

Η Σημασία της Σχέσης μεταξύ Coach και Coachee στην αποτελεσματικότητα της διαδικασίας του Life Coaching

Το παρόν κείμενο αποτέλεσε -στην αρχική του μορφή- μία εργασία στα πλαίσια φοίτησης στην *Coaching Evolution Academy*.

Θέμα της εργασίας ήταν η σημασία της σχέσης μεταξύ Life Coach & Coachee/πελάτη στην πορεία και την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας του Life Coaching.

Απαραίτητο στοιχείο της εργασίας ήταν, μεταξύ άλλων, η αναφορά στον τρόπο με τον οποίο κάθε σπουδαστής εργαζόταν -παράλληλα με την παρακολούθηση του προγράμματος- για την προσωπική του εξέλιξη, τις διαδικασίες, τα ερεθίσματα, τους τομείς, τις εμπειρίες μέσω των οποίων συμπέρανε και διαχειρίστηκε ζητήματα προς τη «διεύρυνση» και (αυτο)βελτίωσή του, καθώς και προτάσεις/σκέψεις σχετικά με τον εμπλουτισμό των εργαλείων της Coaching διαδικασίας.

Το περιεχόμενο της εργασίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να διανεμηθεί ελεύθερα, με προϋπόθεση την τήρηση των όρων της άδειας Creative Commons BY NC – 4.0 για αναφορά συγγραφέα και μη εμπορική χρήση.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ΑΝΘΗ ΨΩΜΙΑΔΟΥ

ΑΘΗΝΑ
2020

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	3
Life Coaching	4
Evidence-based Coaching & Practitioner Scholar	5
Αρχές που συντελούν στην αλλαγή	7
Συνεισφορές Coach	8
Συνεισφορές Coachee/Πελάτη	11
Κοινές Συνεισφορές Coach και Coachee/Πελάτη	12
Κατακλείδα	15
Πηγές/ Αναφορές	17

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία μελετά το αν και κατά πόσον η σχέση μεταξύ Coach και Coachee επηρεάζει την ίδια τη διεργασία του Coaching αλλά και πώς επηρεάζεται από αυτήν, θετικά ή αρνητικά, ανάλογα με τον βαθμό σύνδεσης και την ποιότητα της συνεργασίας τους.

Η εξέταση του θέματος θα γίνει με βάση:

1. Το περιεχόμενο του Προγράμματος Σπουδών Life Coaching της Coaching Evolution Academy
2. Σχετική βιβλιογραφία και αρθρογραφία
3. Υλικό από συγγενείς χώρους αλλά και από άλλους που συνδέονται με έννοιες που θα αναφερθούν και η συγγραφέας θεωρεί σχετικές
4. Τις δεξιότητες που οφείλει να αναπτύσσει ένας coach, σύμφωνα με τους φορείς ICF (International Coach Federation) και EMCC (European Mentoring and Coaching Council)
5. Την εμπειρία από τη μέχρι τώρα δραστηριότητα της συγγραφέως ως Life Coach
6. Την εμπειρία από την ένταξη εργαλείων Coaching στην καθημερινή ζωή και πορεία της συγγραφέως ως τώρα και τον συνδυασμό τους βιωματικά με άλλα εργαλεία από σπουδές/προγράμματα επιμόρφωσης που παρακολουθούσε παράλληλα αλλά και μελέτη κλάδων της φιλοσοφίας, σε μια διαδρομή αφοσιωμένη στην έννοια του Practitioner Scholar, την οποία αντιμετωπίζει ως ένα μέρος της ευρύτερης διαδρομής για το *γνώθι σαυτόν*.

Life Coaching

Ο φορέας ICF ορίζει το Coaching ως *συγκεκριμένης μορφής συνεργασία με πελάτες, μέσω μιας δημιουργικής διαδικασίας, η οποία ξυπνά τις διεργασίες της σκέψης και που στο σύνολό της αυτή η διαδικασία, τους εμπνέει να μεγιστοποιήσουν την προσωπική και επαγγελματική τους δυναμική.*

Ο φορέας EMCC, θέτει σε ένα λίγο πιο διευρυμένο πλαίσιο το τι είναι Coaching και η συμμαχία των φορέων αυτών με το Association for Coaching (AC) δίνει ταυτόχρονα ως σκοπό του Coaching τη βοήθεια που δίνεται στον Coachee *ώστε να δει και να δοκιμάσει εναλλακτικούς τρόπους για τη βελτίωση των ικανοτήτων του, την ικανότητα λήψης αποφάσεων και την ενίσχυση της ποιότητας ζωής του.*

Προχωρώντας σε ανάλυση των ορισμών, το Life Coaching (στο εξής θα αναφέρεται για συντομία ως Coaching) είναι μία διαδικασία συστηματικών συναντήσεων(συνεδριών) μεταξύ δύο ατόμων (Coach – Coachee/πελάτης), στις οποίες η ατζέντα καθορίζεται από τον Coachee, που οδηγείται μέσω κατάλληλων ερωτήσεων (και όχι έτοιμων λύσεων), στην ανακάλυψη απαντήσεων μέσα του, τη δράση για επίτευξη στόχων, τη διαχείριση καθημερινών προκλήσεων, την αλλαγή, την ανάδυση ανενεργών ως τότε ικανοτήτων, την αξιοποίηση των ταλέντων του στον μέγιστο βαθμό.

Πρόκειται για μία διεργασία που εντάσσει στη ζωή του πελάτη την αυτο-παρατήρηση και τη δημιουργία δικών του «μεθόδων» για την υπέρβαση όσων ο ίδιος θεωρεί εμπόδια προς την ελεύθερη βίωση της καθημερινότητας. Οι μέθοδοι αυτές, προκύπτουν από τον ίδιο τον πελάτη και απώτερος σκοπός των συναντήσεων είναι η «προπόνηση» του ίδιου και η σταδιακή καλλιέργεια συνθηκών κατά τις οποίες δεν θα χρειάζεται πια τον Coach.

Το Coaching μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, στην πιο συνειδητή βίωση της καθημερινής ζωής, στην ανάληψη ευθύνης των ανθρώπων για τις επιλογές τους και κυρίως, στη διεύρυνση του τρόπου με τον οποίο ο άνθρωπος βλέπει εαυτόν. Όλα αυτά, ανάλογα με το κατά πόσον θέλει στ' αλήθεια και κατά πόσον είναι διατεθειμένος να κάνει την εργασία που απαιτείται. Φυσικά, αν επίσης γίνει ο κατάλληλος συντονισμός, η συμμαχία, η ουσιαστική συνεργασία με τον Coach.

Γίνεται αντιληπτό από την ανάλυση των ορισμών του Coaching, ότι η σχέση μεταξύ Coach και Coachee, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην Coaching διαδικασία και κατ' επέκταση, στην αποτελεσματικότητά της, εφόσον οι δυο τους αποτελούν τους πρωταγωνιστές και ακρογωνιαίους λίθους του Coaching οικοδομήματος.

