

Life-coach könyvben megjelenő interjú anyaga

Hogyan kerültél kapcsolatba a módszerrel, miért kötelezted el magadat mellette?

1992 óta dolgozom a dunaujvárosi Egészségmegőrzési Központban 5 éve, mint intézményvezető. Hozzánk tartozik a védőnői és az az ifjúság orvosi szolgálat, amit az OEP finanszíroz, valamint van egy önkormányzat által fenntartott mentálhigiénés szakmacsoportunk is. Ez 32 szakembert jelent, akik születéstől idős korig prevenciós szolgáltatásokat nyújtanak a városban élő embereknek.

Az intézményvezetés mellett, aktívan dolgozom, mint segítő szakember. Végzettségemet tekintve óvodapedagógus, gyógypedagógiai tanár (pszicho-pedagógus) vagyok. Folyamatosan keresek olyan módszereket, amelyek bővítik a saját repertoáromat. Így lettem mediátor és life-coach is.

Nem mellesleg 38 éve élek házasságban a négy felnőtt lányom az ő párjaikkal mellett és a tágabb egyre növekvő kb.50 fős családjunkban, nem elhanyagolható saját élményem is van az emberi kapcsolatokról, saját és mások működéséről.

- Mi a speciális területed, mire szakosodtál, minek vagy a szakértője?

Dolgoztam gyermekvédelemben, de mivel 24 éve a jelenlegi munkahelyemen tevékenykedem, így legtöbb tapasztalatom a személyiségfejlesztés területén van, egyéni esetek és csoportok vezetésében. Évekig dolgoztam az öngyilkosság megelőzését szolgáló telefonos lelki-segítő szolgálatban, amiből rengeteget tanultam, főleg azt, hogyan kell jól kérdezni.

Specialitásom az életvezetési konzultáció, amely elég tág határok között mozgó területet foglal magában.

Az életkori váltások, a szerepekből adódó feladatok, az újabb és újabb elvárások folyamatos újratervezést, új célok kitűzését igénylik. Az ember remekül tud alkalmazkodni, de az ismeretlentől való félelem, a pozitív, támogató családi minta hiánya, a konfliktusok, és a kudarc élmények gátolják ezt a folyamatot. Akik hozzám eljönnek, gyakran fogalmazzák meg a bizonytalanságukat, azt, hogy rosszul érzik magukat a bőrükben, kapcsolataikban, az életükben, esetleg több változtatási kísérleten vannak túl, melyek rendre kudarcba fulladnak.

- Van-e jellemző célcsoportod?

Legtöbbben a 30-40 éves korosztályból keresnek meg.

- Hol lehet téged megtalálni?

Dunaújvárosban az Egészségmegőrzési Központban
(www.egeszsegmegorzesikozpont.hu)

Budapesten időpont és helyszín egyeztetése után
email címem: judytanna@gmail.com
telefon szám: 06/30/2777248
honlap: www.knj-lifecoach.hu

- Kiknek ajánlod magad?

Nekem ez új, mert eddig nem ajánlottam magam, hiszen megtették mások helyettem. Sokan jönnek hozzám azzal, hogy „a barátnőm, barátom, rokonom, munkatársam ajánlotta önt”

Úgy érzem itt az ideje nyitnom és kialakítanom új lehetőségeket magam és a kliensek számára.

Kinek ajánlom tehát magam? :

Azoknak a felnőtt korú embereknek akik

- keresnek egy pszichológiai ismerettel és nagy tapasztalattal bíró life-coachot, mediátort
- konzultálni akarnak és nem tanácsokat várnak
- egyénre szabott módszerekre és támogató segítő kapcsolatra várnak
- változtatni akarnak, de nem tudják hogyan
- szeretnék tudni az erőforrásaikat
- gyors és tartós változást akarnak
- egy adott élethelyzetben tanácstalanok,
- félnek,
- bizonytalanok
- elveszettnek érzik önmagukat

- Milyen tapasztalataid vannak az ügyfeleket illetően: miért, milyen problémával keresnek fel?

Kétféle módon tudok az ügyfelekkel kapcsolatos tapasztalataimról beszélni: statisztikailag és szubjektív benyomások alapján. Közös pont a sikerélmény.

