

Praca z cieniem w coachingu

Agata: Czym jest “cień”?

Pernille: To jest takie pytanie, które lubię zadawać uczestnikom warsztatów, bo rozumienie „cienia” może być dla każdego trochę inne. Niektóre z moich ulubionych odpowiedzi: *To coś, czego nie jesteśmy świadomi, a co rządzi nami z podświadomości; Niechciane wzorce zachowania; Ropuchy wewnątrz nas, które mają nadzieję, że któregoś dnia zostaną pocałowane i przemienione w piękno i siłę.*

Agata: W jaki sposób rozpoznajemy, że nasz klient potrzebuje pracy z cieniem?

Pernille: Za każdym razem, kiedy ktoś staje przed dylematem i ma opór, aby dokonać sensownego wyboru. Za każdym razem, kiedy ludzie mówią o sobie w sposób ostry, nieprzyjemny. Za każdym razem, kiedy ktoś traci kontakt z innymi ludźmi, osądzając ich, doświadczając nieufności lub strachu.

Marta: Dlaczego praca z cieniem jest ważna?

Pernille: Możemy przeżyć życie bez skupiania się na cieniu, większość ludzi tak zazwyczaj robi. Poznanie naszego cienia da nam bogatsze poczucie siebie i łatwość w kontaktach z innymi. Prowadzi do zrozumienia, o co chodzi w momentach napięcia. Dzięki temu zrozumieniu spontanicznie odnajdziemy sposób poradzenia sobie z tymi trudnymi sytuacjami. To również droga do wewnętrznego spokoju i dobrych relacji w rodzinie. Praca z cieniem ma potencjał prawdziwego uzdrawiania bolesnych i wstydlivych momentów w życiu, uwalniając nas. Możemy żyć dorosłym życiem, takim, jakim chcemy żyć.

Agata: W jaki sposób pracujesz z cieniem?

Pernille: Są różne sposoby i w czasie kursu prezentuję kilka z nich. Wspólnym mianownikiem jest zrozumienie, że każda nasza część, każdy aspekt, jest w nas z jakiegoś powodu – szlachetnego i służącego życiu. Wtedy, kiedy to zrozumiemy i znajdziemy sposób, aby wejść w dialog z wszystkimi naszymi częściami, znajdziemy się w miejscu wyboru sposobu reakcji na to, co spotyka nas w życiu. To jest PRAWDZIWA wolność.

Marta: Co jest trudnego w pracy z cieniem?

Pernille: Nic – ale potrzeba wiedzy, przewodnictwa i praktyki, aby coach zbudował pewność siebie i umiał wspierać klientów.

Agata: Co lubisz w tym sposobie pracy?

Pernille: Ogromne znaczenia ma dla mnie wspieranie ludzi w pogodzeniu się z samymi sobą, obserwacja jak akceptacja i integracja wewnętrznych części zastępuje zwątpienie w siebie, podważanie siebie i paraliż

Marta: Jaka jest różnica pomiędzy Twoim podejściem a innymi metodami?

Pernille: Chciałabym przekazać bezwarunkową łagodność i umiejętność precyzyjnego nazywania wewnętrznej rzeczywistości oraz towarzyszenia w jej przeżywaniu - właśnie tego nauczyłam się od Sarah Peyton. Nie mówimy **o tym**, co jest w silniku klienta, **wchodzimy** tam i doświadczamy tego wspólnie. Klient nigdy nie zostaje sam ze swoim bólem, lękiem czy otępieniem. Doświadcza wsparcia w nadaniu sensu chaosowi, który spotyka wewnątrz siebie, każdemu detalowi tego wewnętrznego życia.

Marta: Jakich innych podejść oprócz NVC możemy używać w tym obszarze?

Pernille: Carl Jung: Aktywna Imaginacja; Hal i Sidra Stone: Dialog z głosem; Richard Schwartz: System Wewnętrznej Rodziny – te wszystkie procesy dotyczą tego samego obszaru i w ogromny sposób przyczyniły się do prawdziwego uzdrowienia oraz transformacji wielu osób. W czasie tego kursu korzystam z tych wszystkich podejść i łączę je z Porozumieniem bez Przemocy oraz doświadczeniami ze swojej własnej pracy z klientami.