

JOHN LEARY-JOYCE

# **Gestalt-coaching a gyakorlatban**

A termékeny üresség felfedezése

A fordítás alapja:  
John Leary-Joyce: *The Fertile Void. Gestalt Coaching at Work*

Copyright © John Leary-Joyce, 2014  
The right of John Leary-Joyce to be identified as the author of this work  
has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs  
and Patents Act 1988.

9. és 11. fejezet © Marion Gillie, 2014  
A szerző engedélyével felhasználva.

Fordította © Koczka Terézia, 2016

Szakmailag ellenőrizte: dr. Erős Ilona

Szerkesztette: Krausz Vera

Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Káli Diána

ISBN 978-963-304-441-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,  
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus,  
fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közzélni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017  
Felelős kiadó: Szauer Péter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Nyomás: Generál Nyomda  
Felelős vezető: Hunya Ágnes

# TARTALOM

---

Előszó: A termékeny ürességről	7
Hogyan használjuk a könyvet?	9
<b>I. RÉSZ: A GESTALT-MEGKÖZELÍTÉS A COACHINGBAN</b>	<b>13</b>
1. fejezet: A Gestalt-coaching áttekintése	15
2. fejezet: Tudatos figyelem	43
3. fejezet: Az élmény szakadatlan áramlása	73
4. fejezet: Kreatív adaptáció és a kontaktus megszakítása	103
5. fejezet: A változás természete és a Gestalt-megközelítés	139
<b>II. RÉSZ: GESTALT-COACHING A GYAKORLATBAN</b>	<b>165</b>
6. fejezet: Aktív kísérletezés	167
7. fejezet: Testmunka, testi ráhangolódás és a Hellinger-féle rendszerállítás	197
8. fejezet: Stratégiai és bensőséges interakció	215
9. fejezet: Csoport- és csoportcoaching (Marion Gillie)	231
<b>III. RÉSZ: A GESTALT-COACH</b>	<b>267</b>
10. fejezet: Személyes jelenlét	269
11. fejezet: Gestalt-szupervízió (Marion Gillie)	295
Köszönetnyilvánítás	313
Jegyzetek	315
A szerzőről	321
Név- és tárgymutató	323
Függelék	331

# ELŐSZÓ: A TERMÉKENY ÜRESSÉGRŐL

---

Tizenkilenc éves koromban találkoztam először a Gestalttal\*, azonban a „termékeny üresség” (angolul: *fertile void*) fogalma, pontosabban az az ellentmondás, hogy valaki vagy valami egyszerre lehet üres és teli, a mai napig lenyűgöz.

Ösztönösen éreztem, hogy ez lehetséges; tovatűnő pillanatok során megtapasztalhattam, hogy milyen az, ha éppen a békés semmittevés állapotában vagyok, mégis minden nagyon élő, lehetőségekkel teli körülöttem. Csak fekszem a csillagokat bámulva, félelemmel vegyes ámulattal nézem a hatalmas ürességet, és tisztában vagyok vele, hogy mindenből energia árad felém.

Később a Gestalt-csoportokban újra és újra átéltem a „bíznai a folyamatban” élményét, benne maradtam a „semmit nem tudás” üres állapotában: ezek időt és teret teremtettek arra, hogy valami új és nagyszerű jöjjön létre. Ez az érzés kapcsolatban van a buddhizmus üresség és nem létezés tapasztalatával, amelyekből új megértés és teremtő energia fakad.

Amikor kvéker\*\* lettem, akkor a közös hallgatás gazdagságában találtam meg a „termékeny üresség” élményét. Az istentisztelet egy olyan tér, ahol tulajdonképpen semmi sem történik, de érezhető az összetartozás és összekapcsolódás néma misztériuma.

A „termékeny üresség” fogalma megragadja a Gestalt másik aspektusát is, amely az ellentétek egységéhez kapcsolódik. Ahhoz, hogy a beszédünk hallható legyen, csendre van szükség; ahhoz hogy energikusak legyünk, pihenés kell; hogy telítődjünk, ahhoz előbb az üresség érzését kell megtapasztalnunk. Ezeket az ellentétes pólusokat pedig nem a „vagy-vagy”, hanem az „is-is” szemszögéből érdemes szemlélnünk.