Η κάθε συνεδρία μεταξύ Coach και Coachee είναι το πεδίο στο οποίο καλούνται να φέρουν υλικό από τη γνώση και την εμπειρία τους, ώστε να επιτευχθεί ο σκοπός που ο Coachee έχει θέσει. Καλούνται να βρουν σταδιακά τη χρυσή τομή στην επαφή τους, για την επίτευξη αυτού του σκοπού. Με δεδομένο ότι η χρυσή τομή -στα μαθηματικά αλλά και γενικά- δεν αναφέρεται στην έννοια της ισότητας αλλά σε αυτή της

αναλογίας, είναι ξεκάθαρο ότι -παρόλο που μιλάμε για ισότιμης αξίας ρόλους-, ωστόσο ως προς αυτά που καταθέτουν, καθένας από τους δύο χρειάζεται να συνεισφέρει αυτό που του αναλογεί.

Στη συνέχεια της εργασίας θα εξετάσουμε ποιες είναι οι συνεισφορές αυτές, αν και πώς επιδρούν στο coaching αλλά και πώς συνολικά το Coaching εξελίσσεται μέσα από αυτές.

Evidence-based Coaching Προσέγγιση & Practitioner Scholar

Η Evidence-based προσέγγιση στο Coaching, εμφανίστηκε επίσημα ως όρος από τον Dr A. Grant, Coach Psychologist, το 2003 και αποτελούσε ουσιαστικά μία πρώτη σύνδεση του coaching με τη θεωρητική και εμπειρική έρευνα των κλάδων της Ψυχολογίας και των Κοινωνικών Επιστημών. Ήταν το ρεύμα που παρέσυρε το coaching έξω από την κουλτούρα της λεγόμενης «pop psychology», με την οποία πολλοί ως τότε το ταύτιζαν. Το Coaching βέβαια έχει διαφορές από την Ψυχολογία, ωστόσο μπορεί να αντλήσει από αυτήν αλλά και από άλλους κλάδους (νευροεπιστήμη, επιμόρφωση ενηλίκων, επικοινωνία, κοινωνιολογία) στοιχεία που βοηθούν να αξιολογήσει την πορεία του, να εμπλουτίσει τις μεθόδους του, να παρέχεται με ασφάλεια. Το Evidence-based Coaching αποτελεί *«την έξυπνη και συνειδητή χρήση σχετικών και βέλτιστων τρεχουσών γνώσεων που συνδυάζονται με την εξειδίκευση του επαγγελματία, στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τον τρόπο παραχώρησης coaching στους πελάτες και στον σχεδιασμό και την παράδοση προγραμμάτων κατάρτισης των Coaches»*. (Stober & Grant, 2006)

Ο Coach από την πλευρά του λοιπόν, οφείλει να ενσαρκώνει την έννοια του Practitioner Scholar, του διαρκώς εξελισσόμενου, ενημερωμένου επαγγελματία που υιοθετεί με ευελιξία και επιλέγει υπό το πρίσμα του δικού του συλλογισμού όσα από τα αποτελέσματα της έρευνας και εμπειρίας κάθε εποχής, αποδεικνύονται εποικοδομητικά για την εξέλιξη του κλάδου του. Φυσικά, με εξίσου σημαντικό κριτήριο την προσωπική του εμπειρία και τη συμβολή αυτής στην εξέλιξή του, αφού *«τόσο η εμπειρική απόδειξη όσο και η επαγγελματική σοφία έχουν σημαντική και συχνά ίση αξία»* (Dr A. Grant, 2016). Συνυπολογίζοντας τα στοιχεία και τους στόχους της Coaching διαδικασίας όπως αναφέρθηκαν στην ανάλυση των ορισμών, ο Coach ουσιαστικά καλείται να έχει ήδη εφαρμόσει και να συνεχίζει να εφαρμόζει πολλά από αυτά στα οποία «προπονεί» τον πελάτη του. Μέρος της εμπειρικής γνώσης που αποκτά ο Coach οφείλεται στις συνεισφορές του Coachee και ταυτόχρονα, μέρος της πρακτικής γνώσης που αποκτά ο Coachee, οφείλεται στις συνεισφορές του Coach. Ως εκ τούτου, οι δυο τους λειτουργούν σαν συγκοινωνούντα δοχεία και όσα φέρνει καθένας τους στις συνεδρίες, είναι ένα κομμάτι συμβολής στην εξέλιξη του άλλου. Γίνεται δε αυτομάτως αντιληπτό, ότι η αποτελεσματικότητα των διεργασιών του Coaching, επηρεάζεται από την ποιότητα των συνεισφορών Coach και Coachee, τόσο «θετικά» όσο και «αρνητικά». Η μη δημιουργία σχέσης, η μη κατάλληλη σύνδεση και συμπόρευσή τους, επιδρά αναλόγως στο αποτέλεσμα.

Το Co-active Coaching μοντέλο αντικατοπτρίζει ήδη στον τίτλο του τη βαρύτητα της σχέσης μεταξύ Coach και Coachee, αφού η έννοια «co-active» αναφέρεται στην από κοινού δράση. Το μοντέλο αυτό δίνει έμφαση στο γεγονός ότι οι δυο τους έχουν ίσους -αν και διαφορετικούς- ρόλους. «*Είναι κατά μία έννοια συν- δημιουργοί*». (Kimsey, Sandahl, Whitworth. 2011)

Το Coaching έχει ως βασικό στοιχείο ότι η ατζέντα των συνεδριών καθορίζεται από τον πελάτη, με τον Coach να μην υποδεικνύει τις λύσεις αλλά να εμπνέει με τις ερωτήσεις του τον Coachee να ανακαλύψει τις δικές του εντός του. Ένα σημείο-κλειδί στην όλη σχέση λοιπόν, είναι να αντιληφθεί ο Coach ότι αυτό δεν είναι ανεξάρτητο από τη δική του οντότητα. Αν ο Coach δεν επιδίδεται σε συστηματική αυτοπαρατήρηση, αν δεν κάνει τον απαραίτητο αναστοχασμό (τόσο για τη συμπεριφορά του στη διάρκεια των συνεδριών όσο και εκτός αυτών ως άτομο γενικότερα), τότε δρα και εν μέσω συνεδριών βασιζόμενος στις πεποιθήσεις του, σε δικές του ασυνείδητες συμπεριφορές και ανεξερεύνητες εσωτερικές παρερμηνείες. Αυτό είναι πολύ πιθανό να του φέρει αντιδράσεις σε κάτι που ο Coachee θα αναφέρει, να ταυτίσει ένα θέμα συνεδρίας με δικό του αντίστοιχο και να κατευθύνει ασυνείδητα τον Coachee εκεί που πιστεύει ότι πρέπει να τον οδηγήσει.

Χρειάζεται να τονιστεί η μεγάλη βαρύτητα που έχουν οι απαραίτητες -κατά τους φορείς EMCC και ICF- δεξιότητες που οφείλει να έχει αναπτύξει ένας Coach (ενσυναίσθηση, αναστοχασμός, ικανότητα δόμησης σχέσης εμπιστοσύνης, τήρηση κώδικα δεοντολογίας, δέσμευση στην προσωπική ανάπτυξη). Παρόλο που η διαδικασία εξέλιξής του ως επαγγελματία δεν μπορεί να έχει ολοκληρωθεί πριν μπει στην ενεργό δράση (αφού και η ίδια η δράση θα τον οδηγεί να εμπλουτίζει τη γνώση του και εμπειρικά), ωστόσο οι πιθανότητες να επηρεάσει αρνητικά τη διαδικασία του Coaching όπως με το προαναφερθέν παράδειγμα, μειώνονται όσο έχει επίγνωση της ανάγκης για συνεχή δική του εξέλιξη ως ατόμου και ως επαγγελματία. Αν θεωρήσει πως έχει φτάσει στο απόγειο της εξέλιξής του, αυτό θα τον καθιστά «κλειστό», απόλυτο και τυποποιημένο απέναντι στον Coachee.

