



## Csetneki Csaba: Empátia, konfliktus, kommunikáció a versenycoachingban

**A**tánc világa csupa csillogás, gyönyörű ruhák, szépséges zenék, a táncosok pedig csodálni, imádni való, kedves és jól nevelt tünemények... Pedig valótlan lenne azt állítani, hogy versenyzői pályafutásom során, a versenyekre való felkészülésben, a tanárokkal és legfőképpen a táncpárommal való munka során sosem kerültünk konfliktusokba.

Sőt, szinte elképzelhetetlen, hogy a kemény munka során, melyet nap mint nap végzünk, annyi idő és energia befektetése mellett ne kerüljünk időről időre olyan helyzetekbe, amikor szinte már a kétségbeesés határait súroljuk. Ekkor persze a kommunikációnk érdekes fordulatokat vehet, és talán sokak szerint nem odaillo kifejezések, szavak is röpködnek, nem éppen a legszebb hangnemben. És ilyenkor arra is van precedens, hogy ajtócsapkodva vonulunk ki a teremből, megfogadva, hogy soha többé nem táncolunk, pláne nem együtt. Aztán másnap újra lemegyünk, felhúzzuk a tánccipőt, és belevetjük magunkat a munkába, újra és újra megszenvedve ugyanazokat a figurákat, lépéseket, technikákat. A versenyen pedig ennek

nyoma sincs, és megjön az eredmény, amit annyira áhítunk.

Sokszor halljuk azt a jó tanácsot, hogy az embernek táncpárjával hogyan kell beszélnie, hogy szeretni kell egymást, és természetesen a tanárnak, edzőnek mindig igaza van, és alázatosan el kell fogadni azt, amit mond. Mindez nyilván igaz, de a munka hevében valahogyan mégsem így érezzük, eljön az a pont, amikor robbannak a kedélyek, hangulatok, érzések, és jön a vihar. A tánc szenvedély. Ha valamit az ember szenvedélyből, szenvedélyesen és elhivatottan csinál, akkor igenis van helye a szenvedélyes kirohanásoknak, az adott esetben negatívnak tűnő érzelmek megélésének.

Mit nem adnék azért, hogy amit edzői és coaching tanulmányaim alatt megtanultam, már évekkorábban megismerhettem volna, ha ennek a látásmódnak, módszertannak birtokában dolgozhattunk volna már a kezdetektől fogva. De tanulni, fejlődni sosem késő, és így rálátva a dolgok mikéntjére egy új fejezet nyílt meg életemben, ahol már én tudok támogatást nyújtani versenycoachként mind sportolók, mind az üzleti élet résztvevői számára. Nem beszélve arról, hogy a saját táncunkba átemelve (öncoachingolva) mindezeket eredményeink felülmúlják mindazt, amit valaha elképzelhetők hittünk.

De mik is voltak ezek a tanulások, mérföldkövek a fejlődésben, tanulásban? Nem árulok zsákmacskát, és a bölcsek kövére sem kell



gondolni, hanem számunkra, coachok számára már amolyan triviális dolgokról van szó, mint a tudatosítás, elfogadás, empátia, kommunikáció.

Talán a legelső és legnehezebb azt volt elfogadni, hogy hol vannak azok a határok, és mik is azok a keretek, melyeken belül mozgunk, és amelyeket túl akarunk lépni. Ehhez elengedhetetlen a sportoló önismerete, azoknak a működési mechanizmusoknak a megismerése, melyek – akarjuk vagy sem, tetszik vagy sem – ott vannak, léteznek, hatnak ránk. Hogy elsősorban magunkkal legyünk empátikusak, elfogadóak, mert csak így lehet hosszútávon is eredményesen működni.

Például a fáradási görbe, mely leírja, hogyan is reagál a szervezet a terhelésre, és milyen fázisok zajlanak le egy sportolóban. Ahogy dolgozunk, sportolunk, növeljük a teljesítményt, előbb utóbb el kezd a szervezet fáradni, ennek van egy bizonyos élettani folyamata is, melynek utána tünetei is vannak. Az egyik ilyen tünet az úgynevezett holtpont fogalma, amikor is hirtelen ólomból lesznek a végtagjaink, és úgy érezzük, hogy nem bírjuk tovább, le akarunk állni, meg akarunk pihenni. Ez érdekes módon egy lélektani határ, melyen az ember tudatosan át tudja lendíteni magát, és tovább tud dolgozni. Ez egyénenként eltérő módon, helyen jelentkezik mindenkinél (páros sportokban még a páron belül is eltérések vannak, amik tovább színesítik ennek a kezelhetőségét), fontos tudatosítani azt, hogy mi hogyan zajlik le bennünk, így megismerve saját határainkat,

mellyel azután már bánni is tudunk majd, kezelni tudjuk ezt a folyamatot.

Egyik tünete a fáradásnak, hogy a sportoló elkezdi feleselni, visszabeszélni, lázadozni, morogni, hogy csak párat idézsek fel a sokszor használt kifejezésekből. Ha elfogadjuk, hogy ez egy teljesen normális reakció, és semmilyen rossz szándék sincsen mögötte, akkor rengeteg frusztrációt és energiát spórolunk meg magunknak. Sőt, rámutat arra, hogy a sportoló elérte azt a határt a teljesítő-képességében, ameddig általában, a kényelmes, megszokottnak mondható munka során el szokott jutni, és ezt tovább víve jön a teljesítő-képesség kibővítése, magasabb szintre emelése, mely elengedhetetlen a fejlődéshez. Igen, itt kerül a versenyző a komfortzónán kívülre, ahol a tanulás zajlik. Fontos a felelősség, hogy meddig lehet megdolgoztatni az alanyt, meddig lehet hajtani, ösztönözni, vagy éppen hol kell visszafogni.

