



A stílus coaching általában a külső megjelenést használja fel, mint kiinduló pontot önmagunkról alkotott gondolataink formálá-

sához, hiszen amilyennek látjuk magunkat a tükörben, az nagyban befolyásolja azt, ahogy belülről érezzük magunkat.

Örvényesi Rita: A teljesség ígé- nyével

A coaching holisztikus megköze- lítése

Az idegen szavak különböző gyűjteménye és szótárai a „holisztikus” kifejezést, (a görög „holo-” előtagból eredően, melynek jelentése „egész”) az egészre, a teljességre törekvő szemlélet- és gondolkodásmódként határozzák meg.

Ma a köznyelvben a holisztikus jelzőt leggyakrabban az alternatív gyógyászat egyik irányzatával azonosítják, amely az ember fizikai, értelmi és szociális állapotát is figyelembe veszi. E megközelítés azonnal le is szűkíti a szó jelentéstartalmát, és egyben bezárja az elfogadás és megértés kapuit az ilyen gyógyászatot eleve elutasítók előtt.

A coachingban a holisztikus jelzőt két megközelítésben értelmezem.

1. Az ember élete és az életében betöltött szerepek rendszert alkotnak. Könnyen belátható, hogy egyikünk élete sem osztható csak munkahelyi- vagy családi életre. Egyikünk sem tud csak szülőként, vezetőként vagy barátként, művészként vagy segítőként funkcionálni. Azt tapasztalom, hogy a szigorú kategorizálás, címkézés olyan erőteljes hatásokat zár ki automatikusan, amelyek nélkül – kiragadva egy-egy nézőpontot az összefüggésekből – gyakran értelmezhetetlenné válnak az adott kategóriában foglalt emberi, viselkedési és kognitív működések. Nem tagadom, hogy a fókuszálás és a probléma felnagyítása, kiemelése hatékony eszköz a coachingban. De úgy vélem, hogy a fókuszálás előtt érdemes az egészet, a teljeset is szemlélni, majd nagyítóként egy-egy részterületre koncentrálni, közben nem feledve az előző, teljes képet, és a meglévő összefüggéseket.

Egyszerű hasonlattal talán azt mondhatnám, hogy egy erdőben sétálva is érdemes meghallani az erdő hangjait, megérezni illatát,



befogadni a fák árnyékát és zöldjét, érzékelni a hangulatot. Ezután pedig, már az egész részeként tekintve, más hozzáállással és tudatossággal lehet vizsgálni a levelek ereztének szerkezetét.

Az elakadások statikus, fókuszált szemlélése és vizsgálata mellett nagyon fontosnak tartom a változások tudatosítását, illetve a változások hatásait. Úgy vélem, hogy a változás egy holisztikus folyamat része, s az egyedi részelemek változása önálló értéket képvisel, de nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a részelemek kölcsönösen hatnak egymásra. Azaz ha a teljesből egy részelem változik, akkor a mindent átszövő összefüggéseknek köszönhetően az megváltoztatja a teljes egészet.

2. A másik – sokaknak talán túl ezoterikusnak hangzó, de valójában nagyon is logikus – megközelítés az ember fizikai, lelki és gondolati egységére vonatkozik. Az egység nem más, mint az összetevők egyensúlya. Az az állapot, amelyet a legkisebb erőfeszítéssel, erőlködés nélkül tudunk létrehozni, s amelyben minden tekintetben – gondolatilag, lelkileg és fizikailag is – jól érezzük magunkat. Az egyensúly felborulása görcsös erőfeszítést, rossz fizikai állapotot, kellemetlen közérzetet eredményez. A lelki, érzelmi gondok és a negatív gondolatok általában testi tünetekben realizálódnak. A szomatizáció az orvostudományban is ismert és kutatott terület. Gyakran fizikai okok nél-

küli tünetek hívják fel a figyelmet a lelki-érzelmi problémákra, vagy a negatív gondolatokra, önkorlátozó hiedelmekre.