Statisztikailag: évente kb.360 alkalommal:60-65 ügyféllel foglalkozom. Ez a szám 15 évre visszatekintve hatalmas esetszámot és tapasztalatot jelent a számomra.

A problémák, nagyon széles spektrumon mozognak és egyediek, de mondhatom emberinek is. Ahány ember, annyiféle eset, annyiféle probléma, de persze vannak probléma típusok, amik egy felnőtt ember életében törvényszerűen bekövetkeznek és szakemberért kiáltanak.

A nálam megforduló problémák katalógusa a teljesség igénye nélkül:

- önértékelési problémák
- életkori változások okozta nehézségek
- szerep elvárások
- felnőtté válás, leválás kérdései
- párkapcsolati játszmák
- családi konfliktusok, nevelési problémák,
- életvezetési kérdések
- konfliktus kezelési nehézségek
- céltalanság

- Milyen az együttműködési hajlandóságuk, miként, milyen eszközökkel tudod motiválni az ügyfeleidet?

Akik segítséget kérnek általában motiváltak.

Előfordul, az is, hogy nem érett meg a változtatásra a segítséget kérő. Egy-két alkalom után ez kiderül. Ilyenkor nyíltan felvállalom, hogy nem szeretném bent tartani egy segítő

kapcsolatban, ami valójában nem az. Ezekben az esetekben megbeszéljük, hogy bármikor visszajöhet, amikor úgy érzi, hogy képes aktív részese lenni a közös munkának. Meglepő módon általában visszajön az illető, és akkor már tudunk haladni.

A keretek, szabályok érthető megbeszélése az alapja a jó kapcsolat kialakításának, mert így tudjuk mindketten, hogy mire szerződünk.

Ez biztonságot ad és eloszlatja a félelmet az egyébként is szorongó ügyfélben.

Minden alkalommal célt állítunk, azzal dolgozunk, amit a segítséget kérő hoz. A következő üléseken visszatekintünk az elmúlt időszak tapasztalataira.

- Milyen eszközöket használasz munkád során? (Egyéni/ csoportos coaching, beszélgetés/feladatok/eszközök/helyszín stb.)

Sokféle módszerrel dolgozom, amit minden esetben az adott ügyfélhez igazítok. Az ülések alapja a jó kérdés. Ezzel a módszerrel „használati utasításhoz” jutok. Megismerem a segítséget kérőt. Megtudom, hogyan kommunikál, rávezetem a célok megfogalmazásán át a feladataira, megtudom az erőforrásait. Így az ügyfél megéli, hogy valóban figyelek rá. a válaszai során önmaga fogalmazza meg a következő lépést és valóban részese a folyamatnak.

Néha szükséges egy-egy helyzetet értelmeznünk, a probléma megértése, és a szempontváltás elősegítése miatt.

Coach feladatok széles tárházát alkalmazom, amit azért szeretek, mert az ülések alatt és között- agyalás helyett - a jelenben valóban tesz önmagáért az ügyfél.

A feladatok hozadéka, hogy nagyon hamar sikerélményt él át, ami beindítja a változást és a valódi életvezetés élményét is megadja számára. Az üléseken arról tudunk beszélni, hogy mi volt számára nehéz, mit tud beépíteni az életébe. Milyen érzései, gondolati voltak annak a feladat, a kipróbált szituációk kapcsán?

- Miben vagy egyedülálló?

Van pszichológiai ismeretem, nagy esetszám során szereztem az elméleti tudásom mellé gyakorlati tapasztalatot. Több módszert ismerek, alkalmazok, így az ügyfélnek leginkább megfelelővel tudunk dolgozni. Könnyen rá tudok hangolódni a másik emberre. Pozitív, céltudatos ember vagyok, a sikerélmény nekem nagyon fontos.

Nyíltan egyértelműen kommunikálok, csak addig mentorálok a folyamatot ameddig arra az ügyfélnek szüksége van

Ismerem a kompetencia határait.

- Milyen egyéb, kiegészítő tevékenységet folytatsz?

Az Igazságügyi Minisztériumban regisztrált mediátor vagyok. Párkapcsolati konfliktus helyzetekben alkalmazom a mediációs feladatokat.