De menjünk tovább a munkában, és dobjunk még egy-két lapáttal a tűzre. Ott vagyunk a Flow-ban, pörgünk, forgunk, rendkívülien jók vagyunk – hiszen ezért csináljuk az egészet. Viszont észnél kell maradni, hiszen az adrenalin- és endorfinfelhőben nem biztos, hogy idejében észleljük a túlfáradást. Ha ezt is megismerjük, erre is kialakul a rálátásunk, önismeretünk, akkor pont a megfelelő időben tudjuk abbahagyni az edzést, és nem érzük el fizikailag azt a határt, amikor már inkább ártunk, mert a regenerációhoz szükséges idő annyira kitolódik, ami az egész edzés- illetve tanulási tervet felborítja. Nem is beszélve ar-



ról, hogy a túlhajtás balesetekhez vezethet.

Lássuk be, vannak napok, amikor egyszerűen nem mennek úgy a dolgok, ahogyan megszoktuk, szeretnénk, vagy éppen elvárjuk magunktól. Hogy melyik is a valós ok, az sokszor mindegy, néha edzés helyett moziba, sörözőbe kell menni, és ezzel semmi baj nincsen. Ellenkezőleg, ilyenkor, kiszakadva a mindennapok menetéből jönnek az új ötletek, megvilágosodások. Ha megengedjük magunknak, hogy ilyenek is legyünk, mindennapi emberek, akik néha lazíthatnak is, csak akkor válhatunk majd azzá a versenyzővé, aki nem mindennapi teljesítményekre képes.

Fontos azt is megismerni, ahogyan a kommunikáció zajlik az edzések, sportolás során. Nyilván nem akarom legalizálni a csúnya beszédet, de nem is feltétlenül ítélem el, és tartom kizárandó, nem kívánatos eszköznek. A munka hevében, amikor újra és újra a saját határainkat feszegetjük fizikailag és mentálisan is, olyan energiák indulnak el az emberben, amik áttörnek bizonyos határokat. Ide tartozik az is, amikor annyira felindul, meghatódik az ember, hogy majdnem elsírja magát, de ugyanígy időnként annyira feszültek vagyunk, hogy a káromkodás a leggyorsabb és legkézenfekvőbb eszköz arra, hogy levezzünk energiánkat. Ennek viszont semmi más szerepet nem kell tulajdonítani, mint hogy az ember ventilál, levezeti a fölös frusztrációit, és senkit nem kíván bántani szavaival. Itt is bejön az egyensúly megtalálásának a fontossága, mint az élet annyi más területén. Meddig levezetés, és

honnantól válik önmagát gerjesztő folyamatá?

E példák tükrében térjünk át arra a személyre, aki mindezt koordinálhatja, felügyelheti, végig kísérheti. A tánctanár, az edző, a coach. Bármelyik – coaching szemlélettel megáldva (kitanulva, elsajátítva a coaching módszertanát). A sportolók, a táncosok és a coach egy csapatot alkotva, akik közösen dolgoznak a célok elérésén. A coach az, aki leveszi a felelősséget a sportolók válláról, miszerint nekik maguknak kell mindent tudni, érteni, hanem csak a munkára kell összpontosítani, és a coach irányításával hatékonyabban, gyorsabban elérhetik a kitűzött célokat, vagy éppen átszárnyalhatják mindazt. Aki empátiájával megteremti azt a légkört, melyben a táncosok a maximumot, vagy annál is többet képesek kihozni magukból. Aki empatikus hozzáállásával példát mutat, és megadja azokat a kereteket, azt a sztenderdet, amit munkája során a kezei alatt alakuló páros is képvisel majd.

Nem véletlenül használtam a fentiekben a csapat kifejezést a sportolókra és a velük együtt dolgozó edzőre, coachra. A közös célok kijelölésében elengedhetetlen, hogy a sportoló, táncos maga adja meg a tempót, azt a közeli vagy éppen távlati célt, amiért teljes mellszélességgel ki tud állni, aminek oda tudja szentelni magát. A coach pedig segít abban, hogy végig ezen a célon maradjon a fókusz, a sok-sok részlet mellett is. Az eredményes munkához ez az összhang, egyetértés, megegyezés elengedhetetlen.



Nagy igazság az, hogy az ember coachként olyan ügyfeleket talál meg, olyan ügyfelek találják meg őt, akik hasonló történetben, hasonló feladatokkal, elakadásokkal találkoznak, mint ő maga. Annak idején, táncosként viszonylag hamar lettünk jó versenypáros, és találtuk ott magunkat a nagyok között, akikkel egy döntőben igyekeztük megállni helyünket. A későbbiekben több táncos fordult hozzám azzal a kéréssel, hogy segítsek nekik felnőni a feladathoz, tudásukhoz, álmaik valóra váltásához, megtalálандó és kiaknázandó a bennük rejlő lehetőségeket.

Coachként szárnyaimat próbálgatva nem lehetett nem észrevenni a hasonlóságot, miként fiatal vezetők, frissen kinevezett me-

nedzserek, ifjú titánok lettek első gyakorló ügyfeleim. Nagyon hasonló kérdések foglalkoztatták őket is: hogyan teremtsék meg az összhangot csapatukkal, munkatársaikkal, hol van ebben az új helyzetben a helyük, hol vannak a határaik, miként kamatoztathatják az empátiát vezetőként, hogyan és miként találják meg, alakítsák ki a számukra és kollegáik számára is legmegfelelőbb és hatékony kommunikációt. És a coaching szemlélet a sportban ugyanúgy, mint az üzleti életben a konfliktusok jóval hatékonyabb megoldásához, folyamatos fejlődéshez és hosszú távú eredményességhez vezet, és a megfelelő coach segítségével személyre szabott fejlesztést kaphatnak.