

İçindekiler

Önsöz	9
Giriş.....	13

BİRİNCİ HAFTA: SİZİNLE BAŞLAYALIM.....17

1. Siz Sizsiniz.....	17
2. Kendiniz Karar Verin.....	20
3. İlk Anlaşma.....	23
4. İkinci Anlaşma	26
5. Gevşeme.....	29

İKİNCİ HAFTA: ÇALIŞMA FELSEFENİZ.....32

6. Siz ve Amacınız	32
7. Siz ve Anlam.....	35
8. Siz ve Olasılıklar.....	38
9. Siz ve Çaba	41
10. Siz ve İnsan Doğası.....	44

ÜÇÜNCÜ HAFTA: İLK SEANS ÖNCESİ47

11. Bilgi Toplamak	47
12. Paylaşım.....	50
13. Yardımı Kavramsallaştırmak.....	53
14. Düşünme ve Merak.....	56
15. Strateji.....	59

DÖRDÜNCÜ HAFTA: İLK SEANS62

16. Gülümseyin	62
17. İlk Sözüünüz	65
18. İkinci Sözüünüz	68
19. İlk Birkaç Dakika	72
20. Son Birkaç Dakika	75

BEŞİNCİ HAFTA: 1. SEANS İLE 2. SEANS ARASI..78

21. İki Seans Arası İçin Düzenleme.....	78
22. Danışmanınız Nerede?	81
23. Gidişat Yoklama Sanatı	84
24. Ödevleri, Hedefleri ve Kaydedilen İlerlemeyi Gözden Geçirmek	87
25. İki Seans Arasında Koçluk.....	90

ALTINCI HAFTA: İKİNCİ SEANS93

26. Temiz Bir Sayfa mı, Yoksa Devam mı?	93
27. Sıklık Ayarı.....	96
28. Hızı Ayarlamaya Başlamak	99
29. Büyüme ve Gelişme	102
30. Daraltma ve Odaklanma	105

YEDİNCİ HAFTA: SESSİZ ENERJİK VAROLUŞ..108

31. Kaliteli Sessizlik	108
32. Ortak Sessizlik	111
33. Vitesi Boşa Almak	114
34. Sessiz Düşünme ve Hızlandırılmış Düşünme	117
35. Liderlik ve Takip.....	120

SEKİZİNCİ HAFTA: KALİTELİ SORULAR SORMAK123

36. Kaliteli Soru Nedir?	123
37. Üç Olası Soru.....	126

38. Defansif Tepkilerle Baş Etmek.....	129
39. Anlamama Pratiği	132
40. Deney Sanatı	135

DOKUZUNCU HAFTA: YÖN DEĞİŞİMİ138

41. Yön Değiştirme Sanatı.....	138
42. Egzersiz Önermek	141
43. Durup Ders ve Bilgi Verme	144
44. Arka Plan Önemlidir	147
45. Başka Hedefleri Gözden Geçirmek	150

ONUNCU HAFTA: KOLAYLIKLA ÇALIŞMAK .. 153

46. Kolay Çalışma Sanatı.....	153
47. Kolay Bilişsel Çalışma.....	156
48. Kolay Farkındalık Çalışması.....	159
49. Kolay Destek	162
50. Kolay Sorumluluk.....	165

ON BİRİNCİ HAFTA: SEANS SIRASINDA168

51. Biraz Durmayı Teklif Etmek	168
52. Danışan Bunu Söylerse	171
53. Büyük Hayaller, Küçük Adımlar	175
54. Öncelik Verme Sanatı	178
55. Eyleme Teşvik	181

ON İKİNCİ HAFTA: İLERLEME HAKKINDA....184

56. Kısıtlı İlerleme Sıkıntısı.....	184
57. Araya Hayat Girdiğinde.....	187
58. Kişilik Araya Girdiğinde.....	190
59. Pratik, Süreç ve Amaç.....	193
60. Ümit ve Affedicilik	196