Tréningeket dolgozok ki és facilitálok csoportvezetőként.

- Hogyan képzéd magad tovább?

Szakirodalom olvasásával, esetmegbeszélések, szupervízió igénybevételével szakmai kapcsolatok fenntartásával.

- Milyen sikereidre vagy büszke?

Mindenre büszke vagyok! A családomra, a remek felnőtt lányaimra, a munkatársaimra, akik a vezetésem alatt vállalva naponta társamul szegődnek a feladataink megoldásában.

A kliensekre, ügyfelekre. Sokféle emberrel van dolgom, akik beengedtek az életükbe, megosztották velem az életük egy-egy szakaszában a nehézségeiket. és segítséget kértek tőlem. Ez nagy felelősség és nagy megtiszteltetés is, mert segítséget kérni, változtatni, nem könnyű.

A legjobban arra, amikor arról számol be a klien, gyakran csillogó szemmel, hogy végre éli az életét, megvalósította a kitűzött kisebb-nagyobb céljait. Nem sodródik.

Arra is, ha ajánlj másoknak, mert akkor jó élményeket, valódi támogatást kapott a közös munka során.

Az esettanulmány, amit olvashatnak majd, egy a sok sikerélmény közül.

Mik az ügyfeleid visszajelzései, mennyire hoztak tartós eredményt a folyamatok?

A zárás után egy-két hónappal van még egy találkozásunk azért, hogy megnézzük mennyire sikerült a saját életvezetésébe beépítenie, belsővé tennie a folyamatot. Ez azért jó, mert kapok visszajelzést a coaching folyamatról, az ügyfél pedig lehetőséget arra, hogy beszámoljon a megtett útról. Gyakran évek múlva is visszajönnek elmondani, hol tartanak esetleg emailt írnak, vagy facebookon adnak magukról visszajelzést. Az is előfordul nem egyszer, hogy egy újabb döntési helyzet előtt megkeresnek, hiszen van már egy jó tapasztalatuk a közös munkáról.

Esettanulmány:

Azért választottam ezt az esetet, mert ezen keresztül tudom bemutatni, hogy egy segítő beszélgetésben, amely nem kifejezetten life-coaching, hogyan lehet a klienssel dolgozni alkalmazva a coach feladatokat, módszereket.

38 éves csinos ápoló, fiatal nő szomorú, színtelen szemekkel, dohányos rekedt hanggal (a munkatársa javaslatára, aki járt régebben hozzám) jelentkezett be.

Nevezzük őt Annának.

Hat plusz egy alkalommal volt nálam, ezt a folyamatot szeretném az ő engedélyével, a teljesség igénye nélkül, bemutatni.

A kereteket tisztázása után hangzott el az első kérdés:

Miben segíthetek?

Hogy lehet 38 évet elmondani? Nem érzem jól magam!

Mikor érezte magát jól?

Beszélt egy olyan életszakaszáról, ahol motivált volt, szerette azt, amit csinált. Ez nem ebben a városban volt, és nem ebben a munkakörben ahol most dolgozik, bár hangsúlyozta, hogy jelenleg a munkájában van az egyetlen sikerélménye, hiszen szeretik a tanítványai őt.

Kértem, hogy beszéljen magáról a kapcsolatairól, örömforrásairól. Beszámolt kudarcos párkapcsolatairól, a férfiről, aki semmibe vette, a férjéről, aki imádta őt, de mivel miatta feladta az otthoni életét, kedvenc munkahelyét és eljött vele ide, naponta keserítette meg az életét és a sajátját is. Egyre rosszabbul éltek, míg végül 5 év után 2 éve elváltak, bár most is őt szereti.

Jelenleg is van egy párkapcsolata, de azzal is „válófélben” vannak, mert őt kevésnek érzi idegesítő a számára. Később úgy fogalmaz, hogy bár imád engem, a tenyerén hordoz, de kislíú.

Miért szereti a férjét?

„A férjem volt és az „apukám”. Felnéztem rá, céltudatos volt, de miatta feladtam magam és azóta se találom.”

Mit szeretne tőlem?

„Válaszokat kapni arra, hogy miért nem lehetek elégedett, miért nem vagyok képes megbeszélni dolgokat, minden barátomnak osztom az észet, megmondom a tutit.”

