

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ, ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΡΜΗΝΕΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της φοιτήτριας

ΝΕΦΕΛΗΣ ΙΓΝΑΤΙΟΥ

A.M. Ξ2016118

ΤΙΤΛΟΣ:

Μετάφραση και Σχολιασμός του εγχειριδίου: Crane, J. Patricia (2011). *Heal Your Life® Coaching Manual*. Bonsall: Heart Inspired Presentations LLC.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑΣ:

Παναγιώτης Κελάνδριας

Αναστασία Παριανού

ΚΕΡΚΥΡΑ, 2020

Πίνακας περιεχομένων

<u>ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</u>	<u>4</u>
<u>1. ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ ΚΕΙΜΕΝΟ</u>	<u>5</u>
<u>2. ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΑ.....</u>	<u>15</u>
<u>3. ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ</u>	<u>28</u>
<u>4. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</u>	<u>37</u>

Εισαγωγή

Η παρούσα εργασία έχει ως στόχο την μετάφραση από την αγγλική γλώσσα προς την ελληνική ενός αποσπάσματος από το εγχειρίδιο “Heal Your Life® Coaching Manual”, το οποίο παραδίδεται αποκλειστικά σε ειδικούς εκπαιδευτές coaching «Μεταμορφώστε τη Ζωή σας» και έχει συγγραφεί από την διδάκτορα Patricia J. Crane. Το εγχειρίδιο έχει ως στόχο την καθοδήγηση των ειδικών εκπαιδευτών, αναφέροντας τεχνικές, μεθόδους και πληροφορίες όσον αφορά το coaching και ειδικότερα το coaching που βασίζεται στην φιλοσοφία της συγγραφέως Louise L. Hay. Το απόσπασμα που επιλέχθηκε προς μετάφραση αποτελεί το πρώτο μέρος του εγχειριδίου το οποίο έχει επιμεληθεί η Patricia J. Crane.

Η επιλογή του συγκεκριμένου εγχειριδίου έγινε καθαρά από προσωπικό ενδιαφέρον. Με αφετηρία τη θέση αυτή κρίθηκε ενδιαφέρον ζήτημα η μετάφραση ενός κειμένου, το λεξιλόγιο και οι ιδέες του οποίου κλίνουν προς μία νέα και ενδιαφέρουσα οδό για την ελληνική επικαιρότητα. Αν απομονώσουμε την λέξη κλειδί όλου του εγχειριδίου ήτοι τη λέξη “coaching” θα μπορούσαμε να δούμε ότι πρόκειται για μία αινιγματική λέξη τόσο για τον Έλληνα αναγνώστη, όσο και για έναν μεταφραστή καθώς πρόκειται για μία λέξη της οποίας το νόημα και το σημααινόμενο έχουν καθιερωθεί στον ελληνικό πολιτισμό ως προπόνηση – coach= προπονητής» παραπέμποντας σε κάποιο άθλημα. Βέβαια, έχοντας υπόψιν το συγκεκριμένο κατανοούμε ότι δεν πρόκειται για μία λέξη της οποίας το σημααινόμενο συνδέεται με τον αθλητικό χώρο, αλλά πιο πολύ με την έννοια της καθοδήγησης. Σκοπός λοιπόν της εν προκειμένω πτυχιακής είναι η ανάλυση του coaching τόσο ως έννοια όσο και ως πρακτική – επάγγελμα. Σε αυτό το σημείο κρίνεται απαραίτητο να αναφερθεί ότι το life coaching έχει αρχίσει να εγκαθιδρύεται στην Ελλάδα και την Κύπρο τα τελευταία χρόνια ως αυτόνομο επάγγελμα ενώ πλέον προσφέρεται ως σπουδή σε προπτυχιακό επίπεδο σε ορισμένα Πανεπιστήμια της Ελλάδας όπως το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αυτό βέβαια υπονοεί ότι η ειδική ορολογία του κειμένου δεν έχει καθιερωθεί σε μεγάλο βαθμό στον πολιτισμό της γλώσσας στόχου γεγονός που αποτέλεσε πρόκληση για τη δουλειά του μεταφραστή.

Ολοκληρώνοντας, η παρούσα εργασία αποτελείται από την εισαγωγή, το πρωτότυπο κείμενο, το μετάφρασμα, το σχολιασμό, ο οποίος περιέχει σχόλια σχετικά με το θέμα που πραγματεύεται το κείμενο, αλλά και σχετικά με τη μεταφραστική διαδικασία που ακολουθήθηκε, και τέλος, τη βιβλιογραφία.

1. Πρωτότυπο κείμενο

The History and Social Context of Life Coaching

As a profession, Life Coaching is relatively new, but we can look at the historical context to understand its development and importance.

Fifteen years ago if you said you were a coach, the person you were talking to would most likely ask, “What sport?” Athletic teams have always had coaches. The coach had almost always participated in the sport in a younger age, so he/she understood the elements of the game. In sports, it is clearly understood that a team needs a coach as a skilled outer observer to improve the performance of individuals and the team. If someone asks you, “What sport?” today, you could always reply, “The game of life!”

In business settings, mentoring is a time honored relationship where a person more experienced and higher in the business hierarchy assists (mentors) another to develop the skills to become more successful in the business. Mentoring generally focuses only on business skills, where as coaching addresses a much broader range of skills.

Executive coaching has also been common for decades in corporations. It may be provided by coaches who are internal or external to the company organization. (IBM now employs over certified coaches within the organization.) At one time, executive coaching was designed to help underperforming executives perform better on the job, so the goal was to correct deficiencies. However, more recently the scope of executive coaching has broadened to enable even high performing executives to increase their skills, get independent feedback on ideas and performance, and create more life balance.

Psychological Roots of Coaching

In the early part of the twentieth century, the pathological model of psychology began changing to a “whole and healthy person” view. This set the stage for life coaching. Alfred Adler, a contemporary of Freud, viewed himself as a personal educator. He saw people as the creators and artists of their lives and involved his clients in goal setting, life planning and creating their future. Carl Jung also believed that we create our future through visioning.

And then came Abraham Maslow with his theory of self-actualization and the development of humanistic, client-centered approaches (Carol Rogers, Victor Frankl). Maslow studied people he called “self-actualizers,” people living with a sense of purpose and vitality who were seeking to achieve more of their human potential. His development of the hierarchy of needs and the influence of other Third Force (humanistic) psychologists, focused on wellness, wholeness, and purposeful living, thus setting the framework for life coaching.

Additional influences on the solution orientation of life coaching come from Milton Erickson (the father of American hypnosis), and his students, Bandler and Grinder, who developed Neuro-Linguistic Programming. A well-known person who dramatically changed his life using NLP is Anthony Robbins. His personal development workshops, along with those of Werner Erhardt (EST), Lifespring, and others contributed yet another influence on the emergence of life coaching as a profession because these programs often included one-to-one coaching as a follow-up to their workshops.

Life Coaching Today

Visionary Thomas Leonard has been called the father of personal (or life) coaching. Originally a financial planner, he noticed that people who came to him for financial help often needed help in other areas of life. Leonard apparently created the concept of tele-coaching, which meant that coaches could work with clients worldwide by phone. In 1992 he founded Coach University and trained people as coaches via tele-conferences. About the same time a woman named Laura Whitworth founded The Coaches Training Institute in San Francisco. Her method trained people with week-end workshops and tele-conferences. While keeping separate training programs, Whitworth and Leonard ultimately joined together with the International Coach Federation, an organization with thousands of members worldwide and a list of specific coach training programs it recommends. Leonard was amazingly prolific and is credited with establishing life coaching as a credible profession. He passed away suddenly from a heart attack in 2003 at the age of only 47. Perhaps the best-known of Leonard’s trainees is Cheryl Richardson. She has authored several books on self-coaching, appeared on Oprah numerous times (twice with Louise) and is a Hay House author.

There are dozens of coach training programs now available. They differ greatly in time investment, financial considerations, specific skills developed and training quality. However,

the idea that coaching is a viable profession and a powerful way for individuals to gain the support and guidance they need for creating the life they want is now firmly established.

What is Life Coaching?

Life coaching is one-to-one consultation with someone who wants guidance in making life changes. Although the client may decide to hire a coach for a particular issue (like finding a new career), the process is designed to help the person assess their entire lives. The life coach assists the client in creating the life they truly desire and achieving life balance. A coach trains their clients in the life skills they need, provides a sounding board when choices are faced, helps them move beyond self-imposed limitations, and supports and encourages when challenges arise. A coach assists clients to trust themselves, their desires, and their decisions.

In contrast to therapy, life coaching is an interactive process between equals. The coach has an ability to listen, clarify, and guide the client from an unbiased perspective. Life coaching is action and solution oriented. However, the process puts the “problem” into the larger context of the person’s entire life. A personal coach does not try to “fix” anyone. Instead, he or she listens carefully and deeply, asks many questions to gain clarification of the real issues, and then uses a variety of methods to guide the person in making positive choices and life changes. A coach is a facilitator, supporting the client in their own self-discovery. In the process of coaching, the life coach uses written or verbal assessments to gain information. These assessments lead to insights that then guide action. The coach also has numerous resources (such as books and organizations) to refer the client to in order to make decisions and changes. A life coach helps their clients gain balance in body, mind, emotions, and spirit.

A coach helps people clarify goals, develop the behaviors and attitudes to achieve those goals, and focus energy in the direction of achievement. While career and success are often the focus of coaching, the coach is careful to remember that a person’s real worth has nothing to do with “success,” and that balance in life is most important. The simple fact of having a focused coaching time every week is a motivator for people. It is a method for helping people achieve their dreams. While the process of coaching is not really new, the idea of life coaching as a career is. Life coaching is growing in popularity because it is so effective.

Note: Your Client Intake Questionnaires and Heal Your Life Skills Book are on a CD you are receiving. All documents are in MS Word.

What is Heal Your Life Coaching?

While much of the Heal Your Life Coaching is the same as Life Coaching in other coaching programs, there are some important differences. One of the fundamentals of Louise Hay's work is that **loving yourself is part of the solution, regardless of the part of your life you want to change.** So teaching clients to use mirror work and other techniques to love and accept themselves is part of coaching people from this framework. In addition, this is a **spiritual** philosophy, so we know that there is a Power and Presence within us that guides and directs us- we don't have to do all the work! In this approach to coaching, BEING is more important than DOING, as you help clients practice the Law of Attraction. As a HYL coach, you assist clients in connecting with their Knowing Self, the spiritual or intuitive part of themselves that truly does have all the answers. The spiritual foundation for the Heal Your Life Coach will fit comfortably with most religious belief systems. Every person on this planet is already a precious child of the Universe. He/she doesn't have to BE a certain way or have achieved certain things to deserve love. However, remember last verse of the song, "I Love Myself the Way I Am": I love myself the way I am, and still I want to grow. We all want to grow and expand and become MORE of who we already are. Heal Your Life coaching is a method of doing so.

Heal Your Life Coaches promote the development of ***inner*** skills like meditation, visualization, and affirmations, more than other coaching programs. While the Law of Attraction concept is a part of many coaching programs these days, Louise's work has always included this concept. Louise Hay trained as a Science of Mind practitioner, which is a spiritual counselor with the Church of Religious Science. (See www.scienceofmind.com for more information.) As a spiritual counselor, her focus was to help people remember that they are One with all Power and Presence in the Universe, and to relax and TRUST that all is unfolding in perfect right order. Practitioners normally deal with people in crisis rather than as a coach. However, one of the skills Louise used very effectively that Heal Your Life coaches can also use is that of "treatment." At the end of each session with a client, she taped a treatment for them to listen to during the next week. In Louise's ***You Can Heal Your Life*** book, there are general

treatments at the beginning of every chapter, “In the infinity of Life where I am, all is perfect, whole and complete.” All of her treatments are included in your Heal Your Life Skills book so you can easily choose one to read when you are closing a session. You can also create your own treatments. If you choose to do that, it is important that you include the first and last lines of Louise’s treatments, “In the infinity of Life where I am...” and “All is well...”