Kezdetben saját élményeimre és tapasztalataimra támaszkodtam, majd tudatosan figyelni kezdtem mások megoldási folyamatait. Mindezek nyomán arra a következtetésre jutottam, hogy a fenti hármas (fizikai, lelki és gondolati) egység bármelyik ágán is változtatunk tudatosan, az kihat a másik két tényezőre is. A másodlagos hatások, illetve a változás-változtatás áttétele a két másik síkra mindig egyedi, és az embertől, valamint a tudatosság szintjétől függ. Saját tapasztalatom, hogy a több szinten elkezdett változás, változtatás hatása megsokszorozódik, erőteljesebbé válik, hiszen a gondolatok érzelmi oldalról, a fizikai szint gondolati oldalról kap támogatást.

Ha például valaki a stresszes munkahelyi körülményeket sportolással igyekszik ellensúlyozni, és a fizikai gyakorlást tudatosan, a változásokra figyelve végzi, akkor hamarosan megújulást, változást érezhet érzelmi-lelki és gondolati szinten is. (Például nyugodtabb, higgadtabb lesz az irodában, megnő az önbizalma, ezért kevésbé retten meg a kihívásoktól, pozitív irányban változhatnak az emberi kapcsolatai, új emberekkel, nyitottabban köt ismeretséget stb.).



A fizikai szint – vagyis a testmozgás

Ahogy fentebb említettük, a lelki, érzelmi gondok és a negatív gondolatok általában testi tünetekben realizálódnak: ez a szomatizáció. Tapasztalt és képzett mozgásterapeuta, jógaoktató stb. azonnal észleli a mozgás, a korlátok, a testtartás, a testbeszéd, az ízületek és az izmok állapota alapján, hogy mit hoz magával a coachee. A gondolatok, terhek, negatív érzelmek és féltelmek mind tükröződnek a fizikai megjelenésben.

De szakember nélkül magunk is felfedezhetünk fizikai tüneteket. Időnként előfordulnak olyan érzékelések, amikre nem tudunk racionális választ adni: ez a de ja vu, a rövid és a hosszú távú memória pillanatnyi működési zavara. Olyan is előfordul, hogy egyik szemünk homályosabban lát, mint a másik, vagy egyik orrlyukunkon nem áramlik a levegő, míg a másikon szabadon tudunk lélegezni (természetesen nem arra az esetre gondolunk, amikor megfáztunk). Megmagyarázhatatlan tünetek, vagy az érzelmi és gondolati folyamatok kihatásai?

Ha tudatosan rendezzük a fizikai mozgást, az érzékszerveket és a légzést, akkor nyugalmi helyzetbe kerülünk. A „rendezés” szó alatt azt értjük, hogy tudatosan megállunk, kiszállunk a napi ritmusból, az izmokat és az érzékszerveket koncentrálnak ellazítjuk, a légzést pedig lelassítjuk. Ezzel testünk nyugalmi

helyzetbe, mentálisan ellazult állapotba kerül.

A fizikai és a kognitív, gondolati szintek összekapcsolódására jó példa a vizualizáció alapuló mozgásformák sora (pl.: tai chi, i chuan, chi kung és a keleti táncok is). Ha elképzélünk egy mozgássort, azt a testünk automatikusan végrehajtja. (Például a kezünkben tartott labda írjon le spirális ívet a test körül, vagy a karjaink között tartsunk meg egy képzeletbeli labdát stb.) Az akaratunk, a tudatunk képes befolyásolni a mozgás irányát, energiáját, intenzitását.

A lelki szint, vagyis az érzelmek

A pozitív vagy negatív érzelmek tükröződnek a fizikai megjelenésben, s ez mindannyiunk számára egyértelmű. Nem is kell mást említeni, mint szólások, közmondások vagy szófordulatok sorát: lóg az orra, fenn hordja az orrát, fülig ér a szája, sárga az irigységtől, forr benne a méreg, sugárzik a boldogságtól, vagy felcsillan a szeme. A nonverbális kommunikáció, a testtartás, gesztusok, mimika, beszédtempó, hangerő, és az intonáció az érzelmek, lelkiállapot fizikai síkon történő megjelenései. Ezeket csak nagyon nehezen tudjuk irányítani, ezért sokszor akaratunk ellenére is árulkodnak érzéseinkről. (Például: mosolyt erőltet az arcára, igyekszik tartani magát, leplezi rosszkedvét stb.)