Az elmúlt negyven év annak felfedezésével telt, hogy hogyan integrálhatom ezeket a tapasztalatokat az életembe és a munkámba; ezáltal csökkentve a feszültséget a mindennapjaimban. Mostanra több bizalommal fordulok az egyhan-

---

\* Magyarul alaklélektan, közismert nevén Gestalt. – *A szerk.*

\*\* A kvékerek papság és szertartások nélküli, de szigorú erkölcsi szabályokat követő vallási közösségek. A mára mintegy 350 ezer főt számláló világvallás a 17. században alakult Angliában. – *A szerk.*

gú és üres időszakok felé is, hiszen ezek előfutárai az újnak és az ismeretlennek. Valójában az ilyen periódusok elengedhetetlenül szükségesek ahhoz, hogy felkészülhessek az előttem álló új kihívásokra. Ez történt most is: sokszor éreztem apátiát és kilátástalanságot írás közben, majd új ötletekkel és látásmóddal emelkedtem ki a reménytelen állapotból. Még mindig kísért, hogy újra és újra alakítgassam és finomítsam az írást, de eljött ennek a kötetnek a „gestalt” ideje is. Bízom benne, hogy könyvem lapjai között az olvasóm is rátalál arra a magabiztosságra, amely hozzásegíti ahhoz, hogy bízzon az élet termékeny ürességében.

# HOGYAN HASZNÁLJUK A KÖNYVET?

---

Ha rendeznénk egy bulit, és mindazokat meghívnánk, akik befolyással voltak a Gestalt fejlődésére, érdekes társaságot kapnánk. A díszvendég mindenképpen a radikálisan gondolkodó házaspár, Fritz és Laura Perls lenne, de lenne ott freudista analitikus, zen buddhista, Gestalt-pszichológus, egzisztencialista filozófus, pszichiáter, humanisztikus pszichoterapeuta, anarchista és a szociális konstruktivizmus képviselője is. Nehezen képzelhető el, hogy ezek a vendégek megértenék egymást.

Éppen ezt szeretem a Gestaltban: az elképzelések és módszerek elképesztően eklektikus keverékét, amely laza és mégis koherens, széles filozófiai alapokon nyugvó egységet alkot. Nem egyetlen Gestalt-dogma létezik, minden gestaltosnak meg kell találnia a saját értelmezését ebben a gyönyörű katyvaszban. Olvasás közben tehát ne felejtjük el, hogy ez a John Leary-Joyce-féle szintézis, és mint olyan, egyáltalán nem kizárólagos, nem az egyetlen a témában.

Van néhány különleges vonása ennek a könyvnek, amire szeretném felhívni a figyelmet:

## Hármas felosztás

- Az első rész a Gestalt elméleti alapvetéseit írja le, és azt, hogy miben más a Gestalt-megközelítés, amikor a coaching területén, és nem pedig terápiában alkalmazzuk.
- A második rész a Gestalt coachingban történő alkalmazását részletezi.
- A harmadik rész foglalkozik azzal a két kulcsfontosságú képességgel, amelyeket érdemes kifejlesztenünk, ha Gestalt-coachokká szeretnénk válni, azaz a személyes jelenléttel\* és a rendszeres szupervízióval.

---

\* Angolul *signature presence*. A fogalom magyarázatát bővebben lásd a 10. fejezetben. – *A ford.*

A fő elveket bemutató első rész után a további részeket már úgy is olvashatjuk, hogy az érdeklődésünknek megfelelően szemezgetünk belőlük. Mindenhol találunk kereszt-hivatkozásokat, úgyhogy könnyen visszalapozhatunk, és ellenőrizhetjük, vajon jól értettünk-e mindent.

## Széles margó

A szöveg elrendezése során maradt egy széles margó a jegyzetek számára, így a kötetben található információk beilleszthetők a jelenlegi gyakorlatunkba: az olvasás közben felmerülő kérdéseinket és ráébredéseinket átbeszélhetjük egy tapasztalt szakemberrel, hogy a lehető legtöbb értékre tegyünk szert a könyv révén.

## Szerkezet

Arra törekedtem, hogy ez a könyv a lehető leggyakorlatiasabb segítséget nyújtsa olvasóim számára az elmélet megértése, a képességek elsajátítása és a személyes fejlődés során. A gyors keresés érdekében keretbe foglalva kiemeltem azokat a részeket, amelyek a coachoknak szóló gyakorlófeladatokat és megjegyzéseket tartalmaznak, a példákat pedig szintén külön kiemelés jelöli.