Mi lenne az első változtatás, amit ön szerint meg kellene tennie?

„Őszinte legyek magamhoz.”

Konkrétabban?

„Egy hónapja egy alkalommal ismét összejöttem a volt férjemmel, de zavarban voltam, nem értem mi a baj?

Be voltam rúgva, nem voltam józan..

Káosz”..

Mit akar a volt férjétől?

„Azt hogy vigyázzon rám..Őt akarom.. nem tudok tovább lépni..lehet , hogy élni sem..

Rá kéne jönnöm, miért vagyok ilyen. Célokra kéne állítanom, de kifolynak a napjaim a kezemből, csak úgy vagyok, hétvégén iszom, a barátaimat ócsárolom.

Feladtam az álmaimat, színész szerettem volna lenni, de anyám nem engedte..”

Mi az ami működik?Mi az ami az erőforrása jelenleg?

„Szeretek élni, szeretem a családomat, szeretek együtt lenni a barátaimmal, van az iskolában napi sikerélményem, annak ellenére, hogy nem szeretem a munkám. A gyerekek szeretnek engem,a gyerekektől rengeteg szeretetet kapok.”

Mit gondol miért?

„Fogalmam sincs”

Röviden az első alkalommal ennyi történt. Megállapodtunk abban, hogy csak a jelenben tud változtatni, de ehhez meg kell fogalmaznia önmaga és az én számomra is egyértelműen, hogy milyen célok mentén.

Elmondta, hogy állandóan agyal, ezért felvettem, hogy tehetné céllal is, tehát konkrétan a kapott feladatok kapcsán.

A célok megfogalmazásának megkönnyítésére: személyes fejlődési terv táblázatát, a mandala feladat leírását adtam oda, azzal, hogy az utóbbira van ideje akár két hete is megcsinálni. Az erőforrások feladatlapot is megkapta azért, hogy készítsen leltárt az életében meglévő: erősségek, gyengeségek, lehetőségek és veszélyek feltérképezésével. Az első alkalom után kavargtak bennem is az érzések és gondolatok. Nem volt könnyű Annával beszélgetni, mert áradt belőle a szomorúság, a feladom érzés, a bűntudat. A függőségei és öngyilkossági gondolata is ijesztőek voltak. Bizonytalan volt, ugyanakkor éreztem benne az erőt is, mert intelligens, jól kommunikáló embert ismertem meg a személyében. Bár azt mondta nem őszinte önmagához végig azt éreztem, hogy velem nagyon is őszinte.

Második alkalom:

Egy hét múlva találkoztunk legközelebb. Minden feladattal végzett, melyeket el is hozott. A feladatok kapcsán inkább arról beszélünk milyen érzés volt az ő szavaival élve **így**

agyalni magáról?

Azzal kezdte,

„Rájöttem mi a bajom. A férjemnek hatalma volt felettem és ennek lett vége. Utána nagy arcom lett. A mostani barátomat szégyelltem, de amikor elvitte a cuccait, zokogtam.

A két férfi a két véglet. Egyik uralkodott felettem a másik kisfiú volt.

Arra is rájöttem van biztonságom, van lakásom, állásom,vannak barátaim,van akihez forduljak., de 38 éves elmúltam és félek hogy kifutok az időből. Nem lesz saját családom”

Beszélt az anyjáról, aki néma terrorban tartotta a családot és az Annát, és az apjáról, aki ivott, a családról, ahol nem volt ölelés és simogatás. Sokat sírt. A második alkalommal szinte csak ő beszélt nem kellett sokat kérdeznem.

Megfogalmazott nagyon konkrét célokat: angol tanulás, a barátokkal való együttlét során a kritizáló, odamondogató helyzetek elkerülése, az alkohol fogyasztás csökkentése, az egyedüllét kipróbálása, mert erre vágyik. Azt mondta, hogy ezeket több-kevesebb sikerrel már el is kezdte, és meglepődött, hogy milyen jó érzéssel töltötte el, sikerélmény volt a számára, amikor sikerült.

Megbeszéltük, hogy a kitűzött célokhoz rendelt feladatokat továbbra is csinálja, naponta határozza meg az apró célokat és feladatokat.

