

## **“CUM AR PUTEA SA MA AJUTE COACHINGUL, ACUM - CAND TRECEM PRIN CRIZA ASTA?”**

Aceasta intrebare mi-a fost pusa, si pe buna dreptate, de catre un client care a sunat sa se programeze pentru o sesiune de coaching, in urma cu cateva saptamani.

Auzind intrebarea, mi-au venit in minte cuvintele lui Allan Pease – unul dintre marii specialist in Comunicare, ce spunea candva: **“..intrebarile sunt de fapt raspunsuri”**.

Desigur ca nu i-am raspuns clientului meu cu aceste cuvinte, ci l-am intrebat la randul meu – *cum ar vrea el sa fie ajutat prin coaching – acum, cand trecem prin criza asta!*.

Intre timp, clientul meu si-a clarificat modurile in care poate fi ajutat de un coach, “....in criza asta...”.

Traim vremuri caracterizate de schimbari multiple, politice, economice, sociale si nu in ultimul rand – schimbari de mentalitati si atitudini.

Unii ar putea numii aceste vremuri – criza. Si ar putea avea dreptate. Ce este de fapt o criza? Asa cum gasim definitia cuvintului in Larousse, inseamna o “ *Ruptura violenta a procesului evolutiv, a carei directie se vede dintr-o data modificata ...*”. Un lucru e evident pentru toata lumea – criza marcheaza discontinuitati profunde, si asa cum observam cu totii, ele apar la mai toate nivelurile in societate..

Ceea ce ar putea parea surprinzator este ca sunt unele **teorii care accepta “criza” ca pe un process normal al dezvoltarii, de la nivel individual la nivel macro-social**. Este cert ca noi, cu totii, traim diferite tipuri de crize, de-a lungul vietii, cu unele ne-am obisnuit sa traim si le acceptam ca si cum ar face parte din “normalitatea” noastra, cu altele ne impacam mai greu si le percepem acut.

Daca este sa dam atentie teoriei care considera criza un process normal in evolutie, criza specifica perioadei de adolescenta ar fi un astfel de process normal. La nivel individual, criza poate fi perceputa ca o incapacitate de a depasi un conflict, oricare ar fi el.

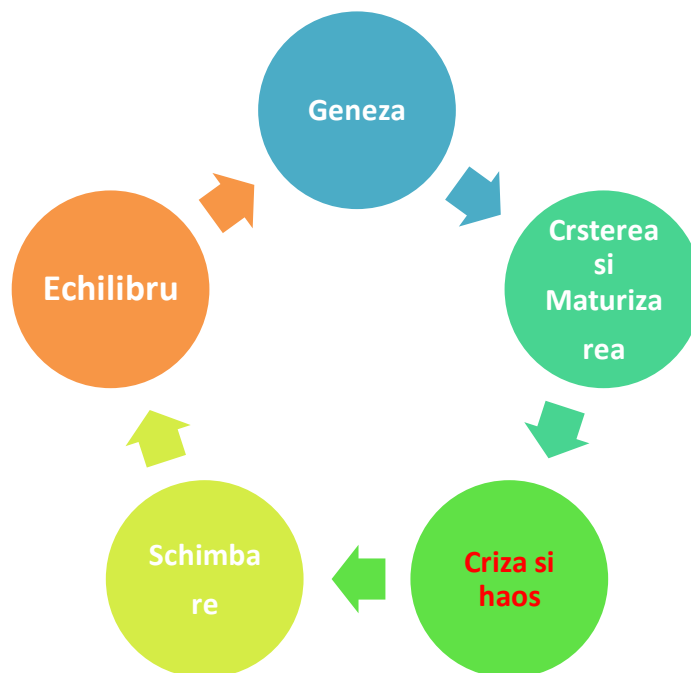
Din punctul de vedere al psihologiei, orice criza urmeaza trei etape in evolutia ei, fiecare cu durata relativa. La inceput este etapa de "instalare" – marcata de stari de anxietate si neliniste; urmeaza faza de maximum – in care formele de manifestare devin acute si vizibile pentru toata lumea, si apoi o faza de "lichidare", in care se observa treptat reducerea si rezolvarea elementelor conflictuale.

Si dincolo de problemele noastre zilnice, si chiar dincolo de problemele macro-economice si sociale, despre care se vorbeste zilnic in mass-media – mai exista Criza? Ar putea fi definite Criza – ca un Tipar care guverneaza evolutia oricarui sistem viu?

Raspunsul dat de marii intelepti ai civilizatiei umane, confirmat de oamenii de stiinta - este afirmativ. Da – criza poate fi privita ca o etapa, un patern prezent ciclic in evolutia noastra ,ca indivizi, ca popoare, ca civilizatie.

SI nu numai atat, criza apare ca etapa prezenta si se pare – chiar necesara

In evolutia oricarui sistem viu ( eco-sistemele, natiuni, popoare, etc...), atunci cand privim din perspectiva unei scari temporale mari, observam mai multe etape care se repeta la interval mari :



**Geneza** – se refera la acel inceput pentru toate. Exista un inceput pentru orice, o relatie, o idée, o actiune pe care dorim s-o intreprindem sau pentru istoria unui popor, a unui individ uman sau a unei planete.

**Cresterea si maturizarea** – la fel cum din orice samanta buna iese un lastar, si acesta creste si se dezvolta devenind copac roditor, la fel si pentru individual uman sau pentru o civilizatie, exista o faza de crestere si dezvoltare, de maturizare si de implinire.

**Criza si haos** – atunci cand apar “probleme”, in relatii, in familie, in societate. Cand unele relatii se destrama si devin isotonie, atunci cand apar conflicte intre grupuri mari de oameni, atunci cand acestea duc la distrugere si haos. Cand observam ca unele specii de animale sunt pe cale de disparitie si chiar dispar, cand fenomenele climatice o iau razna si parca nu mai “respecta” anotimpurile, asa cum le stiam candva....

**Schimbarea** – asa cum primavara – multe animale renunta la blana care le-a protejat pe timpul iernii pentru ca se pregatesc de un nou anotimp, asa cum sarpele isi schimba pielea cu una noua, la fel se petrec schimbari necesare in viata oricarui sistem. De multe ori, este nevoie sa renuntam la ceva – un comportament, o atitudine, un mod de a gandi – pentru a merge mai departe si a evolua.

**Echilibru** – inainte de a ne lua avant, dupa ce tocmai am renuntat la ceva vechi, nefolositor si am facut o schimbare in viata noastra, avem nevoie de o perioada de liniste . La fel cum ursul sta in liniste pe timpul iernii fara sa faca eforturi, dupa ce a reusit sa acumuleze resurse interioare de-a lungul verii; la fel cum copacii rezista pe timpul iernii – stiind ca va veni primavara – orice sistem trece cu necesitate prin aceasta etapa, deoarece acum sunt sedimentate cunostintele si experienta acumulate de-a lungul celorlate etape.

Acum, am ajuns in finalul unui Ciclu , si va propun sa descoperiti :

● Ce inseamana din aceasta perspectiva - Criza - despre care vorbeam la inceput?

● Ce dimensiune avea initial, si ce dimensiune are acum, pentru voi?

● In care etapa a Ciclului se afla fiecare dintre voi?

Raspunsurile, oricare ar fie le, sunt adevarate pentru fiecare dintre voi.

***Carmen Demi, Ianuarie 2009***