ON ÜÇÜNCÜ HAFTA: ZAMANA YAYILAN ÇALIŞMA199

61. Danışanların Denkleme Eklediği	199
62. Tek Bir Seans	202
63. Birlikte Çalışmak	205
64. Seanstaki Sihir	208
65. Yardımın Yardımı Dokunduğunda	211
Yazar Hakkında	214
Yazarın Notu	215

Önsöz

Taoizmin temel ilkesi doğallıktır. Taoizmin “yolu” dinginlikten, kendiliğindenlikten ve bağlantıdan geçer. Hepimizin yürüyebileceği sonsuz, isimsiz, tarifsiz ama yine de özgün ve sahici bir yoldur bu. Danışanların koçlarıyla birlikte yürümeyi seçebileceği bir yol, koçların ciddiyetle üstlendiği bir onur ve sorumluluk...

Konfüçyüs erdem ve insanlık fikirlerini bir araya getirip Tao’yu insana dair bir yol olarak düşünerek Tao’ya hümanist bir katman eklemiştir. Bir yazar açıkladığı şeyi isimlendirmek için “yol” kelimesini kullanıyorsa orada bu kadim fikirlere, yani dinginlik, doğallık, erdem ve insan olmanın ne demek olduğuna bir gönderme vardır.

Eric Maisel’in çok sayıdaki iyi düşünülmüş, okur dostu ve pratik kitaplarının sonuncusu *The Coach’s Way*’i kullanarak *International Authority for Professional Coaching & Mentoring*’de (IAPC&M-Profesyonel Koçluk & Mentorluk Uluslararası Otoritesi) yaptığı da budur.

Onlarca yıllık koçluk deneyimini paylaştan Eric, profesyonel koçluğun *ne* demek olduğunu ve daha önemlisi, bir danışana *nasıl* alan açılacağını kısa ve öz şekilde anlatmıştır. Bu yüzden bu kitabın yeni koçların bir seansı nasıl harika, kolay, içtenlikli, işbirlikçi ve hayli faydalı, hatta mucizevi kılabilirceklerini öğrenmek için başvurabilecekleri klasik kaynaklar arasına gireceği şüphe götürmez.

İyi bir koç, danışanın ruhuna dokunup onun kişisel ve profesyonel hayatında ne olmak, yapmak ve neye sahip olmak

istediğini açığa çıkarır. Bir IAPC&M yöneticisi olarak, ellerinde gururla sertifikalarını tutan yeni koçlardan sık sık şunları duyarım: “Şimdi ne olacak peki? Yaptığım bu yatırımı samimi bir koçluk pratiğine nasıl dönüştüreceğim?” Eric’in kitabı, hümanist gelenekten gelen koçları başarılı bir koçluk seansının aşamalarından geçirecek, bu sorunun cevabını her bir derste vermektedir.

IAPC&M koçları mesleki tüzüğümüzü imzalayarak danışanlarının akıl sağlığını ve esenliğini koruyacaklarını taahhüt ederler, çünkü üzerinde çalıştıkları şey danışanlarının zihnidir. Koç, belki aynı odada, belki de bir cihaz karşısında olan bir insanla aynı gerçekliği paylaşarak, onun söylediklerini bütün varlığıyla dinler, hümanist idealler olan gerçek, güzellik ve iyiliği onurlandırır. Bu bilim değil, insanlığın olağan bir ifadesidir.

Bir koç, insan deneyimi konusunda uzmandır, insanların özel ve profesyonel hayatlarında ne hissettiğini, düşündüğünü, nelerle karşılaşmış ve hangi deneyimleri yaşadığını bilir. Koç, insanların bazen ümitsizliğe kapıldığını, bazen gerekeni yapıp olan bitenin üstesinden gelirken bazen de gelemediğini, bazen verdikleri emeklerle kendi kendilerini gururlandırdıklarını, bazen de kendi kendilerini hüsrana uğrattıklarını bilir. Koçun ihtisası, koçluk seansına kattığı başka uzmanlık konularıyla birlikte budur. Koçluk, iki insanın derinden, çarpıcı ve çok özel bir şekilde bir araya geldiği bir yoldur. Zaten danışan da çoğu zaman hayatında ilk kez bu kadar derinden görülüp duyulduğunu hisseder.