## Kinek írtam a könyvet?

Ez a mű válaszul született arra a számtalan kérdésre, amelyek az AoEC\* tréningprogramok tanulóitól, a workshopok, mesterkurzusok és konferenciák résztvevőitől érkeztek. Ahhoz, hogy a legtöbbet profitálhassunk belőle, fontos, hogy rálátásunk legyen a coaching lényegére és

- keressük a módját annak, hogy új és mélyebb dimenziókkal bővíthessük a coachinggyakorlatunkat;
- éljen bennünk a vágy tudatosságunk növelése iránt és az iránt, hogy az együttműködésünk az ügyfelünkkel gazdagabb legyen;

---

\* Academy of Executive Coaching: akkreditált coachtréningeket, továbbképző workshopokat kínáló cég. Székhelye az Egyesült Királyságban van, de mára globális vállalattá fejlődött. – *A szerk.*

- törekedjünk önmagunk fejlesztésére, kreativitásunk javítására és elménk megnyitására az átütőbb tapasztalatok előtt.

Azt szeretném, ha ez a könyv támogatná az olvasóimat abban, hogy a Gestaltot beépíthessék a saját coachingmegközelítésükbe.

A legjobbakat kívánom!

*John Leary-Joyce*





## **I. RÉSZ**

# **A GESTALT-MEGKÖZELÍTÉS A COACHINGBAN**

1. fejezet: **A Gestalt-coaching áttekintése**
2. fejezet: **Tudatos figyelem**
3. fejezet: **Az élmény szakadatlan áramlása**
4. fejezet: **Kreatív adaptáció és a kontaktus megszakítása**
5. fejezet: **A változás természete és a Gestalt-megközelítés**

## 1. FEJEZET

# A GESTALT-COACHING ÁTTEKINTÉSE

---

## Bevezetés

A Gestaltról írni önmagában is ellentmondásos dolog, hiszen a pillanatnyi élmény megtapasztalása alaptétele ennek a megközelítésnek. Amikor írunk, óhatatlanul értelmezzük, rendszerezünk, ellenőrizzük a rendelkezésre álló információkat. Éppen ezért amikor arra teszünk kísérletet, hogy a gondolatainkat leegyszerűsítsük és könnyen érthetővé tegyük, az azzal a kockázattal jár, hogy elszabotáljuk a Gestalt-szellemiség lényegét. Az írás nem tölti be ugyanazt a közvetítői szerepet, mint amit egy workshopon történő részvétel; az utóbbi esetében fejest ugorhatunk az élménybe, és megélhetjük az adott üzenetet valós időben, kognitív és érzelmi szinten, valamint a saját viselkedésünkön keresztül. Természetesen az olvasás közben megszülető élményünk is lehet kognitív és érzelmi (alapját az adja, hogy mire gondolunk, és hogyan érzünk, miközben olvasunk), de igazán az számít, mihez kezdünk az olvasást követően, ez pedig javarészt rajtunk múlik.

A nyitottság, kíváncsiság és kísérletező kedv, letisztult formájukban, arra irányulnak, hogy az adott pillanatot a maguk teljességében a jelenben élhessük át. Csakis a jelenben létező, és minden pillanatban új lehetőségek közül választunk. A saját élményem, ahogyan a számítógépnél ülök és írom ezt a mondatot, különbözik azok élményétől, akik a soraimat olvassák. Amikor új sort kezdek, új élményem születik. Amikor mások olvassák az írásomat, és hirtelen megértenek egy új dolgot, új élményük születik. A merev szabályok ellenkező hatást érnek el, hiszen minden író és minden olvasó, csak úgy, mint minden coach és minden ügyfél, csak rá jellemző, egyéni élményekkel rendelkező, külön egyéniség.

Ez a könyv maga egy *gestalt*. Olvasás közben különbözőképpen megfogalmazott részekre és elvekre bukkanunk, amelyek segítenek kitölteni a teljes képről alkotott megértésünk hézagait. Ha nincs is rálátásunk az egész képre mindjárt az elején, a gondolatok és alapelvek értelmet nyernek, alakot öltenek és fejlődnek majd, amint egyre több mindent fedezünk fel az olvasás során.

Abban bízom, hogy az olvasóim minigestaltélményt élnek át olvasás közben, és azt mondják majd: „Aha, kezdem sejteni, miről szól a Gestalt!” Kialakítják a saját értelmezésüket, és lehet, hogy ennél a pontnál leteszik a könyvet, megelégedvén azzal, amit megtudtak. Ha viszont azt érzik, hogy ez az „aha!”-élmény inkább felcsigázta a kíváncsiságukat és az érdeklődésüket, a gestalt befejezetlen. Készen állnak a további felfedezésekre.