As a Heal Your Life Coach, you are committed to your OWN daily practice with meditation, affirmations, and visualization. You are also committed to continued growth. As you grow, you will find that new clients are attracted to you that are now ready for your expanded consciousness and skills.

A Heal Your Life Coach is like a gardener of peoples’ lives, weeding, nurturing, and nourishing his or her clients, encouraging them to grow in their own way and bloom in their own colors.

What are the benefits of Heal Your Life coaching?

Many people talk about what they want and never take the steps to get there. There are many different reasons: limiting beliefs, not believing it’s possible, lack of emotional, mental and spiritual skills, not being able to set priorities and manage activities, and procrastination.

When in a Heal Your Life coaching relationship, the client:

- is accountable to someone else
- can achieve goals faster
- learns the mental, emotional, and spiritual life skills for balance and success in every area
- learns and uses techniques to clear the past as well as deal with any current life challenges that arise
- has a supporter and champion for their full potential
- develops a deeper intuitive/spiritual connection
- learns how to focus on strengths and abilities

Decades of research in behavior change demonstrate that when people are accountable to someone else, they are able to make changes and maintain them more easily. People need a coach to help them achieve balance in a busy world. They need help in time management and setting priorities so they can reach important goals. They need encouragement and motivation to go for a lifelong dream. They need someone who can offer creative solutions to problems. They need a person who is detached from their situation to clarify issues and suggest alternative actions. They need someone who can offer a different perspective on the “problem” or issue, someone who can see a larger view. People need a coach to help them find methods to reduce tension and stress and enjoy life more. It is ironic that we learn the ABC’s and algebra in school, but not how to plan our lives effectively!

A life coach can help people improve every area of life- relationships, health, financial well-being, business success, spiritual growth, and developing skills for living life more fully. There is ample research demonstrating that weekly contact with someone to collaborate on a goal moves the person toward that goal steadily and consistently.

The Roles and Responsibilities of Client and Coach

The coach:

- clearly communicates the nature of coaching, the potential and the boundaries (it’s not therapy)
- explains the scheduling, fees, and other logistics
- maintains ethical standards (see Ethical Guidelines)
- provides relevant assessments
- has skills in listening and questioning
- is a model for the skills he/she is helping the client develop
- values each client as a unique individual and treats each as such
- keeps his/her agreements with the client

The ideal client:

- agrees to and abides by the boundaries established (for example, no more than 2 emails in-between sessions)
- is honest in self-assessment and needs for improvement
- communicates to the coach desired changes

- maintains the coaching schedule agreed upon as well as financial agreements
- informs the coach when priorities shift
- completes agreed on growth work as best as possible
- assumes complete responsibility for his/her results from coaching

What are the characteristics of a great Heal Your Life coach?

There are good coaches and great coaches. Set your intention to be a GREAT coach.

A GREAT coach:

- understands that his/her view of the world is NOT the same as the clients and thus has an intention to understand the client's view points
- accesses their own spiritual guidance on a regular basis in order to stay connected with Source and be an open channel for their client
- consciously connects with Source prior to a session
- asks probing questions that get to underlying issues
- is clear in communications with the client
- confronts when appropriate
- stays conscious of his/her own issues that may be mirrored by clients
- establishes clear agreements and boundaries
- maintains compassionate detachment (not getting caught up in the client's stories)

Coaching: Who, What, When

Who can benefit from coaching and who can't?

People who are willing to take responsibility for their lives and are sincere about wanting to make changes can benefit from coaching. Those who cling to the belief that someone else should fix their lives will not benefit. People who have significant emotional problems and are unable to make appropriate choices for themselves will not benefit. See the section on referring to licensed therapists. Many coaches give a half hour free consultation to anyone interested in life coaching. (I would suggest a low cost first session instead of a free one.) The half-hour is

an assessment time for both of you. Just as in any personal relationship, you want to make sure you “click” together. At the end of the half-hour, you give the client your initial assessment and whether you feel he/she could benefit by working with you and why. There is generally a two month minimum commitment required on the part of the client and the coach, as this process takes time to unfold. It isn’t realistic to think it could be completed in one or two sessions when the quality of life and important changes are at stake.

What happens in coaching sessions?

In the first few sessions, you assist the client in assessing their life overall and identify the initial areas that need attention. Many clients will start coaching with the idea of achieving some specific goal, like increasing financial abundance, finding a new career or job, or attracting their soul mate. While these goals are fine, they have to be set in the context of the person’s overall life. You would begin teaching the fundamentals of personal change: loving yourself, mirror work, changing negative thoughts, and using affirmations and visualization. As the sessions continue, you reinforce these tools. You are helping your client set the foundation for achieving their bigger goals. While the client is their own authority and can set the agenda for sessions, as a coach, you will help the client determine where to focus as sessions continue. At the end of each session, you will assign “growth work” or skills work for the next week. Each week you review how the client has done in the previous week with behavior changes, meeting smaller goals, and/or identifying challenges that are creating blocks. You motivate the person with positive feedback on their efforts (even if not successful that week.) If geographically feasible, you might meet in person the first two sessions and then continue with a weekly half- hour phone call.

How long do I coach someone?

The minimum recommended is two months, but most personal coaching relationships last longer than that, up to one year and even more. This is because significant life changes take time to assess and implement. People are often making many changes along the way to reach the goal(s) they have set. They need ongoing support and clarification along the way. Both of you will assess the progress every few months and consciously decide about continuing to work together.

Do I coach someone in person or on the phone or on Zoom?

If you are coaching in person, you are able to see your client's nonverbal behavior (like eye contact and body posture) and this can help in your assessment of the client. On the phone, you must be very attentive to the tone of voice of your client, and the energy you sense when they talk about their goals. As the coaching profession has grown in the last several years, the vast majority of coaching sessions are conducted by phone because that allows you to have clients in diverse geographical locations. If the client lives close to you, you might do the first two sessions in person and then go to phone sessions. It's up to you whether to have sessions in person or on the phone. Zoom is an internet video connection that is excellent for coaching, either one to one or group coaching. You can use it for free up to 40-minute sessions, but the \$14.99US a month is very reasonable for unlimited sessions of any length and up to 100 participants! www.zoom.us

Psychotherapy Compared to Coaching

How does psychotherapy differ from coaching?

Although psychotherapists certainly do some coaching as part of their work, psychotherapy is a professional relationship between two people who are not equals. The therapist is considered the authority who evaluates the client and directs the therapy. It is usually focused on the past and helping the person deal with challenging emotional or behavioral problems like childhood abuse or addictions. Psychotherapists in the U.S. have extensive training in testing for, diagnosing, and treating mental disorders that are causing a significant disruption in a person's life. When you first discuss personal coaching with a potential client, ASK if they are in therapy now or ever have been. If the answer is yes, ask for some background on the issue. That way you can evaluate if this person is a good candidate for coaching.

Important note:

In both therapy and coaching all communication with a client is strictly CONFIDENTIAL.

When do I refer someone to a therapist?

On the Heal Your Life Coaching Questionnaire, if someone rates their emotional health, primary relationship, or sense of purpose as 5 or less, a referral to a therapist may be needed. Clarify why they rated that area of life so low. Also refer a client to a licensed therapist if the person is very depressed, makes statements that life seems meaningless and not worth living (suicidal ideation), is dealing with an addiction like alcoholism, anorexia, bulimia, drugs, etc., or you feel the person is presenting problems or issues (like childhood sexual abuse) best dealt with by a professional. Refer them to a psychologist, licensed clinical social worker, or psychiatrist. You might also refer someone to a therapist because they seem so “stuck” a different type of help is needed.

If you feel uncomfortable in any way about accepting someone as a coaching client, DON'T. You cannot help everyone. One aspect of your ethics and integrity as a coach is referring to others when appropriate.

How do I find a therapist to refer to?

There are many different orientations for therapy. You don't want to just pick a name out of the phone book when you need one. You want to establish a professional relationship with these resources in your community BEFORE you need to use them. To get names of professionals you might refer to, ask your friends and other professionals for names. Look through your local metaphysical publications for licensed professionals who advertise there. Call a local Religious Science or Unity church for referrals. Once you have some names, call them and speak to them about what you do and let them know you are developing referral sources in the event they are needed. Ask about their approach to treatment. If you decide you would feel comfortable referring to this person, add them to your resource list.

2. ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΑ

Η ιστορία και το κοινωνικό πλαίσιο του Life Coaching

Ως επάγγελμα, το Life Coaching είναι σχετικά νέο, αλλά μπορούμε να κάνουμε μία ανασκόπηση του ιστορικού του πλαισίου για να κατανοήσουμε το πώς αναπτύχθηκε αλλά και την σημασία του.

Πριν από 15 χρόνια, αν λέγατε ότι είστε προπονητής, το άτομο με το οποίο θα συνομιλούσατε θα ρωτούσε πιθανότατα, "Σε ποιο άθλημα;". Οι αθλητικές ομάδες πάντα είχαν προπονητές. Ο προπονητής σχεδόν πάντα έκανε το άθλημα σε μικρότερη ηλικία, επομένως μπορούσε να κατανοήσει τα στοιχεία του παιχνιδιού. Στον αθλητισμό, είναι σαφώς κατανοητό ότι μια ομάδα χρειάζεται έναν προπονητή ως εξειδικευμένο εξωτερικό παρατηρητή για να βελτιώνει τις επιδόσεις τόσο των ατόμων όσο και της ομάδας. Αν κάποιος σας ρωτήσει σήμερα, "Σε ποιο άθλημα;" μπορείτε να απαντήσετε, "Στο παιχνίδι της ζωής!"

Στα επιχειρηματικά πλαίσια, η καθοδήγηση είναι μία καθιερωμένη σχέση, όπου ένα άτομο με μεγαλύτερη πείρα και υψηλότερη θέση στην ιεραρχία της επιχείρησης, βοηθάει (καθοδηγεί) ένα άλλο ώστε να αναπτύξει δεξιότητες για να γίνει πιο επιτυχημένο. Γενικά, η καθοδήγηση επικεντρώνεται μόνο στις επιχειρηματικές δεξιότητες, ενώ το coaching απευθύνεται σε ένα πολύ μεγαλύτερο εύρος δεξιοτήτων.

Το coaching για στελέχη επιχειρήσεων αποτελεί επίσης μία κοινή πρακτική για δεκαετίες στις επιχειρήσεις. Μπορεί να παρέχεται από coaches που εργάζονται εντός ή εκτός της εταιρείας. (Η IBM πλέον προσλαμβάνει πιστοποιημένους coaches εντός της εταιρείας.) Στο παρελθόν, το coaching για στελέχη επιχειρήσεων είχε σχεδιαστεί προκειμένου να δεχθούν βοήθεια στελέχη με χαμηλότερες επιδόσεις και έτσι να αποδίδουν καλύτερα. Επομένως, στόχος ήταν να διορθωθούν ελαττώματα. Ωστόσο, πιο πρόσφατα, το πεδίο εφαρμογής του coaching για στελέχη επιχειρήσεων έχει διευρυνθεί επιτρέποντας ακόμη και σε στελέχη με υψηλές αποδόσεις να αυξήσουν τις δεξιότητές τους, να λαμβάνουν παρατηρήσεις σχετικά με τις ιδέες και τις επιδόσεις τους και να δημιουργούν καλύτερη ισορροπία στη ζωή.

Ρίζες της ψυχολογίας του Coaching

Στις αρχές του εικοστού αιώνα, το παθολογικό μοντέλο της ψυχολογίας άρχισε να τείνει προς την ιδέα ενός "πλήρους και υγιούς ατόμου". Αυτό άνοιξε τον δρόμο για το life coaching.