Kértem, hogy írjon levelet következő alkalomra az édesanyjának, mert bár szereti, vele a kapcsolata felszínes.

A Susan Forward: Mérgező szülők című könyv levélírós szempontrendszerét adtam meg számára.

Harmadik alkalommal hozta a levelet, ami nagyon rövid, de tárgyyszerű lett

Felolvastam a számára, mely így hangzott:

1.Ezt csináltad velem: kritizáltál, leszóltál, nem hallgattál meg nem értettél meg nem álltál mellettem nem segítettél az álmaim elérésében

2.Ezek voltak az érzéseim: Nem vagyok fontos, senkit nem érdekel, amit mondani szeretnék, értéktelen ember vagyok, nincs bennem semmi érdekes és jó,a szexualitás bűnös rossz dolog, szégyenkezés.

3.Ilyen hatással volt ez az életemre: Nem becsülöm magam, tetteimet sokszor haszontalannak érzem, nem elégít ki a munkám,párkapcsolataim nem működnek, nem tisztelem a férfiakat,leszólom, kritizálom őket, sokszor önpusztító vagyok az életemet nem értékelem kellőképpen, sodródok, nem tudok annyi szeretetet kapni, ami elég volna..

4.Most azt várom tőled: becsüljük, szeressük egymást, ki tudjam mondani, hogy szeretlek és te is nekem..

Elmondta, hogy most jött rá arra, hogy mennyire negatívan ítélte meg az anyukája és hogy az ő anyukája (Anna nagymamája), aki már meghalt, még durvább volt. A női vonal náluk nagyon terhelt. A nővére is nagyon kritikus. Mindenki a családban a másíknak mondja meg, hogyan kellene élnie, miközben mindannyian bele vannak szorulva a saját élethelyzetükbe. Anna is így működött párkapcsolatban, baráti körben. Saját maga negatív megítélése is innen gyökerezik, mint mondta a levél meghallgatása után.

Mit kezd ezzel a felismeréssel?

„A saját önbecsülésemet kell helyrehozni és csak arra figyelni, hogy magam irányítsam a saját életemet.”Kérte, hogy ezzel foglalkozzunk. Az előző alkalomra kidolgozott feladatokkal tudtunk dolgozni. Valamint egy önismereti feladatlapot töltött ki. A 35 negatív tulajdonságból álló listából kiválasztotta a rá legjellemzőbbeket. Megbeszéltük, majd a feladatlap másik oldalán szereplő párjait (amit csak ezután látott) bekarikázva kapott egy.pozitív listát önmagáról:

2. fecsegő – **társasági ember**

7. makacs- **határozott, kitartó**

10. hóbortos-**rendkívüli,**

15. önfejű - **önálló**

16. kritikára érzékeny-**büszke**

22. költekező - **bőkezű**

23. szeszélyes –**színes egyéniség**

32. elhamarkodó - **aktív**

35.gyerekes- **természetes**

Ezzel a pozitív listával foglalkoztunk. Az anyukájának írt levélben megfogalmazott és az egész gyerekkorát átható negatív megítélés után meglepődött mennyi pozitív tulajdonsága van. Ezek az ő erőforrásai amikre bátran építhet.

A következő alkalomra nem kapott külön feladatot csupán azt, hogy gyakoroljon.

Anna fogalmazta meg, hogy mit:

- egyedül lenni
- csak azokkal, annyit és úgy együtt lenni, ahogy az neki jó
- nem kritizálni a barátait
- közös alkoholmentesebb programok szervezése

- magánéletről csak velem beszélgetni
- angol tanárt keresni és elkezdni az angol tanulást
- az erőforrásait minden nap erősíteni

Negyedik alkalom:

Anna beszámolt a két ülés közötti időszakról. Mesélt a nővérel való összeveszésről, aki bántó módon kritizálta őt, és akinek megálljt parancsolt azzal, hogy nem a szokásos módon reagált. Beszéltünk a játszmákról, arról, hogy mit tanult ebből a szituációból. Beszámolt a sikereiről, arról, hogy milyen jó egyedül lennie, arról, hogy csak kevés alkoholt fogyasztott és így is jól érezte magát. A barátai közül azokkal volt, akikkel valóban jól érezte magát. Talált angol tanárt, akihez elkezd járni. Egyszer találkozott a volt férjével, akivel nagyon jó volt együtt lenni.