Ugyanakkor, ha tudatosan igyekszünk megváltoztatni viselkedésünket, fizikai megjelenésünket, akkor az az érzelmekre is visszahat, a pozitív változás ezen a szinten is megjelenik. Egyértelmű a szintek egymásra hatása, az összefüggés, ha például arra gondolunk, hogy a tudatos mosolygástól jobb kedvre derülünk, vagy megjön a bátorságunk, ha határozott, eltökélt lépetekkel haladunk.

A szellemi szint – vagyis a gondolatok

A gondolati, logikai szinten levő elakadás, például ha egy adott problémakörből nem sikerül kilépni, negatív érzelmek formájában, majd fizikai tünetekben is megnyilvánul. Ilyen – mindenki által ismert – tünet a stressz, a vérnyomás emelkedése, az izzadás, a gyorsabb szívverés stb.

A kognitív folyamatok az emberi agy működésének mentális leképeződései. Tudatosan formált elképzeléseinket, véleményünket tükrözik. Sokan beszélnek a gondolat és a képzelet teremtő erejéről. Mind a negatív gondolatok, mint az önsajnálát, a rosszindulat, mind a pozitív gondolatok, például a siker, a boldogság iránti vágy befolyásolják érzelmeinket, elvárásainkat, kapcsolatainkat. Mindez pedig egyértelműen befolyással van cselekedeteinkre, meghatározza, hogy egy-egy konkrét élethelyzetben hogyan reagálunk, milyen lépéseket teszünk. Az egy irányba vezető gondolatok, érzelmek és cse-

lekedetek összeadódó energiája és ereje pedig nem kérdéses.

A tudatosság

A coaching folyamatokban a tudatosság a figyelem fókuszálását és a koncentrációt, valamint a pillanat megragadását és kiemelését jelenti. A zavaró körülményeket kiszűrve, minden mást félretéve egy elakadásra, problémára irányítva a figyelmet könnyebb felismerni az elakadás okát, jellegét. A megértés pedig a megoldáshoz vezető út első lépése.

A gondolati fókusz mellett nagyon fontosnak tartom az érzékelés tudatosítását. Érdemes mind fizikai, mind érzelmi, mind gondolati szinten megfigyelni az érzékelésünket, azaz szemlélni. Fontos tudatosítani, milyen érzelmek, érzések, érzetek merülnek fel bennünk például egy-egy mozdulatra: milyen emlékeket, tapasztalatokat idéz fel. Az önismereti munka, a gondolatok pontos megfogalmazása is a tudatosítás elemei.

A változás és a változtatás

A változtatás régi minták elhagyását és új szokások felvételét jelenti. Bármely szinten, fizikai, érzelmi vagy gondolati síkon teszünk lépéseket, az az erős összefüggés miatt mindháromra kihat. Mick Cope megfogalmazásában ez úgy hangzik, hogy „a változtatás szakaszában az érzelmek és gondolatok vi-



selkedéssé alakulnak". [1] Persze a változások, a régi érzelmek, gondolatok és tettek újakra cserélése többé-kevésbé fájdalmas folyamat. A változás és változtatás mélységének, ritmusának, a vele kapcsolatos ellenállások megértése és támogatása, a folyamat katalizálása alapvető coach-kompetencia. Kérdéses, hogy mikor kell engedni és egyszerűen csak hagyni, hogy megtörténjen a változás, vagy mikor és milyen módon, milyen eszközökkel kell beavatkozni. Holisztikus szemlélettel az engedés vagy beavatkozás kérdése egyszerűbb, hiszen három különböző folyamatot és változást (fizikai, érzelmi és gondolati) kísérelünk figyelemmel. A három közül pedig biztosan van egy, amely jobb ütemben halad a többinél. Ha a változás a leginkább áhított vagy épp a legkönnyebbnek bizonyult úton indul el, akkor a coachee dolga könnyebb: a változás kellemes hatása kiterjed más szintekre is és magával ragadja őket.