Ο Alfred Adler , ένας σύγχρονος του Freud, θεωρούσε τον εαυτό του προσωπικό εκπαιδευτή. Έβλεπε τους ανθρώπους ως δημιουργούς και καλλιτέχνες της ζωής τους και παρακινούσε τους πελάτες του να θέτουν στόχους, να προγραμματίζουν την ζωή τους και να δημιουργούν το μέλλον τους. Ο Carl Jung πίστευε επίσης ότι δημιουργούμε το μέλλον μας μέσα από τον οραματισμό.

Και μετά ήρθε ο Abraham Maslow με τη θεωρία του περί αυτοπραγμάτωσης και ανάπτυξης ανθρωπιστικών προσεγγίσεων που έχουν σαν κέντρο τον πελάτη (Carol Rogers, Victor Frank). Ο Maslow μελετούσε ανθρώπους που ζούσαν με την αίσθηση του σκοπού και της ζωντάνιας, και που προσπαθούσαν ξεπεράσουν τα όρια τους, κάτι που αυτός αποκαλούσε «αυτοπραγμάτωση». Το σύστημα της ιεράρχησης των αναγκών που ανέπτυξε σε συνδυασμό με την επιρροή άλλων ψυχολόγων που πρεσβεύουν την "τρίτη δύναμη"¹ (ανθρωπιστική), επικεντρώθηκε στην ευεξία, την πληρότητα και τη ζωή με σκοπό, θέτοντας έτσι το πλαίσιο για το life coaching.

Επιπλέον επιρροές στον προσανατολισμό του life coaching προς αναζήτηση λύσεων από το ίδιο το υποκείμενο άσκησαν ο Milton Erickson (τον ιδρυτή της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ύπνωσης), και οι μαθητές του, Bandler και Grindler, ανέπτυξαν τον νευρογλωσσικό προγραμματισμό. Ένα γνωστό πρόσωπο που άλλαξε δραματικά την ζωή του μέσα από τον νευρογλωσσικό προγραμματισμό είναι ο Anthony Robbins. Τα εργαστήρια (workshops) προσωπικής ανάπτυξης που δημιούργησε, μαζί εκείνα του Werner Erhardt (EST), του Lifespring, και άλλα, συνέβαλαν στην ανάδειξη του life coaching ως επαγγέλματος γιατί τα προγράμματα αυτά συμπεριλάμβαναν συχνά το προσωπικό coaching ως συνέχειά τους.

Το life coaching σήμερα

Ο οραματιστής Thomas Leonard αποκαλέστηκε ο πατέρας του προσωπικού (ή life) coaching. Έχοντας ξεκινήσει ως χρηματοοικονομικός σύμβουλος, παρατήρησε ότι οι άνθρωποι που πήγαιναν σε αυτόν για οικονομική βοήθεια συχνά χρειάζονταν βοήθεια και σε άλλους τομείς της ζωής τους. Φαίνεται λοιπόν πως Leonard δημιούργησε την ιδέα της "ηλεκαθοδήγησης", που σήμαινε ότι, οι ειδικοί εκπαιδευτές είχαν την δυνατότητα να εργάζονται με τους πελάτες τους μέσω τηλεφώνου. Το 1992 ίδρυσε το Coach University και εκπαίδευσε ανθρώπους ως ειδικούς καθοδηγητές μέσω τηλεδιασκέψεων. Περίπου την ίδια

¹ Η ανθρωπιστική ψυχολογία καθιερώνεται λίγο μετά τα μέσα του εικοστού αιώνα ως η «Τρίτη Δύναμη» στο χώρο της ψυχολογίας, ακολουθώντας την ψυχαναλυτική και συμπεριφοριστική προσέγγιση (Schultz & Schultz, 2009)

περίοδο μία γυναίκα ονόματι Laura Whitworth ίδρυσε το The Coaches Training Institute στο Σαν Φρανσίσκο. Η μέθοδός της ήταν η εκπαίδευση ανθρώπων με εβδομαδιαία εργαστήρια (workshops) και τηλεδιασκέψεις. Διατηρώντας ξεχωριστά προγράμματα εκπαίδευσης, η Whitworth και ο Leonard ενώνονται τελικά με το International Coach Federation, μία οργάνωση με χιλιάδες μέλη σε όλο τον κόσμο και έναν κατάλογο από προτεινόμενα προγράμματα κατάρτισης ειδικών εκπαιδευτών. Ο Leonard ήταν απίστευτα παραγωγικός και θεωρείται εκείνος που καθιέρωσε το life coaching ως αξιόπιστο επάγγελμα. Ωστόσο πέθανε ξαφνικά από καρδιακή προσβολή το 2003, σε ηλικία μόλις 47 ετών. Ίσως η πιο γνωστή εκπαιδευόμενη του Λέοναρντ είναι η Cheryl Richardson. Έχει συγγράψει πολλά βιβλία για το self-coaching², εμφανίστηκε στην εκπομπή της Όπρα Γουίνφρεϊ πολλές φορές (δύο φορές με τη συγγραφέα Louise Hay) και εκδίδει στον εκδοτικό οίκο Hay House.

Υπάρχουν δεκάδες προγράμματα εκπαίδευσης ειδικών εκπαιδευτών διαθέσιμα τώρα. Διαφέρουν σημαντικά όσον αφορά την επένδυση στον χρόνο, τους οικονομικούς παράγοντες, την ανάπτυξη ειδικών δεξιοτήτων και την ποιότητα της κατάρτισης. Ωστόσο, έχει πλέον καθιερωθεί η ιδέα ότι το coaching είναι ένα βιώσιμο επάγγελμα και ένας ισχυρός τρόπος για τα άτομα να αποκτήσουν την υποστήριξη και την καθοδήγηση που χρειάζονται για να δημιουργήσουν τη ζωή που θέλουν.

Τι είναι το Life Coaching;

Το Life Coaching είναι η κατ' ιδίαν συνεδρία με κάποιον που έχει ανάγκη από καθοδήγηση για να κάνει αλλαγές στην ζωή του. Παρόλο που ο πελάτης μπορεί να αποφασίσει να προσλάβει έναν ειδικό εκπαιδευτή για ένα συγκεκριμένο θέμα (όπως η αναζήτηση μιας νέας καριέρας), η όλη διαδικασία είναι σχεδιασμένη με τέτοιο τρόπο ώστε το άτομο να μπορεί να εκτιμήσει την ζωή του. Ο ειδικός εκπαιδευτής βοηθάει τον πελάτη να δημιουργήσει την ζωή που πραγματικά επιθυμεί, πετυχαίνοντας την ισορροπία στην ζωή του. Προπονεί τους πελάτες του για τις δεξιότητες ζωής που χρειάζονται, είναι εκεί να τους ακούσει για τις επιλογές με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι, τους βοηθάει να προχωρήσουν πέρα από τους περιορισμούς που θέτουν οι ίδιοι στον εαυτό τους, και παρέχει στήριξη και ενθαρρύνει όταν εμφανίζονται προκλήσεις στην ζωή. Επίσης, βοηθάει τους πελάτες του να εμπιστεύονται τους εαυτούς τους, τις επιθυμίες τους και τις αποφάσεις τους.

² Το self-coaching είναι μία διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης η οποία κατευθύνεται από εμάς τους ίδιους.

Σε αντίθεση με τη θεραπεία, το life coaching είναι μία διαδραστική διαδικασία μεταξύ δύο ίσων. Ο ειδικός εκπαιδευτής έχει την ικανότητα να ακούει, να διασαφηνίζει, και να καθοδηγεί τον πελάτη του με αμεροληψία. Το life coaching έχει ως επίκεντρο τη δράση και την λύση. Ωστόσο, η διαδικασία βάζει το "πρόβλημα" στο ευρύτερο πλαίσιο της ζωής του ατόμου. Ο προσωπικός ειδικός εκπαιδευτής δεν προσπαθεί να "διορθώσει" κανέναν. Αντίθετα, ακούει με προσοχή και εις βάθος, κάνει πολλές ερωτήσεις ώστε να κατανοήσει βαθύτερα τα πραγματικά θέματα, και έπειτα χρησιμοποιεί διάφορες μεθόδους για να καθοδηγήσει το άτομο να κάνει θετικές επιλογές και αλλαγές στην ζωή του. Βοηθάει και διευκολύνει τον πελάτη, στηρίζοντας τον στην ανακάλυψη του ίδιου του εαυτού του. Στο life coaching, ο ειδικός εκπαιδευτής κάνει προφορικές και γραπτές εκτιμήσεις προκειμένου να αντλήσει πληροφορίες. Αυτές οι εκτιμήσεις οδηγούν σε διαπιστώσεις που καθοδηγούν το πώς θα πράξει στη συνέχεια. Έχει πολλές πηγές (όπως βιβλία και οργανώσεις) για να παραπέμψει τον πελάτη προκειμένου να πάρει αποφάσεις και να κάνει αλλαγές. Βοηθάει επίσης τον πελάτη του να αποκτήσει ισορροπία στο σώμα, το μυαλό, τα συναισθήματα και το πνεύμα του.

Ακόμη, βοηθάει ανθρώπους να ξεκαθαρίσουν τους στόχους τους, να αναπτύξουν την συμπεριφορά που θα τους οδηγήσει στην επίτευξη των στόχων τους και να εστιάσουν την ενέργειά τους προς την κατεύθυνση της επίτευξης τους αυτής. Ενώ συχνά το life coaching εστιάζει στην καριέρα και την επιτυχία, ο ειδικός εκπαιδευτής φροντίζει να θυμάται ότι η αξία του ανθρώπου δεν έχει καμία σχέση με την "επιτυχία", και ότι η ισορροπία στη ζωή είναι αυτό που έχει την μέγιστη σημασία. Το απλό γεγονός του να έχεις κάθε εβδομάδα λίγο εστιασμένο χρόνο για coaching είναι κίνητρο για τους ανθρώπους. Είναι μία μέθοδος που βοηθάει τους ανθρώπους να πετύχουν τα όνειρά τους. Ενώ το coaching δεν είναι κάτι καινούργιο, η ιδέα του coaching ως καριέρα, είναι καινούργια. Για αυτό τον λόγο, το life coaching γίνεται όλο και πιο δημοφιλές καθώς είναι τόσο αποτελεσματικό.

Σημείωση: Τα Ερωτηματολόγια των πελατών σας και το Βιβλίο Δεξιοτήτων Μεταμορφώστε τη Ζωή σας είναι σε ένα CD που λαμβάνετε. Όλα τα έγγραφα είναι σε MS Word.