Ez alkalommal a coach képekkel is dolgoztunk. Választott képei a szabadságot, nyugalmat, a reményt, békét tükrözték.

A nőesség témája és kérdése is megjelent, ezért megbeszéltük, hogy a következő alkalommal ezzel foglalkozunk.

Anna feladatot nem kapott, továbbra is a gyakorlást tűzte ki célul, mert eddigre ráérezett milyen jó kézbe tartani a mindennapokat. Egyre több sikerélménye volt, láthatóan jobban érezte magát az életében, de a büntudat az elfecsérelt múlt feletti kesergés minden ülésen jelen volt.

Ötödik alkalom:

Boldizsár Ildikó: Királylány születik meséjét olvastam fel majd az Annában kialakuló érzésekről, gondolatokról, dilemmákról, félelmekről, fejlesztendő területekről beszélgettünk. Az ülés arról szólt, hogy a nőességében hogyan és mit kell változtatnia azért, hogy ezen a területen is biztonságban érezhesse magát.

Azt fogalmazta meg, hogy:

- türelmesnek kell lennie, ami azt jelenti, hogy nem dühből vagy hisztivel éri el, amit akar
- kommunikálnia kell a társa számára egyértelműen, hogy mit szeretne
- meg kell hallania azt, hogy a másik mit szeretne
- ha nem értenek egyet meg kell találniuk a mindkettőjük számára elfogadhatót
- ha döntött, döntöttek, akkor viszont a döntés szerint kell élnie, élniük, nem leerve a másikon a feladott célokat, ami az új célok melletti elköteleződést is jelenti

Ennek kapcsán a büntudatot ismét behozta.

Mit szeretne? MI lenne a cél?

Mondta, hogy nagyon próbálja, de nem tud magának megbocsájtani, elnyomja, de folyton, felszínre tör benne az önvád az elvesztegetett évekért, rosszul lereagált helyzetekért, a rossz döntéseiért. Egészen gyerekkorától emlékszik ezekre, melyeket magában hordoz, időről időre felemleget magának.

Kértem, hogy írjon levelet - kézzel, nem géppel-a benne levő kislánynak, hiszen az látszott Anna anyjához írt levelében, hogy soha nem kapta meg azt a szerető támogatást, elfogadást, amire szüksége lett volna. A párkapcsolatában megjelenő viselkedése innen táplálkozik így sosem volt képes felnőtt nőként működni a kapcsolataiban, mert nem felnőtt férfiakat választott. Kislány vagy anya volt, attól függően, hogy a partnere, akivel volt apaként vagy gyerekként viselkedett.

Ez nyilvánvalóan nem life-coach terület már, de azt éreztem, hogy ez a gátja már csak annak, hogy Anna a kitűzött céljait el tudja érni. Itt és a hasonló esetekben előny, hogy van pszichológiai tudásom.

Az ünnepek miatt két hét múlva találkoztunk ismét-

Hatodik alkalom:

Anna megírta és elhozta a benne élő kislánynak írt levelét.

Milyen volt megírni?

„Nagyon nehezen kezdtem el, de aztán nem volt megállás dőltek belőlem a mondatok.”

Felolvastam számára a kilenc oldalas levelet. Több katartikus pillanat is volt a közös munka során, de ez mindet felülmúlta. Mély, őszinte, megható levelet írt, amit így kezdett: „Szeretnék neked megbocsátani az elmúlt évekért. Leveletem ezért írom Hozzád. Hol is kezdjem? Kezdjük az elején az első élményeknél.

Megbocsátom, hogy általános iskolában”koslattál” a fiúk után...”

Leírja, hogy miért tette, és kitért az akkori érzéseire is:

„Hogy ez miért is fáj, még azt is tudom. Anyukád fogalmazott így veled kapcsolatban,

kelleted magad, koslatsz a fiúk után”.