Αν η ίδια παρερμηνεία γίνει από τον Coachee και θεωρεί τον Coach ανώτερο, είναι πολύ πιθανόν να μην κάνει την απαραίτητη εργασία για την εξέλιξή του και απλώς να επιλέξει μια βολική στάση αναμονής μαγικών αποτελεσμάτων από τον Coach. Χρειάζεται λοιπόν και από τους δύο να αναλάβουν την ευθύνη που τους αναλογεί σε αυτή την εμπειρία συνοδοιπορίας και ο βαθμός στον οποίο πράγματι θα την αναλάβουν, καθορίζει το πώς η ροή αυτής της κοινής διαδρομής θα εξελιχθεί και πού θα οδηγήσει.

Αρχές που συντελούν στην αλλαγή

Παρά το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια είναι -σε σύγκριση με το παρελθόν- πολλοί περισσότεροι οι άνθρωποι που δείχνουν διατεθειμένοι να εργαστούν με σκοπό την αλλαγή προς πιο ελεύθερη βίωση της καθημερινότητάς τους, εντούτοις η παρατήρηση της συμπεριφοράς του ατόμου δείχνει ότι παραμένουν μειοψηφία.

Οι επαγγελματίες Coaches χρειάζεται -μεταξύ άλλων δεξιοτήτων- να έχουν κατά τον φορέα EMCC, την ικανότητα να προσδιορίζουν το μοτίβο σκέψης, δράσης και ενεργειών του πελάτη. Άρα, να έχουν εργαστεί με τον εαυτό τους πρώτα, αναπτύσσοντας αντίστοιχες δεξιότητες.

Κοινές βασικές αρχές που συμβάλλουν σε μια μετασχηματιστική διαδρομή για τον πελάτη (όποιου επαγγελματία του ευρύτερου χώρου), έχουν οριστεί από την Division of Psychotherapy, μια κοινότητα από ψυχοθεραπευτές, εκπαιδευτές, επόπτες, ερευνητές και εκπαιδευόμενους του κλάδου. Στοιχείει *στη διατήρηση και επέκταση της θεωρητικής και αποδεικτικής βάσης για ψυχοθεραπεία και ψυχοθεραπευτικές σχέσεις, υποστηρίζοντας τη δια βίου μάθηση ψυχοθεραπευτικών δεξιοτήτων, καθώς και καθιστώντας τα οφέλη της ψυχοθεραπείας προσιτά σε όλους.*

Για να μπορέσουν οι επαγγελματίες του ευρύτερου κλάδου υποστήριξης του ατόμου για αλλαγή -συμπεριλαμβανομένων των coaches- να συντελέσουν σε αυτήν, χρειάζεται:

- Να εδραιώνουν και να συντηρούν μια δυνατή εργασιακή συμμαχία
- Να δημιουργούν πλαίσιο υψηλού επιπέδου συνεργασίας με τους πελάτες
 - Να διεξάγουν τη σχέση με ενσυναίσθηση
 - Να δείχνουν φροντίδα, να είναι θερμοί, δεκτικοί
 - Να είναι ακέραιοι, αυθεντικοί
- Να επιλύουν με ενσυναίσθηση ρωγμές που μπορεί να προκύψουν στη συμμαχία

(Castonguay & Beutler, 2006b and

Division 29 Task Force, Division of Psychotherapy, Norcross, 2002)

Συνεισφορές Coach

Με δεδομένα τα πολλά κοινά στοιχεία μεταξύ Coaching και Sports Psychology, η σχέση Coach και Coachee, επηρεάζεται από τη στάση ζωής του ίδιου του Coach, το πλαίσιο εντός του οποίου διεξάγεται το coaching και την αντίληψη του Coach για τη συμπεριφορά του πελάτη και τον βαθμό στον οποίο μπορεί να είναι αυτο-παρακινητικός, να έχει εσωτερική ώθηση. Αυτό υποδεικνύει τη θεμελιώδη σημασία που έχει αρχικά η υψηλού επιπέδου ποιότητα και τα υψηλών απαιτήσεων χαρακτηριστικά του προγράμματος εκπαίδευσης του Coach. Ένα τέτοιο πρόγραμμα θέτει βάσεις που στη συνέχεια εμπλουτίζονται με την πρακτική εφαρμογή, την εμπειρία, τις μετέπειτα προσαρμογές. Η πολύ πιθανή εκδοχή του να έχει χαμηλό επίπεδο παρώθησης ο πελάτης, χρειάζεται να αντισταθμιστεί με την ικανότητα του Coach να τον βοηθήσει να δει αυτά που θα αποκομίσει μέσα από την υπεύθυνη δουλειά του εντός και εκτός Coaching διαδικασίας.

Ο προσωπικός προσανατολισμός του Coach φαίνεται ακόμα και στο ποιο πρόγραμμα εκπαίδευσης έχει επιλέξει να παρακολουθήσει για τις Coaching σπουδές του. Επιπλέον, η δουλειά που έχει κάνει με τον εαυτό του αναγνωρίζοντας τις πεποιθήσεις που είχε υιοθετήσει ως προσωπικότητα, τις αξίες του, τις αρχές του, τον τρόπο με τον οποίο κρίνει συμπεριφορές άλλων, έχουν μεγάλη βαρύτητα. Η ξεκάθαρη θέαση του εαυτού του, η αποδοχή της δικής του μοναδικότητας και διαφορετικότητας, θα αντικατοπτρίζεται και στον τρόπο με τον οποίο κρίνει τη συμπεριφορά των άλλων ατόμων. Αν δεν αναγνωρίσει τα φίλτρα μέσα από τα οποία επεξεργάζεται ο ίδιος όσα του συμβαίνουν, αυτά τα φίλτρα πεποιθήσεων και παγιωμένων εσωτερικών καλουπιών, θα επηρεάζουν την κρίση του για την προσωπικότητα του Coachee και τη στάση του απέναντι στην διαφορετικότητα εκείνου (ως προς τον χαρακτήρα και όχι μόνο).