Τι είναι το coaching «Μεταμορφώστε τη ζωή σας»;

Παρόλο που μεγάλο μέρος του coaching «Μεταμορφώστε τη ζωή σας³» είναι το ίδιο με το life coaching, που εφαρμόζεται σε άλλα προγράμματα coaching, έχει ορισμένες σημαντικές διαφορές με αυτά. Μία από τις βασικές αρχές της Louise Hay είναι ότι το να αγαπάς τον εαυτό σου είναι μέρος της λύσης, ανεξάρτητα από το κομμάτι της ζωής σου που επιθυμείς να αλλάξεις. Επομένως μέρος της προπόνησης των ανθρώπων σε αυτό το πλαίσιο είναι να διδάξεις τους πελάτες να κάνουν δουλειά με τον καθρέφτη καθώς και άλλες τεχνικές αγάπης και αποδοχής του εαυτού τους. Επιπλέον, είναι μια πνευματική φιλοσοφία, ώστε να ξέρουμε ότι υπάρχει μία Δύναμη και Παρουσία μέσα μας που μας καθοδηγεί και μας κατευθύνει- δεν χρειάζεται να κάνουμε όλη τη δουλειά! Μέσω αυτής της προσέγγισης coaching, ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ είναι πολύ σημαντικότερο από το ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ, καθώς βοηθάς τους πελάτες σου να εξασκήσουν τον Νόμο της Έλξης. Ως ειδικός εκπαιδευτής του coaching "Μεταμορφώστε τη ζωή σας", βοηθάς τους πελάτες σου να συνδεθούν με τον Ανώτερο τους Εαυτό, το πνευματικό ή διαισθητικό μέρος του εαυτού τους που δεν έχει όλες τις απαντήσεις. Το πνευματικό θεμέλιο του ειδικού εκπαιδευτή "Μεταμορφώστε τη ζωή σας" ταιριάζει άνετα με τις πεποιθήσεις των θρησκευτικών συστημάτων. Κάθε άνθρωπος σε αυτόν τον πλανήτη είναι ήδη ένα πολύτιμο παιδί του σύμπαντος. Δεν χρειάζεται να ΥΠΑΡΧΕΙ με συγκεκριμένο τρόπο ή να κατορθώσει συγκεκριμένα πράγματα για να αξίζει την αγάπη. Ωστόσο, θυμηθείτε τον τελευταίο στίχο του τραγουδιού, "Αγαπώ τον εαυτό μου όπως είμαι": *Αγαπώ τον εαυτό μου όπως είμαι, και θέλω να εξελιχθώ*. Όλοι θέλουμε να εξελιχθούμε και να αναπτυχθούμε και να γίνουμε ΚΑΤΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ από αυτό που είμαστε ήδη. Το coaching "Μεταμορφώστε τη Ζωή σας" είναι μία μέθοδος για να το πετύχεις αυτό.

Οι ειδικοί εκπαιδευτές του προγράμματος "Μεταμορφώστε τη ζωή σας" προωθούν την ανάπτυξη **εσωτερικών** δεξιοτήτων όπως ο διαλογισμός, ο οραματισμός, και οι δηλώσεις, περισσότερο από άλλα προγράμματα coaching. Ενώ η έννοια του Νόμου της Έλξης αποτελεί μέρος πολλών προγραμμάτων coaching στις μέρες μας, η δουλειά της Louise πάντα περιλάμβανε αυτή την έννοια. Η Louise Hay είχε εκπαιδευτεί ως επαγγελματίας της Επιστήμης του Νου. Είναι δηλαδή πνευματικός σύμβουλος της Εκκλησίας Θρησκευτικών Επιστημών⁴. (Για περαιτέρω πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα (www.scienceofmind.com)). Ως πνευματικός σύμβουλος, επικεντρωνόταν στο να υπενθυμίζει

³ Hay, L. L. (2002). *Μεταμορφώστε τη ζωή σας*. Η Δυναμική της Επιτυχίας.

⁴ <https://founderslosangeles.org/about-us/what-we-believe-som/>

τους ανθρώπους ότι είναι Ένα με όλη τη Δύναμη και την Παρουσία στο Σύμπαν, να χαλαρώσουν και να ΠΙΣΤΕΨΟΥΝ ότι όλα εκτυλίσσονται με απόλυτη αρμονία. Οι επαγγελματίες συνήθως ασχολούνται με άτομα που περνάνε μία κρίση με διαφορετικό τρόπο από έναν ειδικό εκπαιδευτή του coaching. Ωστόσο, μία από τις δεξιότητες που χρησιμοποιούσε πολύ αποτελεσματικά η Louise και που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι ειδικοί επαγγελματίες του coaching «Μεταμορφώστε τη ζωή σας» είναι αυτή της "θεραπείας". Στο τέλος της κάθε συνεδρίας με τον πελάτη, ηχογραφούσε θεραπευτικές οδηγίες που αυτός όφειλε να ακούσει κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας. Στο βιβλίο της Λουίζ **Μεταμορφώστε τη Ζωή σας**, υπάρχουν γενικές θεραπευτικές αγωγές ⁵στην αρχή κάθε κεφαλαίου: "Στην απεραντοσύνη της Ζωής που βρίσκομαι, όλα είναι τέλεια, ακέραια και πλήρη." Όλες οι θεραπείες της περιλαμβάνονται στο Βιβλίο Δεξιοτήτων Μεταμορφώστε τη Ζωή σας, επομένως μπορείτε εύκολα να επιλέξετε ποια να διαβάσετε στο τέλος κάθε συνεδρίας. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε τις δικές σας θεραπείες. Εάν όμως επιλέξετε να το κάνετε αυτό, είναι σημαντικό να συμπεριλάβετε τα πρώτα και τα τελευταία λόγια της θεραπείας της Louise, "Στην απεραντοσύνη της ζωής που βρίσκομαι..." και "Όλα είναι καλά..."

Ως ειδικός επαγγελματίας του coaching "Μεταμορφώστε τη Ζωή σας" είστε δεσμευμένοι να ακολουθείτε στη δικιά σας καθημερινή βάση οραματισμό, δηλώσεις και οραματισμό. Είστε επίσης δεσμευμένοι να εξελίσσεστε καθημερινά. Καθώς εξελίσσεστε, θα διαπιστώσετε πως προσελκύετε νέους πελάτες και πως η συνείδηση και οι δεξιότητές σας έχουν διευρυνθεί.

Ο ειδικός εκπαιδευτής του coaching "Μεταμορφώστε τη Ζωή σας" είναι σαν κηπουρός στις ζωές των ανθρώπων, βοτανίζοντας, καλλιεργώντας και χαρίζοντας περιποίηση στους πελάτες του, ενθαρρύνοντάς τους να εξελιχθούν με τον δικό τους τρόπο και να ανθίσουν στα δικά τους χρώματα.

Ποια είναι τα οφέλη του coaching "Μεταμορφώστε τη Ζωή σας";

Πολλοί άνθρωποι συχνά μιλούν για το τι θέλουν όμως ποτέ δεν κάνουν τα βήματα ώστε να φτάσουν εκεί. Αυτό οφείλεται σε πολλούς λόγους: περιοριστικές πεποιθήσεις, έλλειψη πίστης στο ότι είναι δυνατό να γίνει, η έλλειψη συναισθηματικών, διανοητικών και πνευματικών

⁵ Είναι μία σειρά από θετικές σκέψεις που στοχεύουν στην αλλαγή του συνειδητού τρόπου σκέψης. (Hay 2002:14)

δεξιότητων, αδυναμία να τεθούν προτεραιότητες αλλά και διαχείρισης δραστηριοτήτων και τέλος η αναβλητικότητα.

Σε μία σχέση coaching "Μεταμορφώστε τη Ζωή σας" ο πελάτης:

- είναι υπόλογος σε κάποιον άλλο
- μπορεί να επιτύχει ταχύτερα τους στόχους του
- να μάθει τις διανοητικές, ψυχολογικές και πνευματικές δεξιότητες της ζωής ώστε να πετύχει ισορροπία και επιτυχία σε κάθε τομέα
- να μάθει να χρησιμοποιεί τεχνικές ώστε να "καθαρίσει" το παρελθόν του και να αντιμετωπίσει τυχόν προκλήσεις της ζωής που μπορεί να προκύψουν
- έχει έναν υποστηρικτή και υπέρμαχο για το σύνολο των δυνατοτήτων του
- αναπτύσσει μία βαθύτερη διαισθητική/πνευματική σύνδεση
- μαθαίνει πώς να επικεντρώνεται στις δυνάμεις και τις ικανότητές του

Δεκαετίες έρευνας στην αλλαγή συμπεριφοράς έχουν αποδείξει ότι όταν οι άνθρωποι είναι υπόλογοι σε κάποιον άλλο, δύνανται να κάνουν αλλαγές στη ζωή τους και να τις διατηρήσουν πιο εύκολα. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από έναν ειδικό εκπαιδευτή ώστε να τους βοηθήσει να πετύχουν ισορροπία σε έναν πολυάσχολο κόσμο. Χρειάζονται βοήθεια στη διαχείριση χρόνου και στον καθορισμό προτεραιοτήτων ώστε να επιτύχουν σημαντικούς στόχους. Χρειάζονται ενθάρρυνση και κίνητρο για να κυνηγήσουν ένα όνειρο ζωής. Χρειάζονται κάποιον που θα τους προσφέρει δημιουργικές λύσεις σε προβλήματα. Χρειάζονται κάποιον αποκομμένο από την κατάσταση προκειμένου να διασαφηνίζει τα θέματα και να προτείνει εναλλακτικές προτάσεις. Χρειάζονται κάποιον που θα τους προσφέρει μία διαφορετική οπτική στο "πρόβλημα" ή το θέμα, κάποιον που μπορεί να δει την μεγαλύτερη εικόνα. Οι άνθρωποι χρειάζονται έναν ειδικό εκπαιδευτή ο οποίος θα τους βοηθήσει να βρουν μεθόδους να μειώσουν την ένταση και το άγχος και να απολαύσουν περισσότερο τη ζωή. Είναι ειρωνικό το γεγονός ότι μαθαίνουμε στο σχολείο το αλφάβητο και άλγεβρα και όχι πώς να σχεδιάσουμε αποτελεσματικά τη ζωή μας!

Ένας ειδικός εκπαιδευτής μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να βελτιώσουν τον κάθε τομέα της ζωής- σχέσεις, υγεία, οικονομική ευρωστία, επιχειρηματική επιτυχία, πνευματική εξέλιξη καθώς και ανάπτυξη δεξιοτήτων για περισσότερη πληρότητα στη ζωή. Υπάρχουν πολλές

έρευνες που αποδεικνύουν ότι η εβδομαδιαία επαφή με κάποιον για την ομαδική επίτευξη του στόχου του κινεί το άτομο προς τον στόχο του σταθερά και με επιμονή.

Οι ρόλοι και οι ευθύνες του πελάτη και του ειδικού εκπαιδευτή

Ο ειδικός εκπαιδευτής:

- ενημερώνει με ξεκάθαρο τρόπο τον πελάτη για την φύση του coaching, τις δυνατότητες και τα όριά του (δεν πρόκειται για θεραπεία)
- εξηγεί το χρονοδιάγραμμα, τις αμοιβές και άλλα σχετικά ζητήματα
- διατηρεί δεοντολογικά πρότυπα (βλ. δεοντολογικές κατευθυντήριες γραμμές)
- παρέχει σχετικές εκτιμήσεις
- έχει δεξιότητες στην ακρόαση και στη διατύπωση ερωτήσεων
- αποτελεί πρότυπο για της δεξιότητες που θα αναπτύξει ο πελάτης
- εκτιμά τον κάθε πελάτη ως μοναδικό άτομο και το αντιμετωπίζει ως μοναδικό
- τηρεί τις συμφωνίες του/της με τον πελάτη

Ο ιδανικός πελάτης:

- συμφωνεί και τηρεί τα όρια που καθορίζονται (για παράδειγμα, όχι περισσότερα από 2 μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο διάστημα μεταξύ των συνεδριών)
- είναι ειλικρινής στην αυτοαξιολόγησή του και σε αυτά που έχει ανάγκη να βελτιώσει
- εκφράζει στον ειδικό εκπαιδευτή τις αλλαγές που επιθυμεί να κάνει
- διατηρεί το χρονοδιάγραμμα που έχει συμφωνήσει με τον ειδικό εκπαιδευτή καθώς και την οικονομική τους συμφωνία
- ενημερώνει τον ειδικό εκπαιδευτή όταν αλλάζουν προτεραιότητες
- πραγματοποιεί την προσπάθεια που έχει συμφωνήσει με τον ειδικό εκπαιδευτή ώστε να εξελιχθεί όσο τον δυνατόν περισσότερο
- αναλαμβάνει την πλήρη ευθύνη για τα αποτελέσματά του/της από το coaching

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός εξαιρετικού ειδικού εκπαιδευτή coaching «Μεταμορφώστε τη ζωή σας»;

Υπάρχουν καλοί και εξαιρετικοί ειδικοί εκπαιδευτές. Βάλτε στόχο να γίνετε ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟΙ ειδικοί εκπαιδευτές.