Bu “yolda” ne yaşanır? Açık, fena halde düşünmeye sevk eden ve sonuç yönelimli sorular sorulur. Soruşturmalar yapılır. Hisler dürüstçe ortaya dökülür. Sessizlikler olur. Zorluklar, engeller ve mazeretler incelenir. Sınırlayıcı düşünceler değiştirilir. Tekrar sessizlik olur. Planlar hazırlanır. Amigoluk yapılır. Keşif, sessizlik, sorumluluk ve destekten oluşan bu eşsiz ilişkiye doğallık ve spontanlık hâkimdir.

Deneyimli bir koçun yürüttüğü bir seansta bu durum, herhangi bir yazılı kaynağa ya da teoriye dayanmaksızın, deneyim ve derin dinlemeden kaynaklanan bir sezgiyle ortaya çıkar. Seanslar olumlu değişim yaratmaya kararlı iki eşit bireyin ortak eforundan oluşur.

Bu kitap *profesyonel koçlara*, yani gerekli eğitimi almış, devlet güvencesinde olan (kişinin yaşadığı ülke böyle bir güvence veriyorsa), belli bir deneyimi olup gelişmeye devam etmek isteyen ve yavaş yavaş süpervizyonla desteklenerek, bağımsız olarak akredite edilen koçlara odaklanmaktadır. Bununla birlikte adına ne dersek diyelim, koçluk öncelikle harika bir sohbetir. Dolayısıyla *The Coach's Way* karşındakine yardım etmeyi içeren her faaliyette, her ilişkide faydalı olacaktır. Ebeveynlere, akıl sağlığı danışmanlarına, insan kaynakları uzmanlarına, öğretmenlere, mentorlara, eşlere... Ara sıra birine yardım etmesi gerekmeyen kimse var mıdır ki?

Kısacası, bu kitabın iletişim becerilerini geliştirerek hayatlarını iyileştirmek isteyen herkese hitap ettiği söylenebilir. Umarım siz de “koçun yolunun” aslında herkesin yolu olduğunu takdir edip anlar, bu kitaptan benim kadar keyif alırsınız ve umarım bu kitabın sihri danışanlarınızla ilişkinize sirayet eder. Bu arada koç olmayan kişiler ve bu kişilerin etrafındaki-ler de kitaptan faydalanacaktır!

Dawn Campbell

IAPC&M Direktör

(<https://coach-accreditation.services>)

İnsan kurallara sığmaz!

Giriş

Uzun zamandır insanların karşısına oturup onlara yardım etmeye çalışıyorum. Kırk yıl oldu. Tek yaptığımız konuşmak. Konuşmanın bir insana çok da yardımcı olmayacağını düşünebilirsiniz. Ama olabiliyor. Dr. Martin Luther King'in "Bir Hayalim Var" söylevi de sadece bir konuşmaydı sonuçta. Kanun hükmünde değildi, tıbbi bir müdahale değildi, düşmanları dosta çeviren bir güce sahip değildi. Alt tarafı sıradan bir konuşmaydı, öyle değil mi? Pek değil.

Yardım edecek kişi olarak birinin karşısına oturduğunuzda elinizdeki tek somut araç sözlerinizdir. Bununla birlikte hakiki bir değişim ögesi olarak işlev göstermeniz mümkündür. Tüm varlığımızla orada bulunuyunuz, düşünceliliğiniz, önerileriniz, kendinize has var olma ve iletişim kurma biçiminizle bir insanın yaşamak istediği hayatı, kendi başına erişemediği hayatı yaşamasına yardım edebilirsiniz. Elinizdeki araçlar tutumunuz, bilgeliğiniz ve sözlerinizdir ama tüm bunlar bir araya geldiğinde etkili birer yardım unsuru olurlar.