Είναι συχνό φαινόμενο, κάποιοι Coaches να ζητούν -κατά μία έννοια- από τον πελάτη να δράσει με τρόπο τέτοιο που αντιτίθεται στο περιβάλλον του. Πρόκειται για μία σύγχυση που συχνά πηγάζει από το πόσο ο Coach έχει δουλέψει με τον εαυτό του και έχει δει ξεκάθαρα τα δικά του κατάλοιπα. Χωρίς αυτή τη δουλειά, πιθανότατα παρεξηγεί τον ρόλο του, θεωρώντας -ασυνείδητα- ότι ξέρει καλύτερα από τον πελάτη και θα του πει το «σωστό», κάτι που αντιτίθεται σε μία από τις βασικότερες αρχές του coaching (Αποδοχή ότι ο πελάτης είναι ικανός να βρίσκει τις πιο κατάλληλες για τον εαυτό του λύσεις). Αποκτώντας την ικανότητα να αντιλαμβάνεται το επίπεδο παρώθησης του πελάτη, μπορεί να κρίνει πότε είναι ο ίδιος ο Coachee έτοιμος να κάνει το όποιο επόμενο βήμα και να το υποστηρίξει εντός του περιβάλλοντός του. Καθώς «διευρύνει» εαυτόν ο ίδιος ο Coach, με περαιτέρω εκπαίδευση, με συνδυασμούς γνώσεων και από άλλους συγγενείς χώρους, εφαρμόζοντας στη δική του ζωή όσα συμπεραίνει, αποκτά την ικανότητα να προτείνει στον πελάτη τις κατάλληλες εναλλακτικές που θα ενεργοποιήσουν την παρώθησή του.

Ο Coach (συν)εισφέρει:

- Στοιχεία και δεξιότητες που βοηθούν στις διαπροσωπικές σχέσεις
- Ικανότητα για ουσιαστική επικοινωνία
- Κατάλληλη ανταπόκριση στις ανάγκες, τις αντιδράσεις, τις ενδιάμεσες κατακτήσεις ή μη του πελάτη, ώστε να επιτευχθεί από εκείνον μια αλλαγή ωφέλιμη και σε αρμονία με το κάθε στάδιο της πορείας του ενόσω συνεργάζεται με τον Coach

Η προσωπική μου πορεία τόσο σε γενικότερο επίπεδο όσο και εντός συνεδριών της πρακτικής αλλά και εφαρμογής Coaching μοντέλων σε συνεδρίες στα πλαίσια της επαγγελματικής μου δραστηριότητας, μου έχει αποδείξει τη μεγάλη βαρύτητα αλλά και την αποτελεσματικότητα που έμπρακτα φέρνει ο προσανατολισμός στη διαρκή εξέλιξη των ανωτέρω δεξιοτήτων. Οι αρχικές μου συνεδρίες στα πλαίσια της πρακτικής αλλά και η σταδιακή αύξηση της αντίληψής μου ως προς το πώς συνδέομαι με άλλους στην καθημερινή μου ζωή, είχαν μία πολύ διαφορετική εικόνα σε σύγκριση με το παρόν στάδιο, ως προς τις προαναφερθείσες δεξιότητες.

Η παρακολούθηση της εκπαίδευσής μου ως Coach, είχε μια παράλληλη πορεία με επιμορφωτικά προγράμματα Εγκληματολογίας, Ανακριτικής και Αναλυτικής Γραφολογίας. Ταυτόχρονα, όλα αυτά συνοδοιπορούσαν -και συνεχίζουν- με την επαφή μου με την Ανατολική αλλά και την Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία. Τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματά μου λοιπόν ήταν παράγωγα μιας συνδυαστικής επαφής όλων αυτών των «κλάδων».

Έχοντας συχνά ήδη από πριν την αυτο-παρατήρηση ως εργαλείο γνωριμίας με τον εαυτό μου, η ταυτόχρονη τριβή μου με τους προαναφερθέντες κλάδους, οδήγησε στο να διαπιστώσω ότι η υπέρμετρη ευγένειά μου, η τάση μου για αναλυτική επεξήγηση των επιλογών ή θέσεων μου και άλλα στοιχεία που ασυνείδητα χρησιμοποιούσα στις διαπροσωπικές μου επαφές, έπρεπε να διερευνηθούν και να επαναπροσδιοριστούν.

Εγκαθίδρυσα μία Ανθή-Παρατηρητή στην καθημερινότητά μου που είχε ως ρόλο να μου περιγράφει τι συνέβαινε κάθε φορά σε ό,τι συμμετείχα. Η Ανατολική φιλοσοφία και ο ρόλος του Παρατηρητή, συνδυάστηκαν μέσα μου και με περιεχόμενο των σπουδών του Coaching, αφού ο Παρατηρητής δεν επικρίνει, ούτε επιβραβεύει αλλά μόνο περιγράφει. Αυτό συνδέθηκε και με το πρώτο βήμα του Inner Game συστήματος, κατά το οποίο *«παρατηρείς την υπάρχουσα συμπεριφορά, χωρίς κριτική τάση»*(W. Timothy Gallway. 1974,2008). Η Ανατολική φιλοσοφία εδώ πρόσφερε τον ορισμό της αντικειμενικής παρατήρησης που είναι η περιγραφή -σκέτη- απαλλαγμένη από οποιονδήποτε φόβο και οποιαδήποτε επιθυμία της προσωπικότητας που είχα ως τότε διαμορφώσει. Παράλληλα, η γραφολογική ανάλυση που έκανα στα χειρόγρατά μου έδειχναν ότι ως προσωπικότητα είχα την τάση να «μαλακώνω» υπερβολικά τον τρόπο μου όταν χρειαζόταν να πω κάτι άβολο για τον συνομιλητή ή να εκφράσω διαφωνία, να λειτουργώ περισσότερο με το συναίσθημα, να θέλω να είμαι συμπαθής, να έχω ανάγκη την αποδοχή και να αποφεύγω συγκρούσεις.

Αναζήτησα τις ρίζες αυτών των συμπεριφορών μου και τις ερμηνείες αυτών, συχνά χρησιμοποιώντας το Clear Model. Η εν λόγω δράση ενσωματώθηκε με τον καιρό στην καθημερινή μου ζωή και απέκτησε συστηματικότητα. Βρίσκοντας σταδιακά απαντήσεις για κάθε συμπέρασμα και βλέποντας ξεκάθαρα τις ρίζες, εφάρμοζα εργαλεία Coaching σε καθημερινούς διαλόγους με τον εαυτό μου, σαν να ήμουν ταυτόχρονα Coach και Coachee.

Μεγάλο μέρος του προγράμματος των σπουδών της Ανακριτικής και της Εγκληματολογίας, αφορούσε σε τρόπους αναγνώρισης του ψυχολογικού προφίλ ατόμων, φυσιολογική κ.ά. Στοιχεία από εκεί, κατηγοριοποίηση χαρακτήρων και γλώσσα του σώματος, συνδυάστηκαν με τα Microexpressions που δουλέψαμε στα πλαίσια του προγράμματος στο Coaching. Παρακολούθησα με προσοχή τις βιντεοσκοπημένες συνεδρίες της πρακτικής, τόσο εκείνες που είχα τον ρόλο του Coach όσο και εκείνες που ήμουν Coachee. Αναγνώρισα ποια από αυτά τα στοιχεία χαρακτήρα, γλώσσας σώματος, ποιες μικρο-εκφράσεις εμφάνιζα εγώ και αναζήτησα το «γιατί».