Ένας ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟΣ ειδικός εκπαιδευτής:

- κατανοεί ότι η άποψή του για τον κόσμο δεν είναι η ίδια με αυτή των πελατών του και ως εκ τούτου έχει την πρόθεση να κατανοήσει τις απόψεις του πελάτη του
- αποκτά τη δική του πνευματική καθοδήγηση σε τακτική βάση, προκειμένου να παραμείνει συνδεδεμένος με την Πηγή και να αποτελεί ανοιχτό κανάλι για τον πελάτη
- συνδέεται συνειδητά με την Πηγή πριν από μία συνεδρία
- κάνει διερευνητικές ερωτήσεις που οδηγούν στα βαθύτερα προβλήματα
- είναι σαφής κατά την επικοινωνία του με τον πελάτη
- αντιμετωπίζει κατά περίπτωση
- διατηρεί επίγνωση των δικών του / της ζητημάτων που μπορεί να αντικατοπτρίζονται από τους πελάτες
- θέτει σαφείς συμφωνίες και όρια
- διατηρεί συμπονετική απόσταση (να μην παρασύρεται από τις καταστάσεις του πελάτη)

Coaching: Ποιος, Τι, Πότε

Ποιος μπορεί να επωφεληθεί από το coaching και ποιος όχι;

Από το coaching μπορούν να επωφεληθούν άνθρωποι που είναι πρόθυμοι να αναλάβουν την ευθύνη της ζωής τους και είναι ειλικρινή ως προς το ότι θέλουν να κάνουν αλλαγές. Αντιθέτως, όσοι προσκολλώνται στην πεποίθηση ότι κάποιος άλλος θα πρέπει να τους διορθώσει τη ζωή τους δεν θα ωφεληθούν. Επίσης, δεν θα ωφεληθούν άνθρωποι που έχουν σημαντικά συναισθηματικά προβλήματα και δεν είναι σε θέση να κάνουν κατάλληλες επιλογές για τον εαυτό τους. Δείτε την ενότητα που αναφέρεται στους αδειούχους θεραπευτές. Πολλοί ειδικοί εκπαιδευτές προσφέρουν μία συνεδρία που διαρκεί μισή ώρα σε όποιον ενδιαφέρεται για το life coaching. (Θα συνιστούσα μια πρώτη συνεδρία χαμηλότερου κόστους αντί για μια

δωρεάν). Η μισή αυτή ώρα είναι ώρα αξιολόγησης και για τους δύο. Όπως σε κάθε διαπροσωπική σχέση, χρειάζεται να βεβαιωθείτε ότι ταιριάζετε. Στο τέλος του μισάωρου, δίνετε στον πελάτη την αρχική σας αξιολόγηση και ενημερώνετε αν θεωρείτε ότι αυτός/αυτή μπορεί να επωφεληθεί δουλεύοντας μαζί σας και γιατί. Γενικώς είναι απαραίτητη μία δέσμευση τουλάχιστον δύο μηνών τόσο από τον πελάτη όσο και από τον ειδικό εκπαιδευτή, καθώς η διαδικασία αυτή χρειάζεται χρόνο για να ολοκληρωθεί. Δεν είναι ρεαλιστικό να πιστεύουμε ότι θα μπορούσε να ολοκληρωθεί σε μία ή δύο συνεδριάσεις όταν διακυβεύεται η ποιότητα ζωής καθώς και σημαντικές αλλαγές.

Πώς διαμορφώνονται οι συνεδρίες coaching;

Στις πρώτες συνεδρίες, βοηθάτε τον πελάτη να αξιολογήσει τη ζωή του ως σύνολο και να αναγνωρίσει τις αρχικά πεδία που χρειάζεται να δώσει προσοχή. Πολλοί πελάτες ξεκινούν το coaching θεωρώντας ότι πρέπει να πετύχουν ένα συγκεκριμένο στόχο, όπως η οικονομική ευμάρεια, η αναζήτηση μίας νέας καριέρας ή εύρεση μιας νέας δουλειάς, ή να ελκύσουν την αδελφή ψυχή τους. Ενώ αυτοί οι στόχοι είναι μια χαρά, χρειάζεται να τοποθετηθούν στο πλαίσιο της συνολικής ζωής του ατόμου. Χρειάζεται λοιπόν να αρχίσετε να διδάσκετε τις βασικές αρχές της προσωπικής αλλαγής: την αγάπη για τον εαυτό μας, τη δουλειά με τον καθρέφτη⁶, την αλλαγή αρνητικών σκέψεων και την χρήση δηλώσεων και οραματισμού. Καθώς συνεχίζονται οι συνεδρίες, εντείνετε τις παραπάνω διαδικασίες. Βοηθάτε τον πελάτη να θέσει τα θεμέλια για την επίτευξη των μεγαλύτερων στόχων του. Ενώ ο πελάτης έχει δικιά του πρωτοβουλία και μπορεί να ορίσει το πρόγραμμα των συνεδριών του, ως ειδικός εκπαιδευτής, θα τον βοηθήσετε να καθορίσει πού χρειάζεται να εστιάσει καθώς συνεχίζονται οι συνεδρίες. Στο τέλος της κάθε συνεδρίας, θα αναθέσετε "δουλειά εξέλιξης" ή δουλειά ανάπτυξης δεξιοτήτων για την επόμενη εβδομάδα. Κάθε εβδομάδα αξιολογείτε την πρόοδο του πελάτη σε σχέση με τις αλλαγές στη συμπεριφορά, την επίτευξη μικρότερων στόχων ή/και με την αναγνώριση προβλημάτων που δημιουργούν εμπόδια. Ενθαρρύνετε το άτομο με θετική κριτική για τις προσπάθειές του (έστω και αν δεν ήταν επιτυχείς αυτή την εβδομάδα.) Εάν είναι γεωγραφικά εφικτό, μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις πρώτες δύο συνεδριάσεις αυτοπροσώπως και να συνεχίσετε τις συνεδριάσεις εβδομαδιαίως με ένα μισάωρο τηλεφώνημα.

⁶ (Hay 2002: 282)

Πόσο καιρό κάνουμε coaching σε κάποιον;

Το ελάχιστο που συνιστάται είναι δύο εβδομάδες, αλλά οι περισσότερες σχέσεις προσωπικού coaching διαρκούν περισσότερο. Μπορούν να κρατήσουν ένα χρόνο ή και παραπάνω. Αυτό συμβαίνει επειδή σημαντικές αλλαγές χρειάζονται χρόνο να αξιολογηθούν και να εφαρμοστούν. Οι άνθρωποι συχνά κάνουν πολλές αλλαγές στην πορεία της επίτευξης των στόχων που έθεσαν. Χρειάζονται συνεχή υποστήριξη και διασαφήνιση στην πορεία τους. Και οι δύο θα αξιολογείτε την πρόοδο κάθε λίγους μήνες και θα αποφασίζετε συνειδητά αν θα συνεχίσετε να συνεργάζεστε.

Με ποιους τρόπους μπορεί να γίνει το coaching;

Εάν κάνετε coaching αυτοπροσώπως, έχετε τη δυνατότητα να δείτε τη μη λεκτική συμπεριφορά του πελάτη (όπως την οπτική επαφή και τη στάση του σώματος) και αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αξιολόγηση του πελάτη. Μέσω του τηλεφώνου, χρειάζεται να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στον τόνο της φωνής του πελάτη, και στην ενέργεια που αισθάνεστε όταν μιλά για τους στόχους του. Καθώς το coaching ως επάγγελμα εξελίχθηκε τα τελευταία χρόνια, η συντριπτική πλειοψηφία των συνεδριάσεων διεξάγονται τηλεφωνικώς επειδή αυτό επιτρέπει να έχετε πελάτη σε διαφορετικές γεωγραφικές τοποθεσίες. Αν ο πελάτης ζει κοντά σας, μπορείτε να κάνετε τις δύο πρώτες συνεδρίες αυτοπροσώπως και στη συνέχεια να περάσετε σε τηλεφωνικές συνεδρίες. Από εσάς εξαρτάται αν οι συνεδρίες θα γίνουν αυτοπροσώπως ή τηλεφωνικά. Το Zoom είναι μία διαδικτυακή βιντεοσύνδεση, εξαιρετική για coaching, είτε ατομικά είτε ομαδικά. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε δωρεάν έως και 40 λεπτά για συνεδρίες. Ωστόσο \$14.99 ανά μήνα στις ΗΠΑ είναι πολύ λογικό ποσό για απεριόριστες συνεδρίες οποιασδήποτε διάρκειας και για έως και 100 συμμετέχοντες! www.zoom.us

Η ψυχοθεραπεία σε σύγκριση με το coaching

Πώς διαφέρει η ψυχοθεραπεία από το coaching;

Αν και οι ψυχοθεραπευτές σίγουρα κάνουν κάποιο coaching ως μέρος της δουλειάς τους, η ψυχοθεραπεία αποτελεί επαγγελματική σχέση μεταξύ δύο ατόμων που δεν είναι ίσοι. Ο θεραπευτής θεωρείται η αρχή που αξιολογεί τον πελάτη και κατευθύνει την θεραπεία.

Επικεντρώνεται συνήθως στο παρελθόν βοηθώντας το άτομο να αντιμετωπίσει δύσκολα συναισθηματικά και σχετικά με την συμπεριφορά προβλήματα όπως παιδική κακοποίηση ή εθισμούς. Οι ψυχοθεραπευτές στις ΗΠΑ έχουν εκτεταμένη κατάρτιση στην εξέταση για τη διάγνωση και τη θεραπεία ψυχικών διαταραχών που προκαλούν σημαντική αναστάτωση στη ζωή ενός ατόμου. Όταν συζητάτε για πρώτη φορά για το προσωπικό coaching με ένα πιθανό πελάτη, ΡΩΤΗΣΤΕ λαμβάνουν κάποια θεραπεία την παρούσα στιγμή ή αν έχουν λάβει κάποια στιγμή. Αν ναι, ρωτήστε κάποια πράγματα για το ιστορικό του θέματος. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να κρίνετε αν το άτομο μπορεί να κάνει coaching.

Σημαντική σημείωση:

Τόσο σε μία θεραπεία όσο και στο coaching η επικοινωνία κάθε είδους με τον πελάτη είναι καθαρά ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΗ.

Πότε θα παραπέμψω κάποιον σε ψυχολόγο;

Στο coaching «Μεταμορφώστε τη ζωή σας» χρησιμοποιείται ερωτηματολόγιο. Αν κάποιος αξιολογήσει τη συναισθηματική του υγεία, τις πρωταρχικές του σχέσεις, ή την αίσθηση του σκοπού από 5 και κάτω, ίσως είναι απαραίτητο να τον παραπέμψετε σε θεραπευτή. Διευκρινίστε τους λόγους που αξιολόγησε τόσο χαμηλά αυτό το πεδίο της ζωής του. Επίσης χρειάζεται να παραπέμψετε τον πελάτη σε ειδικό θεραπευτή αν το άτομο πάσχει από κατάθλιψη, δηλώνει ότι η ζωή δεν έχει ουσία και δεν αξίζει να ζει (αυτοκτονικός ιδεασμός), αντιμετωπίζει εθισμούς όπως αλκοολισμό, ανορεξία, βουλιμία, ναρκωτικά, κλπ. ή αν νιώσετε ότι το άτομο παρουσιάζει προβλήματα ή θέματα (όπως παιδική σεξουαλική κακοποίηση) όπου θα αντιμετωπισθούν καλύτερα από έναν επαγγελματία. Παραπέμψτε τον σε ψυχολόγο, αδειούχο κλινικό κοινωνικό λειτουργό, ή ψυχίατρο. Μπορεί επίσης να παραπέμψετε τον πελάτη σε θεραπευτή εάν του έχει γίνει έμμονη ιδέα ότι χρειάζεται ένα διαφορετικό είδος βοήθειας.

