és Ivan Pavlov munkájából indult ki, akik a 20. század kezdetén végezték kísérleteiket. Ezek az úttörők a tanulást az inger és a válasz összekapcsolásán vagy párosításán keresztül vizsgálták, amit klasszikus kondicionálásnak neveztek. Később inkább B. F. Skinner munkássága és az operáns kondicionálás (a jutalmak és büntetések alkalmazása) került a tanuláselmélet fókuszába, mint a viselkedés formálásának eszköze. A tanuláselméletben nagy szerephez jutott Albert Bandura munkássága és a szociális tanulás hatása is, ami arról szól, hogy a tanulásban kritikus szerepe van a megfigyelésnek és az utánzásnak is (Leach, 2022).

A második hullámos kognitív szemléletű irányzatok az 1960-as években alakultak ki, és nagy hatással volt rájuk a gondolkodás és a nyelv fejlődését kutató

tudósok munkássága. A kognitív terápia megalkotása Albert Ellis amerikai pszichológus nevéhez fűződik, aki racionális érzelmi terápiaként utalt rá. Ellis úgy hitte, hogy a szorongó egyének gyakran irracionális alaphiedelmeik alapján alakítanak ki önpusztító gondolatokat. Azt találta, hogy ha racionális elemzés útján megkérdőjelezzük ezeket a hiedelmeket és gondolatokat, az segít a klienseknek megoldást találni a szorongásukra. A kognitív terápia másik úttörője, Arron Beck arra az elképzelésre alapozta a kognitív terápiát, hogy a kliensek szorongását az okozza, ahogyan észlelik és értelmezik az eseményeket, illetve amilyen jelentést tulajdonítanak nekik, és az jelentheti a megoldást, ha ezekkel dolgozunk (az események észlelésével és értelmezésével). A kognitív terápiában a nem hasznos gondolatok tudatosítása és megkérdőjelezése különösen fontos szerepet játszik abban, hogy a kliensek másképp tudják kezelni azokat a környezeti tényezőket, amelyek szorongást váltanak ki belőlük (Passmore & Leach, 2022).

A kognitív szemléletű coaching harmadik hulláma összetettebb irányzatokon alapul, mint az Elfogadás és Elköteleződés Terápia, a sématerápia, a kognitív terápia és a dialektikus viselkedésterápia. Ezekben a megközelítésekben közös, hogy:

- fontos szerepet tulajdonítanak a kliens gondolkodása, érzelmei és viselkedése közötti kapcsolatnak;
- fontos szerepet tulajdonítanak a kliens alapértékeinek és identitásának;
- fontos szerepet tulajdonítanak annak, hogy képesek legyünk azonosítani és kiválasztani, hogy mely gondolatok és érzelmek alapján cselekedjünk,
- szilárd alapokon nyugvó bizonyítékok támasztják alá az eredményességüket.

(Passmore & Leach, 2022)

Sémacoaching

A sématerápiában gyökerező sémacoaching a coaching irányzatok harmadik hullámához tartozik. A sématerápiát eredetileg Jeffrey E. Young amerikai pszichológus és munkatársai fejlesztették ki, és a 2000-es évek elején vált szélesebb körben elfogadottá személyiségzavarral és egyéb krónikus pszichológiai zavarokkal küzdő ügyfelek kezelésére (Young és munkatársai, 2003).* Young úgy érezte, hogy bár számos olyan terápia létezik, amely hasznos perspektívákat ad, de ezek önmagukban nem mindig elegendőek ahhoz, hogy segítsenek a kró-

* A sématerápia az 1990-es években indult, és 1993-ban jelent meg az első könyv a témában – a szakmai lektor megjegyzése.