Μόλις ολοκλήρωνα κάθε κύκλο «συνεδριών» με τον εαυτό μου ως Coach και Coachee και έβλεπα ότι για κάποιο θέμα έχω φτάσει σε ένα σημείο ξεκάθαρο και με μια ευθεία ματιά απέναντί του, εφάρμοζα το Transtheoretical Model of Change (και αργότερα το Motivational Interviewing) για να βλέπω σε κάθε φάση πού βρίσκομαι ως προς την ετοιμότητά μου για αλλαγή και τις κατακτήσεις σε κάθε στάδιο της προσπάθειας. Η ενασχόλησή μας στο πρόγραμμα σπουδών με τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της Θετικής Ψυχολογίας και η αυτοπαρατήρησή μου σχετικά με αυτά, οδήγησαν στο να δω ποια διέθετα και ποια όχι. Η δράση για αντιμετώπιση των ελλείψεών μου, η διαλεύκανση παλαιότερων εσωτερικών παρερμηνειών μου και οι κινήσεις για καλύτερο χειρισμό των θετικών μου γνωρισμάτων, αύξησαν τα επίπεδα αυτοεκτίμησής μου και οδήγησαν σε αλλαγή στάσης σε καίριας σημασίας ζητήματα της ζωής μου, σε αποφασιστικές κινήσεις και μετασχηματισμό συμπεριφορών.

Με γνώμονα τις κατηγορίες δεξιοτήτων των φορέων, οι προαναφερθείσες διαδικασίες βοήθησαν σε ανάπτυξη καλύτερης επαφής με τον εαυτό μου, περαιτέρω κατανόησή του, αύξηση της δράσης μου και καλύτερης ισορροπίας της με τον θεωρητικό σχεδιασμό που παλαιότερα υπερτερούσε αυτής.

Τα αποτελέσματα ως προς το θέμα συνεισφορών Coach ήταν ότι διαπίστωσα εντελώς διαφορετική ανταπόκριση και σύνδεση στις διαπροσωπικές μου σχέσεις. Η ικανότητα να μεταδίδω τον μήνυμα όταν επικοινωνώ αυξήθηκε και αυτό ήταν τόσο δικό μου συμπέρασμα όσο και στοιχείο από την ανατροφοδότηση που από μόνοι τους άνθρωποι μου έδιναν. Έμαθα να μιλώ ευθέως όταν χρειαζόταν και όχι να επισκιάζει την ευθύτητα η ανάγκη υπέρμετρης ευγένειας. Έμαθα να επιλέγω μέχρι ποιου σημείου ο τρόπος ομιλίας μου πράγματι ήταν ευγένεια, χωρίς να νιώθω την ανάγκη οπωσδήποτε να την αποφύγω. Έμαθα να διακρίνω στη γλώσσα του σώματος του συνομιλητή πότε έχει κουραστεί από την υπερ-ανάλυσή μου και πότε ή ποιος είναι εκείνος που αυτή η υπερ-ανάλυση όχι μόνο δεν τον κουράζει αλλά τον βοηθά, γιατί είναι αυτό που χρειάζεται (γνωρίζοντας βέβαια ότι σε μια συνεδρία Coaching αυτό δεν έχει χώρο). Όλα αυτά βοήθησαν στο να ανταποκρίνομαι κι εγώ διαφορετικά σε αυτά που οι συνομιλητές μου

εξέφραζαν και όχι να βιάζομαι να μιλήσω με βάση αυτό που αρχικά -με λιγότερα στοιχεία και ενδείξεις- είχα ίσως διακρίνει για την προσωπικότητά τους. Σαφέστατα η εξέλιξη συνεχίζεται και δεν αντιμετωπίζω τις κατακτήσεις αυτές με αλαζονεία, ωστόσο αποτελούν σε κάθε στάδιο έμπρακτη απόδειξη για το πώς μπορούν οι διεργασίες μετασχηματισμού να φέρουν αποτέλεσμα όταν γίνονται συνειδητά, συστηματικά και με υπευθυνότητα. Αυξάνουν δε, τα στοιχεία μου ως προς τη θετική επίδραση που μπορούν να έχουν στη σχέση μου με τον εκάστοτε Coachee.

Συνεισφορές Coachee/Πελάτη

Οι μη κοινές με του Coach συνεισφορές του πελάτη είναι

- Η προσωπικότητά του
- Η παρώθηση

Αρχικά, η προσωπικότητα του Coachee επιδρά σίγουρα στις προσδοκίες που έχει τόσο από τον Coach όσο και από τη διαδικασία του Coaching. Αν πρόκειται για άτομο που σπανίως αναλαμβάνει ευθύνη των επιλογών του, θα αναμένει το μεγαλύτερο μέρος της δουλειάς να διεξαχθεί από τον Coach. Ο τρόπος με τον οποίο λαμβάνει αποφάσεις ο Coachee αποτελεί επίσης σημαντικό παράγοντα. Αν η απόφασή του να ξεκινήσει συνεδρίες είχε ως κριτήριο μια αποκλειστικά συναισθηματική αντίδραση βασισμένη περισσότερο στην παρότρυνση από κάποιο συγγενικό πρόσωπο και λιγότερο στη δική του ετοιμότητα για αυτό, αυτό σαφέστατα θα επηρεάσει τον βαθμό στον οποίο είναι διατεθειμένος να συνεργαστεί, το κατά πόσον θα είναι ανοιχτός στην όλη διαδικασία ή καχύποπος απέναντι σε αυτήν και στον Coach. Αν πρόκειται για άτομο με χαμηλό επίπεδο δέσμευσης και δυσκολία να δείξει πειθαρχία για έναν σκοπό, είναι πιθανό να νιώσει πίεση και να εμφανίσει αντιστάσεις στις προτάσεις του Coach ή σε ερωτήσεις που σχετίζονται με αυτές τις έννοιες. Αν πρόκειται για άνθρωπο με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενδέχεται να λαμβάνει ως επικριτική διάθεση χρήσιμες διαπιστώσεις του Coach. (π.χ. «Φαίνεται να είσαι αγχωμένη και απολογητική όταν αναφέρεσαι σε συζητήσεις που έχουν γίνει με τον σύζυγό σου. Πού πιστεύεις ότι οφείλεται αυτό»;) Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, δυσχεραίνεται επίσης η διαδικασία δόμησης εμπιστοσύνης και είναι πιθανή η παρερμηνεία των κινήσεων του Coach, αφού η προσωπικότητα του Coachee φέρει σαφέστατα πεποιθήσεις και παγιωμένες αντιλήψεις, από τις οποίες φιλτράρονται οι ερμηνείες και οι αντιδράσεις του. Αν πρόκειται για ένα άτομο ενοχικό, θα αποθαρρύνεται από όσα ίσως δεν καταφέρνει στη διάρκεια της διαδικασίας και θα είναι επικριτικός ως προς τον εαυτό του επηρεάζοντας έτσι την περαιτέρω προσπάθειά του.

Στον αντίποδα αυτών, ένα καλό επίπεδο παρώθησης, η ανάληψη ευθύνης και υγιή επίπεδα αυτοεκτίμησης, θα καθιστούν πιο λειτουργική τη δράση του και πιο υψηλό το επίπεδο της συνεργασίας με τον Coach. Ουσιαστικά, όλα αυτά λειτουργούν αναλογικά και σε συνδυασμό με τη στάση του Coach στα αντίστοιχα θέματα, όπως αναφέρθηκε στις δικές του συνεισφορές και όπως θα παρουσιαστεί σε όσα από κοινού καταθέτουν.