Αν για οποιονδήποτε λόγο αισθανθείτε άβολα με κάποιον υποψήφιο πελάτη, ΜΗΝ ΤΟΝ ΔΕΧΤΕΙΤΕ. Δεν μπορείτε να βοηθήσετε τους πάντες. Μια πτυχή της δεοντολογίας και της ακεραιότητάς σας ως ειδικός εκπαιδευτής είναι να παραπέμπετε σε άλλους όταν πιστεύετε ότι είναι απαραίτητο.

Πώς βρίσκουμε έναν θεραπευτή;

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι για να βρούμε θεραπευτές. Δεν διαλέγεις απλά ένα όνομα από τον τηλεφωνικό κατάλογο. Είναι απαραίτητο να δημιουργήσεις μία επαγγελματική σχέση με τις πηγές πληροφόρησης της κοινότητάς μας ΠΡΙΝ χρειαστεί να απευθυνθείς σε αυτούς. Προκειμένου να βρείτε τους επαγγελματίες στους οποίους θα ανατρέξετε, ρωτήστε φίλους και άλλους επαγγελματίες. Αναζητήστε σε έντυπα μεταφυσικού περιεχομένου για να βρείτε ειδικούς επαγγελματίες που διαφημίζονται σε αυτά. Απευθυνθείτε σε μία τοπική Εκκλησία Θρησκευτικών Επιστημών ή Ενότητα για παραπομπές. Μόλις βρείτε κάποια ονόματα, καλέστε τους και μιλήστε τους για αυτό που κάνετε και ενημερώστε τους ότι δημιουργείτε μία λίστα ειδικών σε περίπτωση που χρειαστούν. Ρωτήστε για το προσεγγίζουν τη θεραπεία. Αν αποφασίσετε ότι μπορείτε να συστήσετε αυτό το άτομο ανεπιφύλακτα, προσθέστε το στην ατζέντα σας.

3. ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ

If translators are deemed to be ‘invisible’ or their activities are considered peripheral or relatively unimportant, one could argue that they are in effect not considered to be among those ‘strong ties’ that bind a culture or a community together (Cronin 2006: 141). Τα λόγια του Cronin περιγράφουν αψεγάδιαστα την σημαντικότητα αλλά και πολυπλοκότητα του επαγγέλματος του μεταφραστή και συγχρόνως της μετάφρασης. Η μετάφραση φέρνει δύο ή και περισσότερους κόσμους κοντά. Έτσι λοιπόν, και στην προκειμένη περίπτωση, μπορούμε παρατηρήσουμε ένα κείμενο που αρχικά απευθύνεται σε ένα κοινό που ομιλεί την αγγλική γλώσσα, να μεταφράζεται και να απευθύνεται σε ομιλητές της ελληνικής γλώσσας. Βεβαίως, η λειτουργική προσέγγιση που ακολουθήσαμε κατά τη διαδικασία της μετάφρασης, τα προβλήματα και ο τρόπος επίλυσής τους θα αναλυθούν παρακάτω.

Κεντρικός άξονας του συγκεκριμένου κειμένου είναι το life coaching, μία πρακτική η οποία αντλεί τις ρίζες από τις ΗΠΑ στις αρχές του 20^{ου} αιώνα από τον Abraham Maslow, ο οποίος έθεσε το πλαίσιο για το life coaching. Ο οραματιστής Thomas Leonard, ο οποίος αποκαλέστηκε ο πατέρας του προσωπικού (ή life) coaching, ήταν αυτός που καθιέρωσε την πρακτική αυτή, ιδρύοντας το 1992 το Coach University. Με το πέρασμα του χρόνου το life coaching ως νέα πρακτική, έγινε κοινωνικά αποδεκτή, εξελίχθηκε και εδραιώθηκε όχι μόνο στις ΗΠΑ αλλά και σε πολλές άλλες χώρες, συμπεριλαμβανομένης πλέον και της Ελλάδας και της Κύπρου. Κρίνεται επίσης σημαντικό να αναφερθεί ότι έχουν αναπτυχθεί κι άλλα προγράμματα coaching όπως το προσωπικό coaching και το coaching «Μεταμορφώστε τη Ζωή σας» που αποτελεί το κύριο πρόγραμμα εφαρμογής και διδασκαλίας του εγχειρίδιου που επιλέχθηκε προς μετάφραση.

Το απόσπασμα από το εγχειρίδιο που επιλέχθηκε προς μετάφραση έχει συγγραφεί από τη διδάκτορα Patricia J. Crane, η οποία είναι πρόεδρος και συνιδρυτής της εταιρίας Heart Inspired Presentations. Η Patricia J. Crane δούλεψε στο πλευρό της Louise Hay από το 1987 ως βοηθός στα εργαστήριά της. Έχει σπουδάσει κοινωνική ψυχολόγος και έχει μελετήσει πολλές άλλες πρακτικές και φιλοσοφίες μεταμόρφωσης της ζωής όπως το “A Course In Miracles”. Στις μέρες μας, ηγείται του προγράμματος «Μεταμορφώστε τη Ζωή σας» και εκπαιδεύει άτομα από όλο τον κόσμο. Ενώ το coaching «Μεταμορφώστε τη Ζωή σας» είναι το ίδιο με το life coaching, που εφαρμόζεται σε άλλα προγράμματα coaching, έχει ορισμένες

σημαντικές διαφορές με αυτά. Αρχικά, βασίζεται στη φιλοσοφία της Louise Hay, σύμφωνα με την οποία το να αγαπάς τον εαυτό σου είναι μέρος της λύσης, ανεξάρτητα από το κομμάτι της ζωής σου που επιθυμείς να αλλάξεις. Πρόκειται για μία πνευματική φιλοσοφία ή οποία έχει ως σκοπό τη σύνδεσή με τον Ανώτερο μας Εαυτό, αναπτύσσοντας έτσι εμπιστοσύνη για τη ζωή και τα γεγονότα που εκτυλίσσονται γύρω από αυτή. Κάπου εδώ θα μπορούσαμε να προσθέσουμε ότι ο ειδικός εκπαιδευτής οφείλει να ακούει, να ενθαρρύνει, να δίνει συμβουλές και να συμβάλλει στην εξέλιξη και την ατομική ευτυχία του πελάτη του. Το life coaching στις μέρες μας αποτελεί μία πρακτική που έχει καθιερωθεί και σε ακαδημαϊκό επίπεδο, λαμβάνοντας υπόψιν ότι το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών προσφέρει εκπαιδευτικό πρόγραμμα life coaching.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Αφού αναλύθηκε το περιεχόμενο του πρωτότυπου κειμένου, στη συνέχεια θα γίνει παρουσίαση της διαδικασίας μετάφρασης που ακολουθήθηκε, καθώς και αναφορά των μεταφραστικών προβλημάτων. Πιο συγκεκριμένα, η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε βασίζεται στη λειτουργική προσέγγιση της Christiane Nord, εστιάζοντας στην κειμενική ανάλυση του πρωτοτύπου, στις κειμενικές λειτουργίες του πρωτοτύπου και του μεταφράσματος, καθώς και στη σημασία της μεταφραστικής εντολής (Nord, 1997:59). Σύμφωνα με τη μεταφρασιολόγο Katharina Reiss, η διαγλωσσική μετάφραση ορίζεται ως μια δίγλωσση διαμεσολαβούμενη διαδικασία επικοινωνίας, η οποία, κατά κανόνα, αποσκοπεί στην παραγωγή στη γλώσσα-στόχο ενός κειμένου που είναι λειτουργικά ισοδύναμο με το κείμενο-πηγή (Reiss 1971/2000:160). Για τον σκοπό αυτό, ο μεταφραστής θα πρέπει αρχικά να αποφασηθεί τις λειτουργίες του κειμένου-πηγής, οι οποίες αποτελούν συνάρτηση της πρόθεσης του συντάκτη του κειμένου, όπως αυτή εκφράζεται στο ίδιο το κείμενο. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η μεταφραστική διαδικασία συνίσταται σε δύο φάσεις: την ανάλυση (phase of analysis) και την αναδιατύπωση (phase of reverbalization) (Reiss 1971/2000:162). Κατά τη φάση της ανάλυσης αρχικά προσδιορίσαμε το κειμενικό είδος, στη συνέχεια ορίσαμε την κειμενική ποικιλία και τέλος αναλύσαμε το ύφος του προς μετάφραση κειμένου.

Στη δεύτερη φάση της μεταφραστικής διαδικασίας, την αναδιατύπωση, συντάξαμε το μετάφρασμα, φροντίζοντας κάθε σημείο ή αλληλουχία σημείων να επιτυγχάνει την επιδιωκόμενη λειτουργική ισοδυναμία, λαμβάνοντας υπ' όψιν του το κειμενικό είδος και την κειμενική ποικιλία. Ο ορισμός του είδους του κειμένου και της γλωσσικής ποικιλίας είναι

ιδιαίτερα σημαντικός –έως και απαραίτητος– για τον μεταφραστή, κυρίως, όταν το πρωτότυπο και το μετάφρασμα επιτελούν την ίδια λειτουργία. Η Reiss (1981/2000:166) δηλώνει χαρακτηριστικά ότι το είδος του κειμένου καθορίζει τη γενική μεταφραστική μέθοδο. Η κειμενική κατηγορία επιβάλλει να ληφθούν υπ’ όψιν οι γλωσσικές συμβάσεις και οι συμβάσεις που αφορούν τη δομή του κειμένου. Η μετάφραση θα πρέπει να αποσκοπεί λοιπόν στην αναπαραγωγή των κύριων χαρακτηριστικών του κειμένου-πηγή και ειδικότερα των στοιχείων εκείνων που το συγκαταλέγουν σε ένα συγκεκριμένο είδος κειμένων (Reiss 1971/2002: 41). Πρόκειται για μία ομοιολειτουργική (equifunctional) μετάφραση καθώς υπάρχει ταύτιση των λειτουργιών του κειμένου με βάση τον Κελάνδρια (Κελάνδριας 2007). Στην περίπτωση του εν προκειμένω κειμένου, το μετάφρασμα οφείλει να μεταδίδει το πλήρες αναφορικό ή εννοιολογικό περιεχόμενο του πρωτοτύπου. Συνεπώς, θα πρέπει να μεταφραστεί με τρόπο κατανοητό, σύμφωνα με το νόημα, τις νόρμες και τους κανόνες της γλώσσας και του πολιτισμού υποδοχής. Αυτό σημαίνει ότι, ανάλογα με τις γνώσεις των αποδεκτών του μεταφράσματος, ενδέχεται να χρειαστεί να υπονοηθούν ή να επεξηγηθούν περαιτέρω κάποιες από τις παρεχόμενες από το κείμενο πληροφορίες και, γενικότερα, ο μεταφραστής θα πρέπει να προβεί στις απαραίτητες προσαρμογές που επιβάλλουν οι δομικές διαφορές ανάμεσα στις εμπλεκόμενες γλώσσες, όπως και οι πραγματολογικές διαφορές που καταγράφονται μεταξύ των δύο γλωσσικών κοινοτήτων.