## A Gestalt-megközelítés története - dióhéjban

A Gestalt-terápiát Fritz\* és Laura Perls alkotta meg. Fritz pszichológus, pszichoterapeuta, extrovertált ember volt színészi vágyakkal. Felesége, vele ellentétben, sokkal inkább a földön járó, logikus gondolkodású értelmiségi, aki doktorátust szerzett a Gestalt-terápia területén; tanulmányait Martin Buberrel együtt végezte. Kettejük házassága az ellentétek házassága volt, amely nagy gazdagságot vitt a Gestalt elméletébe és gyakorlatába.

A náci rezsim antiszemitizmusa elől 1933-ban Hollandiába, majd egy évvel később Dél-Afrikába menekültek, ahol Fritz megalapította a Pszichoanalitikai Képzési Intézetet (Psychoanalytic Training Institute). Freud elutasítása azonban arra ösztönözte Fritzet, hogy kialakítsa a saját stílusát, elméleti és gyakorlati megközelítéseit.

New Yorkba költöztek, és 1950-ben „bibliájuk”<sup>1</sup> megalkotásában együttműködtek Paul Goodmannel, aki radikális szocialista, költő, író és anarchista filozófus volt egy személyben. Így történt, hogy anarchista, kreatív és szocialista elemek is bekerültek a Gestaltba.

Fritz és Laura sok más megközelítést is integrált a Gestaltba, Moreno pszichodramája, Kurt Lewin csoportdinamikája és Wilhelm

\* Bár eredeti neve Friedrich, leginkább – többek között Magyarországon is – Fritz Perls néven ismert. Angol nyelvterületen Frederick Perls néven jelentek meg a művei. – *A szerk.*

Reich testterápiája is részévé vált elméletüknek. Miután különváltak, Laura a New York-i Gestalt Intézetnél (New York Gestalt Institute) maradt, és elmélyedt a Gestalt elméleti elveinek tanulmányozásában. Fritz átment a kaliforniai Esalen Intézetbe (Esalen Growth Centre), ahol különlegesen innovatív és kísérletező workshopokat vezetett, zen elemeket építve be a Gestalt gyakorlatába.

A Gestalt gyakorlati alkalmazása folyamatosan fejlődik, minden gestaltos saját, csak rá jellemző stílust alakít ki, amely illeszkedik a Gestalt-filozófia egészébe. Az én coachingra kifejlesztett alkalmazásom csak egy újabb ilyen egyéni változat.

## Mi az a gestalt?

A német eredetű *Gestalt* szó hozzávetőleges jelentése „alak”, „teljes”, „egész”, „minta”, az ebből származó pszichológiai irányzat Magyarországon alaklélektan, gyakrabban Gestalt-pszichológia néven ismert.

Ebben a könyvben a nagy kezdőbetűvel írt Gestalt a megközelítés vagy a módszertan neve. Ha kisbetűvel írom, akkor főnévként használom, és a jelentése „a teljes” vagy „az egész”.

A korai Gestalt-pszichológusok, például Wertheimer, Kohler és Koffka, érdeklődést mutattak az emberi észlelés iránt. Arra a következtetésre jutottak, hogy az ember úgy van megalkotva, hogy egységként észleli a teljes, jelentéssel felruházott „mintát (gestalt)”, és nem az egyenként rendelkezésre álló adatok és ingerek alapján rakja össze értelmes egésszé.

Egy festővásznon sokkal inkább egy képet, semmint elkülönült objektumokat látunk. A zenében a dallamot halljuk, és nem pedig az egyes hangokat. Felismerünk egy arcot, és nem figyelünk a részletekre. Nem az elkülönült részekből, a szemekből, az orrból vagy a szájából következtetve jövünk rá arra, hogy éppen egy arcot látunk. Hacsak nem ismerjük egészen behatóan, valójában nagyon nehéz egy-egy rész, csak az orr, a száj vagy a szemek alapján beazonosítani egy ismerős arcot. Az arc, a dallam, a kép nem más, mint a gestalt: a teljes, beazonosítható egész.

Annak érdekében, hogy ezeket a beazonosítható egységeket vagy gestaltokat létrehozzuk, kitöltjük a részletek közötti hézagokat. Az *I. I. ábrát* körként íránk le, annak ellenére, hogy az alakzat technikailag nem folytonos.