Σημαντικό ρόλο ως προς αυτά τα παραδείγματα, διαδραματίζει η δεξιότητα του Coach στον χειρισμό του Συμβολαίου, της πρώτης -αναγνωριστικής και επεξηγηματικής- συνάντησης μεταξύ τους, κατά την οποία ο Coach διευκρινίζει τι είναι το Coaching, ποιο το πλαίσιο διεξαγωγής του, αποσαφηνίζει, ξεκαθαρίζει διαδικαστικά θέματα, δέσμευση περί εχεμύθειας και κώδικα δεοντολογίας, τη σημασία που έχει για το Coaching η ανάληψη ευθύνης του Coachee και η μη αναμονή προκατασκευασμένων λύσεων από τον Coach.

Κοινές Συνεισφορές Coach και Coachee/Πελάτη

Οι κοινές συνεισφορές Coach – Coachee είναι:

- Το φύλο
- Διαπολιτισμικά/ Διαστρωματικά θέματα
- Επίπεδο ομοιότητας προσωπικοτήτων

Ο ρόλος που έχουν ο Coach και ο Coachee εντός της διαδικασίας του Coaching, αποτελεί ένα μέρος αυτού που είναι καθένας τους ως άτομο. Αν ένας από τους δύο ή και οι δύο ως προσωπικότητες νιώθουν, σκέφτονται και λειτουργούν ανταγωνιστικά απέναντι στο αντίθετο φύλο ή σε ανθρώπους με διαφορετικές καταβολές, μόρφωση, παιδεία, εύρος ανάπτυξης, σεξουαλικές επιλογές, αυτό θα επηρεάσει αναλόγως τη συμπεριφορά τους και εντός του Coaching πεδίου και κατά συνέπεια, την επαφή και την αλληλεπίδρασή τους. Πέραν της ανταγωνιστικότητας, οποιοδήποτε ανεξερεύνητο εσωτερικό έδαφος σχετικά με το αντίθετο φύλο ή την όποια διαφορετικότητα επιλογών ζωής, ασκεί επίδραση και στον τρόπο που καθένας τους δρα/ αντιδρά στα πλαίσια της συνεδρίας.

Μερικές αρκετά πιθανές εκδοχές, είναι οι ακόλουθες:

Ένας άντρας πελάτης με απόψεις περί μη ισότιμης αξίας ανδρών και γυναικών, με τη γυναίκα να είναι κατ' αυτόν υποδεέστερη, αρχικά δεν θα απευθυνθεί σε γυναίκα Coach. Αν δεν είναι απόλυτος σε αυτό ή αν δεν έχει συνειδητοποιήσει τις σχετικές του απόψεις,

δεν θα έχει εμφανές πρόβλημα να συνεργαστεί με γυναίκα Coach, ωστόσο αυτό θα υποβόσκει στην όλη διαδικασία. Θα φιλτράρει ασυνείδητα τα λόγια της Coach, θα έχει αντιστάσεις λόγω υποσυνείδητης εσωτερικής μη αποδοχής της ως άξιας να εισακουστεί και αυτό θα επηρεάσει τους υπόλοιπους κρίκους της αλυσίδας, όπως τη διάθεση δράσης του για κάποια «εργασία» που θα έχουν από κοινού συμφωνήσει να κάνει ως την εκάστοτε επόμενη συνεδρία και τον βαθμό στον οποίο θα την εμπιστευτεί. Θα είναι λιγότερο δεκτικός, ειδικά αν το θέμα των συνεδριών περιλαμβάνει την επαφή του με το αντίθετο φύλο ή αν αφορά στη διαχείριση της σχέσης με τη σύντροφό του.

Στην περίπτωση γυναίκας Coachee, είναι πιθανή η εσωτερική σύγχυση ως προς τον ρόλο του άντρα Coach, αν η ίδια δεν έχει καλύψει την ανάγκη της για την αίσθηση ασφάλειας και χρειάζεται πάντα ασυνείδητα να «ακουμπά» σε κάποιο αρσενικό. Αυτό θα κάνει δυσδιάκριτα στον νου της τα όρια της σχέσης και των ρόλων, θα στηριχτεί στον Coach με έναν τρόπο που θα αφαιρεί τη δική της απαραίτητη συμβολή για την αλλαγή ή ίσως δεν θα μιλά ανοιχτά για σχετικά θέματα.

Αν ο Coachee έχει συγκεκριμένες απόψεις ως προς διαστρωματικά/ταξικά κοινωνικά ζητήματα, θα είναι ενδεχομένως λιγότερο δεκτικός σε μια πιο ευρεία οπτική που μπορεί ο Coach να του θέσει στα πλαίσια ερώτησης ή θα έχει αντιστάσεις στη διαχείριση των σχέσεών του με τους υφισταμένους του αν είναι π.χ. διευθυντής και το ζήτημα αυτό είναι σχετικό με το θέμα των συνεδριών.

Από την πλευρά του Coach, η προσωπική μου διαδρομή είχε ως βοήθημα και πάλι την επαφή μου με την Αναλυτική Γραφολογία, στο πλαίσιο της οποίας ασχοληθήκαμε με το πώς εμφανίζεται ασυνείδητα στο χειρόγραφο μας η απολυτότητα ή μη σε απόψεις, ο βαθμός αυτονομίας μας ως ατόμων και ο βαθμός έκφρασης της anima ή animus σε εμάς, με βάση τη σχετική θεωρία του Καρλ Γιουνγκ για τα αρχέτυπα. Τα συμπεράσματά μου αναλύοντας γραπτά μου λοιπόν, οδήγησαν -με τις ίδιες διεργασίες που περιέγραψα και στην ενότητα συνεισφορών του Coach- στο να δω πιο καθαρά τα θέματα αυτά ως προς εμένα και να δράσω αναλόγως. Συνδυάζοντας τα χαρακτηριστικά της Θετικής Ψυχολογίας και τις δεξιότητες που μαθαίναμε στα πλαίσια του προγράμματος σπουδών στο Coaching με το θέμα animus-anima, διαπίστωσα ποια στοιχεία είναι περισσότερο της «θηλυκής» πλευράς της ψυχής και ποια περισσότερο της «αρσενικής». Σταδιακά είδα καθαρότερα τη χρησιμότητα και των δύο στη ζωή και στη συμπεριφορά, οπότε αντιμετώπισα με διαφορετική ματιά την έννοια animus και τον εξίσου σημαντικό ρόλο «αρσενικού» και «θηλυκού» στοιχείου στη ζωή, στη φύση, στον άνθρωπο. Αυτό δεν αφήνει περιθώριο για θεώρηση κάποιου φύλου ως υποδεέστερου ή ανώτερου του άλλου. Με τη συνειδητοποίηση δε, ότι κάποια στοιχεία που με τις άλλες διεργασίες είχα δει ότι έχω σε «έλλειψη» ήταν ταυτόχρονα πιο «αρσενικής»/animus φύσης/ποιοτητας, προχώρησα σε δράση για την ανάπτυξή τους. Παράλληλα, ακριβώς επειδή η αξία της θηλυκότητας/anima είναι -ναι μεν διαφορετικού περιεχομένου αλλά- ισότιμη, η δράση για περισσότερη ανάπτυξη των animus στοιχείων μου δεν γινόταν και δεν γίνεται επιφανειακά, τυποποιημένα και με απάρνηση της θηλυκής μου πλευράς. Ως προς το θέμα αυτό, θυμάμαι ότι εφάρμοσα το Precision Model στους διαλόγους με τον εαυτό μου, ώστε να διαχειριστώ το επίπεδο ενσυναίσθησης που κατά τη γνώμη μου είναι στοιχείο περισσότερο «θηλυκό» και συνδέεται και με τη συναισθηματικότητα.