Bu kitapta koçluk seansı denen o muhteşem şeyin, koçu da yormadan en iyi şekilde nasıl yapılabileceğini açıklayacağım. Koçun yaptığı işi yorucu değil, kolay bulması önemlidir, yoksa çok geçmeden tükenmesi kaçınılmazdır. Göstereceğim, sahada test edilmiş pratikler uygulandığı takdirde, koçluğun kolay ve çabasızsız olması gerçekten mümkündür. Önerilerimi denerseniz koçluğun sizin için doğru iş olduğunu keşfedeceğinize inanıyorum.

İnsanlar farklı farklı zorluklardan geçiyorlar. Sağlıkları bozuluyor, maddi durumları kötüye gidiyor, siyasi olaylar-

dan etkileniyorlar, varoluşsal ya da spiritüel sancılar çekiyorlar, kariyerlerinden tatmin olmuyor, ilişkilerinde sorunlar yaşıyorlar. Koçluk bu durumların her birinde yardım sunabilir. Elbette koç parmaklarını şıklatıp sıkıntıları bir anda ortadan kaldıramaz ama karşısındaki insanla birlikte bu düğümleri çözüp olası en iyi çözümleri bularak ona destek olabilir. Koçluk sihir değildir ama sihirli denebilecek kadar yararlıdır.

Bu kitap size koçluğun ne olduğunu her yönüyle açıklamayı, kendi koçluk pratiğinizi tasarlayıp piyasaya çıkarmanızda yardımcı olmayı ve zahmetli değil, kolay koçluğun resmini çizmeyi amaçlar. Bu kitaba *The Coach's Way* adını verdim çünkü koçluğun doğal ve zahmetsiz bir iş olabileceğini göstermek istedim. Ayrıca derslerin de bu kolaylık temasını yansıtmalarını amaçladım, bu yüzden tüm dersleri kısa tutup, egzersiz bölümlerini çok kolay egzersizlerle başlattım.

Her dersin sonunda yer alan bu egzersizleri yapmanızı umuyorum. Bu kitap özümsemesi yirmi dakika bile almayacak, günlük hayatınıza kolay entegre olması amaçlanmış derslerden oluşuyor. On üç hafta boyunca her gün bir dersin öğrenilip egzersizlerden en az birinin yapılmasını öneriyorum. Lütfen egzersizlerden bir tanesini de olsa yapın ve unutmayın, kolay olanlar da sayılır!

Profesyonel koçsanız ya da olmayı düşünüyorsanız bu kitap doğrudan size hitap edecektir. Hayatını koçlukla idame ettiren biri değilseniz, örneğin psikoterapist, akıl sağlığı danışmanı, öğretmen, atölye yöneticisi ya da müdürseniz dahi, bu derslerden mutlaka fayda sağlarsınız. İster lise öğrencisi ister terapideki danışmanınız ya da çalışanınız olsun, bir insanın karşısında nasıl oturulacağını bilmek ve bu kitapta anlattığım koçluk ilkelerini uygulamak, işinizi hem daha kolay hem de daha etkili şekilde yapmanızı sağlar. Alanınız ne olursa olsun, bu dersler işinize yarayacaktır.

Koçluktan keyif alan ve etkili birer koç olabilecek pek çok insan bu eğitimi alsalar da hiçbir zaman koçluk yapmazlar. Bunun belli sebepleri vardır ve umarım bu kitap, varsa eğer, isteksizliğinizi üzerinizden atmanıza yardımcı olur. Kitabın size kendi koçluk pratiğinizi ortaya çıkarıp geliştirmenizde itici güç olmasını çok isterim. Yardıma ihtiyacı olan insanlar bekliyorlar ve siz onlara destek olabilirsiniz. Onları kendi dünyanıza davet etmenizi ümit ederim!

İnsan kurallara sığmaz!

1

Siz Sizsiniz

Siz herkes değilsiniz, hiç kimse de değilsiniz. Siz, birisiniz. Bundan genelde “bir kişiliğinizin olması” biçiminde bahsedilir. Belki daha içedönük ya da dışadönüksünüz, daha fazla ya da daha az özgüvenlisiniz, geçmiş deneyimlerden daha fazla ya da daha az yaralanmış birisiniz, belki daha ziyade kaygılananlardan ya da daha ziyade eyleme geçenlerdensiniz. Detaylar her ne olursa olsun, siz sizsiniz, belli bir canlı türünün belli genetik geçmişi, belli deneyimlere, tutumlara, belli yatkınlıklara sahip bir üyesisiniz ve tüm bunlar bir araya gelip sizin “kişiliğinizi” oluşturuyor.