1.1. ábra

A képet egységesnek, egésznek, zártnak éljük meg. Annak érdekében, hogy a képet értelmesnek találjuk, ahol és amikor csak lehetséges, kiegészítjük a felmerülő hézagokat, az így kapott kép pedig szabályos és egyszerű. Ez az elképzelés a kognitív és érzelmi élmények esetében is alkalmazható. Kényszert érzünk, hogy kiegészítsük az élményünkhöz kapcsolódó belső képet, és hogy ezt a lehető legrendezettebb, legegyszerűbb, legkiegyensúlyozottabb módon tegyük. Lezárásra van szükségünk ahhoz, hogy a cselekedeteink kielégítőek és teljesek legyenek.

Egy régi viccel élve, ha arra a kérdésre szeretnénk válaszolni, hogy „Miért ment át a csirke az úton?“, megpróbáljuk a kérdést „kiegészíteni“, megválaszolni az általunk ismert válaszok segítségével. Figyeljük meg a reakciónkat, ha ezt olvassuk: „A választ a könyv végén találják meg.” Felkeltettem az olvasóim érdeklődését, de nem elégítettem ki azonnal, ez pedig enyhe frusztrációt okozhat – ez egy befejezetlen gestalt.

Hasonlóképpen, ha sértettnek érezzük magunkat, akkor neheztelünk arra, aki megsértett minket. Ha tisztázzuk vele a problémánkat, akkor az ügy lezárul, és a gestalt teljessé válik.

A Gestalt-megközelítés a teljes emberrel foglalkozik, és a testünk, az érzéseink, a gondolataink és a képzeletünk közötti egyensúly kialakítását szorgalmazza. Az elmélet azt is vallja, hogy valamennyien elválaszthatatlanul hozzátartozunk a környezetünk egészéhez, és így kölcsönösen hatással vagyunk egymásra.

Ha abból indulunk ki, hogy az ügyfél elszántan keresi problémája megoldását, értelmezni szeretné saját dilemmáit és teljes, egyszerű és rendezett gestaltokat kíván létrehozni, akkor coachként nincsen más dolgunk, mint segíteni őt ezeknek a teljessé tételében. Ez egyébként összhangban van a coaching alapelvével, amely szerint nem a coach, hanem az ügyfél felelős az eredményért.

A könyv célja, hogy segítsen megérteni a Gestalt filozófiáját és alkalmazását a coaching területén, ezért az olvasóimat arra biztatom, hogy kísérletezzenek az itt felvázolt ötletekkel. Ez nem egy Gestalt-stílusú módszertani kézikönyv, amelyben világosan meghatározott lépések sorozatát kell 1–12-ig gépiesen megtanulni, begyakorolni és alkalmazni. Abban szeretnénk segíteni olvasóinknak, hogy a filozófiai és az elméleti alapokat megértve és azokra támaszkodva, kapcsolatba lépjenek saját kreatív megérzéseikkel és élményeikkel. Ily módon coachként minden beavatkozásunk újszerű és élettel teli lehet, minden coachingülés pedig egy újabb kísérlet.

## Eszközök és technikák

A különböző eszközöknek és technikáknak helye van a coachingban, de Gestalt-coachként mi magunk vagyunk a legfontosabb eszközök. A coaching minősége ugyanis sokkal inkább a létezésünk minőségétől, sem mint a cselekedeteinktől függ. A coaching a tudatosságra épül, arra, hogy az „itt és most” állapotában mennyire vagyunk tudatában a köztünk és az ügyfelünk között zajló történéseknek. Azt kéri, hogy legyünk teljesen jelen a pillanatban, éljük át egészen mindazt, ami akkor történik, és ne azon gondolkodjunk, amit tennünk kellett volna, vagy amit tennünk kell majd legközelebb.

A legtöbb coachingfolyamat a viselkedés megváltoztatására összpontosít, arra irányul, hogy az ügyfél valamit másként csináljon. A Gestaltban a fókusz azon van, hogy önmagunk legyünk, egy belülről kifelé irányuló folyamat során fedezzük fel, tárjuk fel és értjük meg mindazt, ami velünk történik a jelenben. Azzal, hogy az energiánkat az éppen zajló helyzet megtapasztalására és elfogadására fordítjuk, a változás anélkül történik meg, hogy erre kísérletet tennénk; a magatartásunk természetesen, erőfeszítés nélkül változik meg.