Διαπίστωσα ότι το να μπαίνω συχνά στη θέση κάποιου και να φέρω μετά εσωτερικά το πρόβλημά του, ήταν κάτι που έπρεπε να περιορίσω και να ρυθμίσω εκ νέου τον τρόπο χειρισμού του, αφού διαπίστωσα από πού πήγαζε. Στόχος δεν ήταν να την εξαλείψω -άλλωστε αποτελεί μία από τις βασικές δεξιότητες για την απόδοση του Coach-, αλλά να τη χειρίζομαι κατά βούληση, γιατί ο μη έλεγχός της θα εμπόδιζε και πάλι τον ρόλο μου ως Coach, αφού δεν θα μπορούσα να αποστασιοποιηθώ από το θέμα συζήτησης μιας συνεδρίας αφότου αυτή θα ολοκληρωνόταν.

Όλα αυτά, έφεραν στην πράξη τη θέαση του αρσενικού φύλου(αρσενικής αρχής, για την ακρίβεια, αφού η έννοια animus δεν έχει σχέση με τη φυσιολογία του ανθρώπου και το σώμα) όχι ως κάποιου που πρέπει να γίνω, ούτε να στηριχτώ ή να εξαρτώμαι αλλά ως ενός συνόλου χαρακτηριστικών εκ των οποίων όσα είναι διαφορετικά από τα δικά μου έχουν κάτι να μου μάθουν. Εμπλουτίζοντας λοιπόν τα δικά μου με έννοιες σχετικές με αυτά, όπου έκρινα ότι θα μου ήταν χρήσιμα, διαπίστωσα διαφορά στον τρόπο με τον οποίο απευθυνόμουν, εκφραζόμουν στους άλλους -είτε άντρες είτε γυναίκες- σε κάθε είδους σχέσεις, λειτουργώντας με πιο ευθεία κρίση στην επαφή μαζί τους. Επίσης, βοήθησε και βοηθά στην καλύτερη κατανόηση συμπεριφορών του αντίθετου φύλου αλλά και του δικού μου. Τα αποτελέσματα στην πράξη έφεραν πιο εποικοδομητική και λειτουργική επικοινωνία, κάτι που διαπιστώνω ότι αντικατοπτρίζεται και στις συνεδρίες Coaching.

Ως προς τα θέματα κοινωνικής τάξης και διαπολιτισμικά, ισχύει ό,τι και για κάθε είδους διαφορετικότητα. Ο βαθμός στον οποίο κάποιος από τους δύο τα έχει ή δεν τα έχει επιλύσει, μπορεί ή δεν μπορεί να τα χειριστεί μέσα του, επιδρά στη δημιουργία σχέσης, αφού οι εκδηλώσεις της προσωπικότητάς τους γενικά δεν είναι ανεξάρτητες από αυτό που φέρουν ενόσω συνομιλούν στις συνεδρίες. Από την πλευρά του Coach, ο διαρκής προσανατολισμός στο θέμα της διεύρυνσης συνειδητότητας και κατανόησης του εαυτού του, είναι το βασικό όπλο του τόσο για να αναγνωρίσει αν εμφανίζει τέτοιες απόψεις, όσο και για να είναι σε θέση να διαχειριστεί αντίστοιχες του Coachee και να χρησιμοποιήσει κατάλληλα μοντέλα και τεχνικές στις συζητήσεις μεταξύ τους. Στην ως τώρα προσωπική μου διαδρομή σχετικά με αυτό, επιδόθηκα σε προσπάθεια απογύμνωσής μου από όσο το δυνατόν περισσότερες «ετικέτες» είχα βάλει εγώ ή άλλοι στον εαυτό μου, με συνοδοιπόρους το *«Εγκαταλείψτε όλες τις ιδέες σχετικά με τον εαυτό σας και απλώς να είστε»* (N. Μαχαράτζ. 1973) και τεχνικές Coaching στις Self-Coaching συζητήσεις με τον εαυτό μου. Διαπίστωσα ότι σταδιακά έβαζα όλο και λιγότερες «ετικέτες» στους άλλους και δεν βιαζόμουν να πάρω ως δεδομένους κάποιους χαρακτηρισμούς που φαινομενικά ίσως τους ταίριαζαν. Αυτό οδήγησε στο να μην βγάζω γρήγορα συμπεράσματα -θετικά ή αρνητικά- για τους συνομιλητές μου αλλά να δίνω χώρο σε πιο σταδιακό ξεδίπλωμα της προσωπικότητάς τους, κάτι που έφερε καλύτερη σύνδεση μαζί τους.

Βασιζόμενοι στην Πυραμίδα αναγκών του Abraham Maslow, μπορούμε να πούμε ότι το επίπεδο ομοιότητας των προσωπικοτήτων έχει επίδραση στην Coaching διαδικασία. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να αισθάνονται ασφάλεια και να ανήκουν σε μια ομάδα. Η διαπίστωση ομοιοτήτων δρα ενθαρρυντικά ως προς αυτά. Ωστόσο, είναι χρέος του Coach να μην έχει αυτή την ομοιότητα ως «προϋπόθεση», καθώς οφείλει να αναπτύξει

τις δεξιότητες που απαιτούνται (και πολλές από τις οποίες αναφέρθηκαν ήδη), ώστε να δημιουργηθεί περιβάλλον ασφάλειας, ανεξάρτητα από τα κοινά στοιχεία που μπορεί να έχει ή να μην έχει ως χαρακτήρας με τον Coachee. Σαφέστατα η ταύτιση στοιχείων χαρακτήρα μπορεί να επιδράσει θετικά στο κλίμα, στους κώδικες επικοινωνίας μεταξύ τους κ.λπ, εντούτοις παράλληλα, μια διαφορά μεταξύ τους ενδέχεται να είναι επίσης εποικοδομητική, ανάλογα με το πώς θα την αντιμετωπίσουν. Είναι δύσκολο για έναν Coach να συνεργάζεται με κάποιον που δεν ταιριάζει καθόλου ως προσωπικότητα αλλά οφείλει να βλέπει τον πελάτη όχι ως μη ισότιμο λόγω διαφοράς χαρακτήρα αλλά ως έναν άνθρωπο σε διαφορετικό στάδιο της προσωπικής του διαδρομής εξέλιξης/διεύρυνσης, ο οποίος δε, σε επιμέρους θέματα σίγουρα έχει πράγματα να του μάθει.