Siz ve ben aynı yolda yürümedik. Ben bir emekli aile terapistiyim, aktif olarak koçluk yapıyorum; siz bir öğretmen olabilirsiniz, yoga eğitmeni olabilirsiniz ya da şamanik deneyimlere sahip olabilirsiniz. Sizin ve benim genetik kodumuz, programlanışımız, hücresel hafızamız, ikametimiz aynı değil. Siz benim nefret ettiğim bir şeye bayılıyor olabilirsiniz, ben de sizin nefret ettiğiniz bir şeyi çok seviyor olabilirim. Tüm bunlar zaten aşikâr değil mi? Öyle, fakat yine de yüksek sesle dile getirilmeli, hatırlanmalı ve onurlandırılmalı.

Siz ben değilsiniz. Siz sizsiniz. Her birimizin üç ayrı yaşamı olduğunun söylendiğini duymuştum (sanırım *Blue Bloods* adlı polisiye dizisinden hatırlıyorum): kamusal yaşam, özel

yaşam, mahrem yaşam. Ben de kişiliğin üç bölümden oluştuğunu yazmıştım: orijinal kişilik, oluşturulmuş kişilik ve arta kalan kişilik. “Kişiliği” kavramlaştırıp tanımlamanın çok fazla yolu var. Nereye mi varmaya çalışıyorum? Bir koçluk seansında danışanınızın karşısına oturan kişi tüm zenginliğiniz, tuhaflığınız, ışığınız ve gölgenizle *siz* olacaksınız. Orada kişiliğinizle birlikte bulunacaksınız.

Koçluk *sizinle* başlar. Bu kaçınılmazdır.

Peki, ne anlama gelir? Neden ilk önce bu konudan bahsediyorum? Çünkü teknikler, taktikler, ilkeler ve felsefelerden bahsederken koçluğun *teknik bir girişim* değil, *insani bir girişim* olduğunu unutmak kolaydır. Çocuğunuzun dizi sıyrıldığında, durumu öncelikle bir ebeveyn olarak ele alırsınız, ilkyardım görevlisi olarak değil. İlkyardım görevlisi bile olsanız... Öncelikle diz çöker, çocuğunuzun acısını paylaşır, ona şefkat gösterirsiniz. Pomatla yara bandını sonra devreye sokarsınız.

“Koçlukta uzmanlaşmak” denince akılda teknik bir şey canlanıyor olabilir. Sanki “Önce şunu yapacaksınız, sonra bunu yapacaksınız” der gibi... Yanlış da sayılmaz, taktikler ve teknikler elbette kullanılır; ama kafanızdaki resim birbiriyle aynı odada ya da bir cihaz aracılığıyla karşılıklı oturmuş, ihtiyaçları olan, hem derinlere dalmaya hem koşarak kaçmaya hazır, son derece komplike, son derece insan, iki kişi olmalıdır. Danışanın karşısında oturduğu kişi robot değildir. İleride belki; ama şimdilik koçluk birer geçmişi ve kişiliği olan iki insan arasında geçen bir etkileşimdir.

Orada bulunanın *siz* olacağınız fikrini kabul edin. Zamanla uzmanlaşacak olsanız da sizin uzman versiyonunuz değil; şimdiki siz, süreğen olan siz, halanızın siz olarak tanıdığı siz, şeftalili turtayı elmalı turtadan daha çok seven ve uyku sorunları olan siz. Bu realiteyi kabul edin, çünkü başka realite yok. Evet, zamanla elverişli bir persona, bir koçluk personası geliştirmeyi öğrenebilirsiniz ama bunu kendi ihtiyaç ve koşullarına göre geliştirecek olan da yine *sizsiniz*.