Το εγχειρίδιο που επιλέχθηκε προς μετάφραση αποτελεί τεχνικό κείμενο, στο οποίο γίνεται χρήση εξειδικευμένης ορολογίας – “life coaching” – και λεξιλογίου. Σύμφωνα με το μοντέλο της Nord, όσον αφορά τις κειμενικές λειτουργίες, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το κείμενο έχει αναφορική λειτουργία. Η αναφορική λειτουργία εκφράζεται κυρίως μέσω της δηλωτικής αξίας των μονάδων που υπάρχουν στο κείμενο. Ορισμένες αναφορές θεωρείται ότι είναι γνωστές στους δέκτες και κατά συνέπεια δεν αναφέρονται ρητά. (Nord 2014: 99) Βάσει αυτής της λειτουργίας γίνεται η επιλογή τόσο των γλωσσικών όσο και των υφολογικών τύπων. Ο μεταφραστής καλείται να αποδώσει το περιεχόμενο του κειμένου αφετηρίας με τρόπο σωστό και ολοκληρωμένο, με καθοδηγητή, βέβαια, τις κυρίαρχες νόρμες της γλώσσας και του πολιτισμού αφίξεως. Εδώ κρίνεται απαραίτητο βεβαίως να γίνει αναφορά στο ύφος του κειμένου το οποίο είναι απλό, λιτό και σε ορισμένες περιπτώσεις θα μπορούσε να πει κάποιος και καθημερινό. Σε ορισμένα σημεία παρατηρούμε μακροπερίοδο λόγο, ενώ το λεξιλόγιο δεν είναι αρκετά περίπλοκο. Ωστόσο συναντούμε σε αρκετά σημεία του κειμένου δάνεια από την αγγλική γλώσσα, γεγονός που κατέστησε την μεταφραστική διαδικασία αρκετά δύσκολη, καθώς ο μεταφραστής οφείλει να επιλέξει ανάμεσα στις

επιλογές που διαθέτει την ορθότερη, και αυτή που θα πληροί τις προϋποθέσεις του πολιτισμού της γλώσσας στόχου, ώστε το κείμενο να είναι ευανάγνωστο και αποδεκτό, ενώ ταυτόχρονα θα διατηρεί τα υφολογικό, δομικό και επιστημονικό επίπεδο που οφείλει να έχει. Θα πρέπει να σημειωθεί επίσης ότι το κείμενο σε ορισμένα σημεία έχει κλητική λειτουργία καθώς προτρέπει τον αναγνώστη, όπως παρατηρούμε στην εξής φράση «*Πόσο καιρό κάνουμε coaching σε κάποιον;*». Η ενδοκειμενική συνοχή επιτυγχάνεται μεταξύ άλλων με την τήρηση στο κείμενο αfixεως των γλωσσικών νορμών της γλώσσας αfixεως. Άλλωστε κατά την Nord, «εκτός από τις καθαρά φατικές εκφράσεις ή εκφωνήματα, τα κείμενα σπάνια είναι μονολειτουργικά. Κατά κανόνα αναγνωρίζουμε ιεραρχίες λειτουργιών που μπορούν να εντοπιστούν με την ανάλυση λεκτικών ή μη λεκτικών ενδεικτών λειτουργίας.» (Nord 2014:108).

Όπως προαναφέρθηκε, στην αναφορική λειτουργία ορισμένες αναφορές είναι γνωστές στους δέκτες. Συνεπώς, εφόσον το κείμενο εξυπηρετεί την προκειμένη λειτουργία θα πρέπει να αναφέρουμε ότι απευθύνεται σε αμιγώς ειδικό κοινό, το οποίο έχει το απαραίτητο γνωστικό υπόβαθρο να κατανοήσει τόσο την εξειδικευμένη ορολογία όσο και τις πληροφορίες που μεταφέρονται στο κείμενό μας. Ειδικότερα, το “Heal Your Life® Coaching Manual” έχει ως αναγνωστικό κοινό, άτομα που θέλουν να εξασκήσουν το επάγγελμα του ειδικού εκπαιδευτή αφού έχουν λάβει ειδική εκπαίδευση από εγκεκριμένο εκπαιδευτή του προγράμματος «Μεταμορφώστε τη Ζωή σας». Αυτό υποδηλώνει επομένως ότι το κείμενο απευθύνεται σε ένα εξειδικευμένο κοινό, το οποίο έχει λάβει εκπαίδευση και έτσι δικαιούται την ανάγνωση του εγχειριδίου. Εδώ είναι ορθό να αναφέρουμε ότι στα επιστημονικά λεξιλόγια το σημαίνόμενο έχει ένα μοναδικό σημαίνον, ασχέτως της περίπτωσης επικοινωνίας. Αυτό είναι το χαρακτηριστικό της ομοιογένειας, η οποία είναι απαραίτητη για την ταξινόμηση και τη μετάδοση της γνώσης. (Κεραμίδας, 2015: 27).

Τέλος, προτού προχωρήσουμε στα μεταφραστικά προβλήματα και στους τρόπους αντιμετώπισής τους, θα πρέπει να αναφέρουμε τον σκοπό της μετάφρασης του άρθρου. Όπως αναφέρει η Nord στο βιβλίο της «ο κατευθυντήριος κανόνας για κάθε μετάφραση είναι ο κανόνας του Σκοπού, σύμφωνα με τον οποίο μια μεταφραστική δράση καθορίζεται από τον σκοπό Σκοπό της» (Nord, 2014: 74). Συγκεκριμένα, η μετάφραση πραγματοποιείται στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας στο Τμήμα Ξένων Γλωσσών, Μετάφρασης και Διερμηνείας, ενώ έχει ως στόχο να αναδείξει το life coaching και κατ’ επέκταση το coaching «Μεταμορφώστε τη Ζωή σας», τις τεχνικές που οφείλει να γνωρίζει και να βάζει σε πράξη

ένας εξειδικευμένος ειδικός εκπαιδευτής και τον τρόπο που πρέπει να διαχειρίζεται τον πελάτη του.

ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τη Nord (1997/2014: 145), «τα μεταφραστικά προβλήματα είναι αντικειμενικά ή τουλάχιστον διυποκειμενικά», σε αντίθεση με τις υποκειμενικές μεταφραστικές δυσκολίες (Nord, 1997/2014: 145) και, χωρίς να υποδηλώνουν ανεπάρκεια του μεταφραστή, είναι παρόντα και απαιτούν επίλυση. Τα μεταφραστικά προβλήματα παραμένουν πάντα προβλήματα ακόμα και όταν ένας μεταφραστής έχει μάθει πώς να τα επιλύει γρήγορα και αποτελεσματικά. (Nord 2014: 145). Η Nord δίνει τη διάκριση των προβλημάτων σε πραγματολογικά, πολιτισμικά, γλωσσικά ή ιδιάζοντα. Αναλυτικότερα (2014: 148- 150):

- Τα **πραγματολογικά** μεταφραστικά προβλήματα ανακύπτουν από τις διαφορές των περιστάσεων και μπορούν να εντοπιστούν με τη σύγκριση των εξωκειμενικών παραγόντων (πομπός, δέκτης, μέσο, χρόνος, χώρος, κίνητρο, κειμενική λειτουργία).
- Τα **πολιτισμικά** μεταφραστικά προβλήματα απορρέουν από τις διαφορές στις νόρμες και τις συμβάσεις που διέπουν τη λεκτική και μη λεκτική συμπεριφορά στους δύο εμπλεκόμενους κατά τη μετάφραση πολιτισμούς.
- Τα **γλωσσικά** μεταφραστικά προβλήματα μπορούν επίσης να προκύψουν από δομικές διαφορές στο λεξιλόγιο, τη σύνταξη και τα υπερτεμαχικά στοιχεία των δύο γλωσσών. Κοντολογίς, με τις διαφορές στα εμπλεκόμενα κατά τη μετάφραση γλωσσικά συστήματα.
- Κάποια μεταφραστικά προβλήματα είναι, τέλος, άρρηκτα συνδεδεμένα με ένα συγκεκριμένο κείμενο αφίξεως, όπως συμβαίνει με ορισμένα σχήματα λόγου, νεολογισμούς και λογοπαίγνια. Στις σημειώσεις του Π. Κελάνδρια, αναφέρονται ως **κειμενοϊδιομορφικά** προβλήματα.

Ξεκινώντας από τα διαγλωσσικά προβλήματα τα οποία αντιμετωπίσαμε κατά τη μεταφραστική διαδικασία, θα πρέπει να αναφερθεί το ζήτημα της ορολογίας, στο οποίο συμπεριλαμβάνεται και η εμφάνιση πολλών όρων οι οποίοι, σύμφωνα με το πακέτο οδηγιών που δόθηκε στο μεταφραστή, επιλέξαμε να παραμείνουν αυτούσιοι στο ελληνικό κείμενο με λατινικούς χαρακτήρες. Τέτοιοι όροι ήταν μεταξύ άλλων, “life coaching”, “coaching”, “self-

coaching”. Σε πρώτο στάδιο, έγινε μία έρευνα για τον όρο coaching ο οποίος πολλές φορές χρησιμοποιείται στην ελληνική γλώσσα έχοντας όμως διαφορετικό σημαίνον. «Παίρνοντας ως σημείο αφετηρίας τη γλωσσική θεωρία του Σωσύρ, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι, σύμφωνα με τον Ελβετό θεμελιωτή της γλωσσολογίας, τόσο το σημαίνον όσο και το σημααινόμενο ενός γλωσσικού σημείου παίρνουν αξία από τη σχέση τους με όλα τα άλλα σημαίνοντα και σημααινόμενα, αντίστοιχα, που υπάρχουν σε ένα γλωσσικό σύστημα. Με άλλα λόγια μία γλώσσα διαθέτει όχι διαφορετικές μορφές φώνησης, αλλά και οι σημασίες της είναι διαφορετικές από εκείνες μίας άλλης γλώσσας» (Γούτσος, 2012: 219). Στη δική μας περίπτωση παρατηρούμε ότι η λέξη coaching για τον ελληνικό πολιτισμό είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον αθλητισμό, παραπέμποντας στο σημααινόμενο της «προπόνησης». Κατόπιν εκτενούς έρευνας διαπιστώσαμε ότι το coaching είναι ορθότερο να παραμείνει ως έχει στην αρχική του μορφή αποτελώντας δάνειο από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα λόγω της πολυπλοκότητας εξεύρεσης ενός ισοδύναμου όρου. Επιπρόσθετα, ήρθαμε σε επικοινωνία με ειδικό του χώρου, ο οποίος μας συμβούλεψε να διατηρήσουμε την αγγλική μορφή της λέξης, ενώ ταυτόχρονα παρατηρήσαμε ότι το life coaching υπάρχει και ως διαδικτυακό σεμινάριο στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, υπό την μορφή του όρου “life coaching”. Ωστόσο, όσον αφορά άλλους όρους της ορολογίας του κειμένου, επιλέξαμε να βρούμε έναν αντίστοιχο και ισοδύναμο όρο στην ελληνική γλώσσα, ώστε το κείμενο να είναι πιο κατανοητό και ευανάγνωστο για το αναγνωστικό κοινό. Αυτή ήταν η περίπτωση της λέξης “coach” η οποία κατόπιν έρευνας και χρησιμοποιώντας στρατηγικές της μετάφρασης επιλέξαμε να το μεταφράσουμε ως «ειδικός εκπαιδευτής». Εξάλλου,

Σε ότι αφορά τη μετάφραση ορολογίας, μπορούμε να ομιλούμε περί ισοδύναμων όρων στην περίπτωση που επιτυγχάνουμε σημασιολογική ισοδυναμία σε επίπεδο γνωστικού περιεχομένου του σημαινομένου, ενώ στην περίπτωση αδυναμίας επίτευξης απόλυτης σημασιολογικής ισοδυναμίας, εισηγούμεθα τη χρήση του όρου «ορολογική συγκλίση» και περιγράφουμε τους όρους αυτούς ως «συγκλίνοντες».