Κατακλείδα

Η αποτελεσματικότητα της coaching διαδικασίας και ο μετασχηματιστικός ρόλος που μπορεί αυτή να διαδραματίσει, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σχέση που αναπτύσσουν και σταδιακά -σε μια ιδανική περίπτωση- μετασχηματίζουν εξελισσόμενοι παράλληλα, ο Coach και ο Coachee. Οι δυο τους αποτελούν ταυτόχρονα τους χτίστες αλλά και τα οικοδομικά υλικά του κτιρίου που δομούν. Η αλληλεπίδραση μεταξύ τους αποτελεί τον άξονα της όλης διεργασίας και οι δυο τους είναι εκείνοι που ουσιαστικά κάνουν το Coaching να συμβαίνει, να είναι μια εμπειρία συν- κινητική, αφού οι δυο τους κινούνται μαζί δημιουργώντας την.

Στα πλαίσια του Coaching, επειδή τα εκάστοτε αποτελέσματα δεν είναι πάντα δυνατόν να γίνουν εμφανή άμεσα -καθώς ενεργοποιούν διαδικασίες που μπορούν να προσφέρουν εξελικτικά και σταδιακά όλο και περισσότερα στον Coachee-, μια όσο το δυνατόν πιο εποικοδομητική σχέση, με τον καθένα να αναλαμβάνει το μερίδιο ευθύνης που του αναλογεί και να συνεισφέρει αναλόγως, αυξάνει τις πιθανότητες για περαιτέρω αλλαγή στο μέλλον.

Η έρευνα, η βιβλιογραφία και η αρθρογραφία που υπάρχει σχετικά με το θέμα είναι πολυπληθής. Τα συμπεράσματα του ανθρώπου εκφράζονται σε κάθε εποχή στη «γλώσσα» που μπορεί η ανθρωπότητα να αποκωδικοποιήσει και να απορροφήσει, ανάλογα με το στάδιο αντίληψης στο οποίο βρίσκεται. Οφείλουμε να λαμβάνουμε υπόψη τη γνώση και τις κατακτήσεις των προηγούμενων «γενεών», να διατηρούμε την ουσία που κρίνουμε ότι συνεχίζει να έχει βάση, να την αναμιγνύουμε δημιουργικά με τα βήματα του «τώρα» και με αποτελέσματα που βλέπουμε μέσω δικής μας πρακτικής επαφής με το όποιο θέμα, ώστε σταδιακά να διατυπώνονται τα αναθεωρημένα δεδομένα με τη «γλώσσα» που στο εκάστοτε *παρόν* στάδιο έχει δυνατότητα ο άνθρωπος να αποκωδικοποιήσει, να αντιληφθεί, να χρησι-μοποιήσει.

Έχοντας περιγράψει στα πλαίσια της εργασίας τα στοιχεία ποιων κλάδων επέδρασαν στη σχετική με το θέμα προσωπική μου διαδρομή ως τώρα, γίνεται σαφές ότι τα

στοιχεία αυτά περιλαμβάνονται και στις προτάσεις μου. Καθώς η εφαρμογή τεχνικών Coaching έπαιρνε ουσιαστικά τα συμπεράσματα και τις ενδείξεις από τα υπόλοιπα και τα έφερνε σε προσανατολισμό δράσης με αποτελέσματα, πρόθεσή μου είναι η χρήση τέτοιων εργαλείων και στις συνεδρίες μου με πελάτες, ως επιπλέον στοιχεία για το οπλοστάσιό μου.

Ενδεικτικά: Η ανάλυση χειρόγραφου ενός Coachee, εμφανίζει μεν στοιχεία που σχετίζονται με τον κλάδο της Ψυχολογίας, ωστόσο προσφέρει παράλληλα και στοιχεία του χαρακτήρα που αφορούν ξεκάθαρα το Coaching και μπορούν να συνδυαστούν με τεχνικές του. Μερικά από αυτά είναι: Αν ο γράφων πιστεύει στις ικανότητές του, σε τι βαθμό κινείται από τα εξωτερικά γεγονότα και σε τι βαθμό δρα από εσωτερική παρακίνηση, αν είναι περισσότερο της θεωρίας και λιγότερο της πράξης, αν κρίνει συνήθως με το συναίσθημα ή με τη λογική. Αυτά, σε συνδυασμό με δημιουργία προφίλ τόσο από γνώση Coaching όσο και από Εγκληματολογία, δίνουν συμπεράσματα που μπορούν -αξιοποιώντας υλικό από την Ανακριτική και το Coaching- να με βοηθήσουν για πιο κατάλληλες ερωτήσεις προς τον εκάστοτε Coachee. Φυσικά, αυτά αλλά και τα προσωπικά μου συμπεράσματα όπως εκφράστηκαν μέσα από την εργασία, αποτελούν μια δική μου οπτική, βασισμένη στα δικά μου στοιχεία και εμπειρία. Σαφέστατα υπάρχει μία ευρεία γκάμα τρόπων με τους οποίους κάθε coach επιλέγει να πορευτεί.

Στη διάρκεια της εργασίας αναφέρθηκε αρκετές φορές η πρωταρχική ανάγκη της διαρκούς προσωπικής εξέλιξης του Coach, ο οποίος από μόνος του θέτει εαυτόν στο σημείο να λέει «είμαι σε θέση να υποστηρίξω έναν άνθρωπο που θέλει να κάνει αλλαγή». Γι' αυτό και η ευθύνη του είναι μεγάλη. Και αν αντί να περιορίζει τον τρόπο ανάπτυξής του στο επαγγελματικό πεδίο ως Practitioner Scholar, προσπαθεί πρώτα για τη γενικότερη ατομική του αλλαγή ως κάτι που θα μπορούσε να λέγεται Human Scholar (και θα επηρεάσει αναπόφευκτα και την επαγγελματική του απόδοση), τότε θα δει -κατά την προσωπική μου άποψη- ότι είναι πολύ περισσότερα αυτά που τον ενώνουν με τον Coachee από εκείνα που τον χωρίζουν. Θα βλέπει με ταπεινότητα τις κατακτήσεις του, χωρίς να βλάπτει την αυτοεκτίμησή του, γνωρίζοντας ότι όλοι -άλλος πιο «γρήγορα», άλλος πιο «αργά», άλλος πολύ «αργότερα»- οδηγούμαστε προς την ανάπτυξη της ποιότητας, τη διεύρυνση της συνείδησης και της αντίληψης, την εξέλιξη της νοημοσύνης την επαφή με τον αληθινό μας εαυτό.

Βιβλία-Άρθρα των οποίων αναφορές έγιναν εντός της εργασίας

Dianne R. Stober & Anthony M. Grant (2006) Evidence-based Coaching: Putting Best Practices to Work for Your Clients

Anthony M. Grant (2016) What constitutes evidence-based coaching? A two-by-two framework for distinguishing strong from weak evidence for coaching 1 (article_researchgate.net)

Henry Kimsey-House, Karen Kimsey-House, Phillip Sandahl, Laura Whitworth (2011) Co-active Coaching: Changing Business - Transforming Lives

Society for the Advancement of Psychotherapy -
societyforpsychotherapy.org/mission/

W. Timothy Gallway. (1974,2008) The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance

Σρι Νισαργκαντάττα Μαχαράτζ (1973) Είμαι Εκείνο: Συνομιλίες με τον Σρι Νισαργκαντάττα Μαχαράτζ