Például ha az egészséges munka-magánélet egyensúly érdekében a coachee elhatározza, hogy rendszeresen időt fordít magára és sportolni fog. A rendszeres mozgásnak (fizikai szint) köszönhető sikerélmény támogatja abban, hogy jobban kezelje a stresszt, ellazultabb, könnyedebb lesz (érzelmi szint) és módosítsa értékrendjét (önmaga megítélése, elfogadása, több emberi kapcsolat, barátságok megkötése – azaz a gondolati szint).

Az elengedés és a megengedés

A megengedés a gyengeségek megélése, megértése. Megengedni magunknak, hogy gyengék, szomorúak vagy fáradtak legyünk – abban a biztos tudatban, hogy tudunk erősek vidámak és kipihentek is lenni. Az elengedés az összes görcsös, negatív megnyilvánulástól való megszabadulást jelenti. Elengedjük azokat a problémákat, nem foglalkozunk velük sem fizikai, sem gondolati, sem érzelmi síkon, amik korlátoznak, amikbe belefeszülünk, amikről tudjuk, hogy alaptalan hiedelmek, és negatívan hatnak ránk.

A másokhoz való kapcsolódás

A coach és partnere akkor tudnak igazán gördülékenyen együtt dolgozni, ha egymásra hangolódnak. Mentális-logikai, fizikai és érzelmi szinten is figyelnek egymásra. Ez a kapcsolódás termékenyen hat a munkára, mindkét felet inspirálja, és előrébb visz az elakadás megoldásában. Ilyenkor a közös munka, a beszélgetés kellemes, „szalad vele az idő.” Érdemes megfigyelni azonban, hogy ez a kapcsolódás nem minden helyzetben, nem mindig és nem mindenkivel tud létrejönni. A megfelelő kapcsolat kialakítása nagyfokú odafigyelést igényel mindkét fél részéről.



A coaching holisztikus megközelítése

A holisztikus megközelítéssel a coaching-folyamat a megszokott mederben indul, de a nulladik találkozáson – a közös munka tárgyának meghatározása után – elhangzik a gondolati sík mellett más szintek, a fizikai vagy érzelmi oldal bevonása is. Egy-egy ülés helyettesíthető, vagy bármelyik kiegészíthető – az aktuális témához kapcsolódóan – más szinten történő gyakorlással, fókuszálással is. Ilyenkor az ügyfél határozza meg, hogy mit próbálna ki. A keleti harcművészettől kezdve a légző gyakorlatokon át a jógaig és az alternatív mozgásterápiáig bármi kipróbálható. Coachként – és egy jógaosztály vezetőjeként – teljes körű felvilágosítást adok a lehetőségekről és az egyes mozgásformák alkalmazásáról, várható hatásairól. A választást követően ismét nulladik találkozóra kerül sor, ahol a coachee megismerkedik a választott mesterrel, terapeutával, oktatóval.

Természetesen ekkor is szóba kerül az az elakadás, amin a coaching-folyamatban dolgozunk. A témák teljesen szokványosak: időgazdálkodás, konfliktusok, stressz, empátia, munka és magánélet egyensúlya, delegálás, stb. A folyamat során a jógaoktató vagy mester és a coach – az ügyfél beleegyezését kérve – konzultálnak a haladásról, s egymás munkáját erősítik, kiegészítik. Ezáltal a fizikai szinten végzett testgyakorlás vagy mozgásterápia hozzájárul az érzelmi és gondolati szinten történő változásokhoz és fordítva. Az összefüggés és egymásra hatás miatt a haladás gyorsabb és mélyebbre ható változásokra kerül sor.

Irodalom

[1] Cope, Mick: *A coaching módszertana*. Budapest, Manager Könyvkiadó, 2007. 153.