Aztán írt az első két évig tartó nagyon méltatlan bántó kapcsolatáról, aki

„bántott, sértegetett, lenézett” és akivel együtt maradt 2 évig, mert különböző okok miatt

nem lehetett dobni. „Kislány voltál, aki nem tudta, hogy mondjon nemet.”

A levél 12-38 éves korig öleli fel Anna megbocsátandó élethelyzeteit. Minden szituációban a kislány, a serdülő lány, a fiatal nő érzései, félelmei, kételyei benne vannak, és mindegyik után nagyon konkrét megbocsátó, feloldozó mondatokat írt a felnőtt Anna önmagának.

A levél így fejeződik be -szó szerint idézem:

„Lassan itt véget is ér a te történeted.. Végigcsináltad ezeket az éveket a tudásod szerint, de ideje búcsúzni tőled. Szeretném én irányítani az életem és jó úton haladok efelé. Ha még ennyi vissza van, mint eddig volt akkor sok időm lesz jól érezni magam. Mostanában vannak óráim mikor egyszerűen boldog vagyok, csak úgy és nevetek magamban. □

Puszi Anna”

A levelet nálam hagyta, mert valóban lezártnak tekintette ezt az életszakaszát.

Megbeszéltünk egy utolsó alkalmat.

Hetedik alkalom

A megtett folyamat lezárása. Visszatekintettünk a közös munka stációira, fejlődési szakaszaira.

A záró mondata:” Amikor eljöttem önhöz alig vártam, hogy elteljen egy nap, meg akartam halni, most meg azt érzem úristen mennyi mindent akartam még csinálni és vége a napnak. Élvezem az életem, angolul tanulok, imádok egyedül lenni, szeretem a tanítást, vannak céljaim. Kizártam az életemből, azokat, akik lehúztak, már nem osztom az észet másoknak, nem megyek bele játszmákba, nem iszom”

Valóban egy felszabadult csillogó szemű, bizakodó, életigenlő **felnőtt nő** lett az Annából.

A közös munka ilyen fantasztikus eredményekre képes!

Az esettanulmányt elküldtem Annának, akitől a következő választ kaptam:

Nagyon megdöbbenő volt elolvasni az "Én" történetemet. A valóságban is eljutottam a teljesen cél nélküli sodródásból az elégedett életig.

Emlékszem mikor először mentem azt figyeltem, hogy milyen erős, kedves, nyugodt, önbizalmat sugárzó személyiség is Ön. Gondolkodtam ezt hogy csinálja? Nagyon nehéz volt beszélnem, megnyílnom az elején, mivel fogalmam sem volt hol lehet a gond velem. De azt éreztem,, amit Ön is megfogalmazott, hogy nem vagyok őszinte, illetve nem vagyok szabad. Abban is igazat éreztem, hogy Önhöz őszinte voltam, mert láttam a hitelességet, a kedvességet az őszinte segíteni akarást. Mindezt nagyon köszönöm! A könyv, amit ajánlott abban olvastam, hogy bármit kezdetünk az életünkkel. Ez a mondat nagyon hatott és megnyugtató, hogy bármit gondolok, érzek, azt megtehetem.

Természetesen, amíg másoknak nem okozok fájdalmat!

E szerint élek most és soha nem akarok másképpen élni. Kiállok magamért,a problémáimat jelzem, kimondom, nem marad bennem semmi túske.

Folyamatos pozitív visszajelzések jönnek és tudom, hogy jó úton vagyok már. Ez a változás csak most jöhetett el, sem előbb sem később.

Pár pozitív dolog mostanában: Hétfvégén anyukám őszinte szeretettel megsimogatta az arcom csak úgy :) Pár napja nem indult a kocsim, de nem omlottam össze, mint régen.

Minden lehetőséget végiggondoltam mit is tehetnék és megoldottam! :)

Illetve senki sem szól bele az életembe, mint régen mivel esélyt sem adok nekik. Ez az én életem és csak rám tartozik. Teszek dolgokat, de nem kötöm más orrára :) Sokkal egyszerűbb, nyugodtabb az életem.

Uhh még sorolhatnám, lehet néha még írok is majd jó dolgokról.

Köszönök még egyszer mindent Önnek.

Legyen nagyon teljes, boldog élete! Megérdemli.(és én is :))

Anna :))