(Κελάνδριας 2007:25)

Ακόμα μία περίπτωση που αποτέλεσε πρόκληση κατά τη διαδικασία της μετάφρασης είναι η σύναψη “self-actualizers”. Εκ πρώτης όψεως και λαμβάνοντας υπόψιν τις νόρμες που διέπουν τον ελληνικό πολιτισμό, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η σύναψη αυτή δεν υφίσταται

στην ελληνική γλώσσα, γεγονός που μας ανάγκασε να προβούμε σε μία αναγκαστική μετατροπή της σύναψης “self-actualizers” μεταφέροντάς την στον ελληνικό πολιτισμό ως «αυτοπραγμάτωση», μία λέξη η οποία είναι κοινώς αποδεκτή στον πολιτισμό της γλώσσας στόχου και η οποία θα γίνει κατανοητή από το εξειδικευμένο αναγνωστικό κοινό. Επιπλέον, δεν ήταν λίγες οι φορές που προέκυψαν προβλήματα αβεβαιότητας τόσο ως προς την σωστή επιλογή μεταξύ δύο όρων, όσο και ως προς την επιλογή ενός δόκιμου όρου στην ελληνική γλώσσα που θα απαιτεί τον αντίστοιχο αγγλικό όρο προκειμένου να γίνει πιο κατανοητός στο επιστημονικό κοινό. Σύμφωνα με τον Κεραμίδα, η δουλειά του μεταφραστή επιβαρύνεται με το γεγονός ότι, πολύ συχνά, ο ίδιος όρος – συνήθως στην Αγγλική – μεταφράζεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους είτε νεότευκτοι όροι αρκετά συχνά εισέρχονται αυθαίρετα στην γλώσσα-στόχο αγνοώντας πλήρως για την πολυπλοκότητα και τους λεξιλογικούς κανόνες της γλώσσας στόχου ή ότι στους νέους όρους δίδεται μια κυριολεκτική μετάφραση, ενώ μερικές φορές παρατηρείται ακόμη και η διατήρηση της πρωτότυπης αγγλικής μορφής. (Κεραμίδας, 2015: 58). Τέτοια ήταν η περίπτωση της λέξης “workshops”, η οποία έφερε δυσκολία στη μετάφρασή της καθώς έχει αποδοθεί στην ελληνική γλώσσα με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους: εργαστήρια, σεμινάρια, συναντήσεις κ.λπ. Κατόπιν έρευνας, διαπιστώσαμε ότι ορθότερή και πιο ισοδύναμη λέξη για το ελληνικό κείμενο είναι η λέξη «εργαστήρια» με τη διατήρηση του αγγλικού όρου σε παρένθεση.

Στη συνέχεια, ένα άλλο ζήτημα αποτέλεσε η προσθήκη ενός Σημειώματος του Μεταφραστή (ΣτΜ.), που κρίθηκε πολλές φορές αναγκαία καθώς σε αρκετά σημεία του κειμένου θεωρήσαμε ότι ίσως ο αναγνώστης να χρειαστεί διευκρινήσεις ή καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου. Σκοπός άλλωστε είναι το αναγνωστικό κοινό να έχει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται να κατανοήσει μέσα από την προσωπική δουλειά και έρευνα του μεταφραστή.

Προχωρώντας στα πραγματολογικά προβλήματα, τα οποία δεν αποτέλεσαν ιδιαίτερο πρόβλημα κατά τη μεταφραστική διαδικασία, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι τόσο τα ανθρωπωνύμια όσο και τα ονόματα ιδρυμάτων παρέμειναν αυτούσια στην αγγλική γλώσσα χωρίς να μεταγραφτούν στην ελληνική, ώστε να είναι πιο εύκολο για έναν αναγνώστη ο οποίος θέλει να κάνει μία εκτενέστερη έρευνα να βρει πληροφορίες για αυτά. Συνεχίζοντας με τα προβλήματα διαπολιτισμικότητας, θα παρουσιαστούν ορισμένες διαφορές σε συμβάσεις όσον αφορά την κουλτούρα, όπως είναι η διάκριση “his/her” λόγω απουσίας ουδέτερου γένους και πιθανότατα ανάδειξης της ισότητας των δύο φύλων, ενώ στην

ελληνική γλώσσα απλώς αποδόθηκε με τις αντωνυμίες και καταλήξεις του αρσενικού γένους, κάτι που είναι σύνηθες όταν γίνεται λόγος για κάτι και δεν γνωρίζουμε ή δε μας απασχολεί το φύλο του υποκειμένου. Επίσης, γίνεται αναφορά στην Όπρα, η οποία αποτελεί γνωστό πρόσωπο όχι μόνο στις ΗΠΑ αλλά και σε όλο τον κόσμο γενικότερα. Ωστόσο, θεωρήσαμε απαραίτητη την γραφή ολόκληρου του ονόματός της, ώστε το αναγνωστικό κοινό να κατανοήσει για ποιο πρόσωπο γίνεται αναφορά. Ακόμη, η χρήση του γερούνδιου στην αγγλική γλώσσα δεν έχει αντιστοίχιση στην ελληνική και τις περισσότερες φορές είτε αποδίδεται ως ουσιαστικό είτε ως ρήμα, όπως για παράδειγμα “loving yourself, mirror work, changing negative thoughts, and using affirmations and visualization” που αποδόθηκε ως «την αγάπη για τον εαυτό μας, τη δουλειά με τον καθρέφτη, την αλλαγή αρνητικών σκέψεων και την χρήση δηλώσεων και οραματισμού».

Ολοκληρώνοντας το σχολιασμό της μεταφραστικής διαδικασίας και των προβλημάτων που προέκυψαν κατά τη μετάφραση, θα πρέπει να αναφερθεί ότι στο κείμενο δεν αντιμετωπίστηκαν κειμενοϊδιομορφικά προβλήματα.

Τέλος, το απόσπασμα που μεταφράσαμε εξυπηρετεί τις ίδιες λειτουργίες με το κείμενο προέλευσης, επομένως έχει αναφορική λειτουργία. Στοχεύει στην πληροφόρηση του αναγνωστικού κοινού και διατηρεί την ίδια δομή, ύφος και εξειδικευμένο λεξιλόγιο. Παραλήπτες του κειμένου προέλευσης είναι οι ειδικοί εκπαιδευτές του coaching «Μεταμορφώστε τη ζωή σας», οι οποίοι κατέχουν το απαραίτητο γνωστικό υπόβαθρο και της εξειδικευμένες γνώσεις ώστε να κατανοήσουν τις πληροφορίες που υπάρχουν στο κείμενο, καθώς και την εξειδικευμένη ορολογία του. Κατά τη μεταφραστική διαδικασία αποφασίστηκε να μην γίνει η οποιαδήποτε αλλαγή στην γλώσσα και τα μέσα που χρησιμοποιούνται στο πρωτότυπο κείμενο, παρά μόνον η ακριβής και ισοδύναμη μεταφορά των σημαινόμενων του. Έτσι, το κείμενο υποδοχής αποτελεί ένα πληροφοριακό κείμενο με απλό, λιτό και σε ορισμένες περιπτώσεις καθημερινό ύφος. Για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που προέκυψαν, εφαρμόσαμε αρχικά κάποιες μακροστρατηγικές αποφάσεις που αφορούν κυρίως την διατήρηση των ανθρωπωνυμίων στην αγγλική γλώσσα, όπως και τη διατήρηση της σύνταξης life coaching στην αγγλική γλώσσα σε όλο το κείμενο, ώστε το κείμενο να ρέει και να μην προκαλείται σύγχυση στον αναγνώστη. Εν συνεχεία, για τα προβλήματα που αντιμετωπίσαμε εφαρμόσαμε ορισμένες μικροστρατηγικές όπως αναφέρονται στο άρθρο του Elham Rajab Dorri προκειμένου το μετάφρασμα να έχει καλύτερη συνοχή και ροή. Αναλυτικότερα, στο ακόλουθο παράδειγμα “Executive coaching”

που μεταφράστηκε ως «coaching για στελέχη επιχειρήσεων», επιλέξαμε μία απόδοση πιο επεξηγηματική. Επομένως ακολουθήσαμε τη στρατηγική της προσθήκης σημασιολογικών μονάδων στο μετάφρασμα ώστε να υπάρχει ένα αντίστοιχο και ισοδύναμο αποτέλεσμα αλλά ταυτόχρονα που θα γίνεται κατανοητό στον αναγνώστη. Τέτοια ήταν και η περίπτωση της φράσης “Heal Your Life Coaches” η οποία μεταφράστηκε ως Οι ειδικοί εκπαιδευτές του προγράμματος “Μεταμορφώστε τη ζωή σας”. Όπως στο πιο πάνω παράδειγμα έτσι και εδώ παρατηρούμε ότι χρειάστηκε να προσθέσουμε σημασιολογικές μονάδες στο μετάφρασμα προκειμένου να βγάλει νόημα. Ένα άλλο παράδειγμα είναι το εξής “in order to make decisions and changes” που αποδόθηκε ως «προκειμένου να πάρει αποφάσεις και να κάνει αλλαγές». Εδώ θα μπορούσε να πει κανείς ότι εφαρμόστηκε μία προαιρετική μετατροπή η οποία όμως συνέβαλε στην καλύτερη γραφή του μεταφράσματος. Τέλος άλλο ένα παράδειγμα υποχρεωτικής μετατροπής είναι το εξής “Practitioners normally deal with people in crisis rather than as a coach” το οποίο στην ελληνική γλώσσα χρειάστηκε να αποδοθεί ως «με διαφορετικό τρόπο από έναν ειδικό εκπαιδευτή του coaching». Βεβαίως, στο κείμενο υπήρξαν και περιπτώσεις εκτύπων, τα οποία έχουν καθιερωθεί στη γλώσσα του πολιτισμού αφίξεως. Κάποια από αυτά ήταν “video connection” που αποδόθηκε ως «βιντεοσύνδεση», “Psychotherapy” που μεταφράστηκε ως «ψυχοθεραπεία». Όλα τα παραπάνω αντιμετωπίστηκαν επιτυχώς με τη βοήθεια της θεωρίας και της βιβλιογραφίας που εξετάστηκαν στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας, αλλά και με πρακτική γνώση που αποκτήθηκε από την τετραετή φοίτηση στο Τμήμα Ξένων Γλωσσών, Μετάφρασης και Διερμηνείας.

4. Βιβλιογραφία

1. Κεραμίδας, Σ. (2015). *Ζητήματα Ορολογίας στην Τεχνική Μετάφραση*. Αθήνα: Δίαυλος.
2. Nord, C. (2014). *Η μετάφραση ως στοχευμένη δραστηριότητα*. Αθήνα: Δίαυλος.
3. Reiss, K. (1977/1989). *Text types, translation types and translation assessment*. Μετάφραση από τα γερμανικά Chesterman, A. (ed.), *Readings in Translation Theory*, Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 105 – 115.
4. Κελάνδριος, Π. (2007). *Η Μετάφραση των Οικονομικών Κειμένων*. Αθήνα: ΔΙΑΥΛΟΣ.
5. Cronin, M. (2006), *Translation and Identity*. London: Routledge.
6. Nord, C. (1997). *Translating as a purposeful activity*. Routledge, pp. 31-68.
7. Γούτσος Δ. (2012). *ΓΛΩΣΣΑ ΚΕΙΜΕΝΟ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ, ΣΥΣΤΗΜΑ*. Αθήνα: Κριτική
8. Hay, L. L. (2002). *Μεταμορφώστε τη ζωή σας*. Αθήνα: Η Δυναμική της Επιτυχίας.
9. Dorri, E. R. (2018). On the Study of Creativity in Translation: the Case study of Journalistic Text. *Translation Journal*. <https://www.translationjournal.net/July-2018/on-the-study-of-creativity-in-translation-the-case-study-of-journalistic-text.html>