Ha a Gestalt-megközelítés új számunkra, eltarthat egy darabig, amíg ezt a szemléletmódot alkalmazni tudjuk. Ellentétes ugyanis az általánosan elfogadott tréning- és oktatási módszertanokkal, valamint a magatartáscoaching- (*behavioural coaching*) megközelítésekkel abban, hogy azok inkább arra ösztönöznek, hogy a tanulás területén tegyünk erőfeszítéseket. Ahhoz, hogy megértsük a Gestalt

működését, nagy adag hitre és az alkalmazása közben szerzett konkrét tapasztalatokra van szükségünk.

Ebben a részben a saját magyarázataimat, tapasztalataimat, példáimat és javaslataimat osztom meg olvasóimmal; ezt a Gestalt-gondolkodásba való bevezetésnek szánom. Valamennyi fejezetben vannak kísérletezésre javasolt helyzetek is, amelyek segítenek abban, hogy az ügyfelekkel együtt tapasztalatokra, élményekre tegyünk szert. Ugyanakkor ez a könyv önmagában nem elég ahhoz, hogy valakiből Gestalt-coach legyen. A valódi megértés és az elmélet gyakorlatba való beépítése csak tapasztalatszerzéssel és gyakorlással valósítható meg. Ha hű maradok a Gestalt igazi szelleméhez, akkor azt mondom, hogy az olvasón áll, hogy – a saját és az ügyfele egyéni szempontjaihoz igazodva – alkalmazza-e az olvasottakat, és kipróbálja-e javaslataimat.

## A Gestalt-megközelítés coachingban alkalmazott öt alapelve

A Gestalt leginkább viselkedésmód, látásmód vagy érzékenység, amely erős elméleti megalapozottsággal bír. Összetett, ellentmondásos és néha kétértelmű. A következőkben a Gestalt öt alapelvét összefoglalom. Az olvasás során egyre többet megtudhatunk majd ezekről az alapelvekről; ahogy a megközelítés különböző aspektusai fokozatosan értelmet nyernek, minigestaltokat élhetünk át.

1. A tudatosságról, felismerésről szól.
2. Arra figyel, amilyen módon a dolgokat csináljuk, mondjuk, megközelítjük, átéljük és gondolkodunk róluk.
3. Az „itt és mostban” zajló történet valódi természetére figyel, nem pedig arra, hogy mi történhetne, mi lenne szükség szerű, mi volt vagy lehetett volna.
4. Kapcsolatközpontú, a helyzettől, környezettől függő jelentéstartalommal bír, és befogadó.
5. Alapelve, hogy a változás folyamatos, és csak a jelenben következik be.

## 1. A tudatosságról, felismerésről szól

A tudatosság fogalma a Gestalt-megközelítés központi témája. Ez alatt az éppen zajló történésekkel kapcsolatos tudatosságot értem, mind gondolati (kognitív), mind érzelmi szinten minden résztvevő szemszögéből (beleértve a coachot is), bármely helyzetben és kapcsolati kölcsönhatásban.

### **Coachoknak szóló megjegyzés**

Először is érzékeljük magunkat, vegyük észre, mit érzünk fizikailag, milyen érzelmeink és gondolataink vannak! Utána terjesszük ki az érzékelést arra a környezetre, amelyben az ügyfelünkkel együtt éppen vagyunk!

## 2. Arra figyel, amilyen módon a dolgokat csináljuk, mondjuk, megközelítjük, átéljük és gondolkodunk róluk

A tartalom az, amit az adott személy megfogalmaz a saját helyzetéről. A Gestalt-megközelítés a közlés módjára figyel. Vizsgálódása tárgya az, ami a kimondott szavakkal vagy tettekkel egy időben zajlik, fizikai, gondolati és érzelmi síkon. Fókusza nemcsak a felvázolt helyzetre, hanem az egész emberre irányul.

### **Coachoknak szóló megjegyzés**

A coach számára kulcskérdés, hogy ne csak megértse az elmondottak tartalmát (azaz a megfelelő tények birtokába jusson), hanem megfigyelje azt, ahogyan az ügyfél ismerteti a helyzetet, majd megossa az észrevételeit minderről. Ugyan a helyzet leírásakor használt szavak is fontosak, a szavak mögötti érzéseknek és gondolatoknak, amelyek az elmondás módjában tükröződnek, gyakran sokkal nagyobb jelentőségük van.