



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

a magyar coaching szakfolyóirat



Egyensúly



MAGYAR COACHSZEMLE

a magyar coaching szakfolyóirat

III. évfolyam 3. szám – 2014. június

Főszerkesztő:

Dobos Elvira és Örvényesi Rita

Szerkesztők:

Kovács Petra
Ruszák Miklós
Pintér Alexandra

Szerkesztőség címe:

1205 Budapest, Köteles u. 44.
szerkesztoseg@coachszemle.hu

Honlap:

coachszemle.hu

Kiadó:

MC Coaching & Publishing Szolgáltató Kkt.
7636 Pécs, Szentegyház u. 34.
Cg. 02-03-060349

A kiadásért felel:

Örvényesi Rita

Felelős szerkesztő:

Dobos Elvira

A Magyar Coachszemlét a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság
2012. július 12. napjával nyilvántartásba vette.

Tördelés: Ruszák Miklós

Fotók: Kovács Petra, Dobos Elvira, Ruszák Miklós

Tartalomjegyzék

A MAGYAR COACHSZEMLÉ KÜLDETÉSE	4
SZERKESZTŐI ELŐSZÓ – Kovács Petra	5
HÁTTÉR	
Madai Kriszta: Egyensúly: fókusz, energia, könnyedség	8
Szűcs Nóra: Harmóniában külföldön – Tapasztalatok külföldön élő emberek coachingjából	12
Papp Eszter: Érzem, hogy élek! – Amikor egyensúlyban van a munka és a magánélet...	17
IRÁNYOK	
Kovács Judit: Egyensúlyban	21
ESETTANULMÁNY	
Szabó Gabi, PCC: Mit fejlesztesz éppen most?	25
VÉLEMÉNY	
Bánhidi Brigitta, ACC: Egy maximalista sirámai	30
Jakab Csilla: Múlt, jelen, jövő	32
BESZÁMOLÓ	
Móricz Emese: Párizsi Morzsák – Global SOL Forum	35
INTERJÚ	
A növekedés nem fenntartható, de a fejlődés igen! Interjú Hajnal Klárával	38
Az egyensúly azt jelenti, hogy nem keresünk tovább, hanem elfogadunk Interjú Leni De Goeyese-zal	44
Gyakran veszek észre hasonlóságot az ügyfeleim egészsége és vállalkozásuk egészsége között Interjú Dawn Campbellel	48
SZERZŐINK	53
A MAGYAR COACHSZEMLÉ SZERKESZTŐSÉGE	57

A Magyar Coachszemle küldetése

A Magyar Coachszemle független online szakmai folyóirat. Célja, hogy segítse a coachként, illetve a coaching határterületein dolgozó szakemberek közti kommunikációt, hozzájárulva ezzel a coaching-szakma fejlődéséhez határainkon belül és kívül. A Magyar Coachszemle feladatának tekinti, hogy magyar nyelven közvetítse és elérhetővé tegye a szakma hazai, határainkon túli és nemzetközi híreit, újdonságait. Ezen kívül a coaching, és a hozzá kapcsolódó szakterületek területén végzett kutatások, elemzések publikációinak teret adva szolgálni kívánja a tudásmegosztást az országhatáron túl és hazánkban egyaránt, ezáltal növelve a coaching szakma ismertségét és elismertségét.

Budapest, 2012. augusztus 6.
Dobos Elvira és Örvényesi Rita
/főszerkesztők/



Szerkesztőségünk (balról jobbra):

Pintér Alexandra, Dobos Elvira, Ruzsák Miklós, Örvényesi Rita, Kovács Petra

Szerkesztői előszó

*H*iszek abban, hogy a segítő, fejlődést előrébb vivő szakember legfőbb feladata az egyensúly megteremtésében van. Életünk során gyakran tapasztaljuk az egyensúly megbomlását – legyen az külső vagy belső. A coach mint mediátor pedig segítheti ennek az egyensúlynak a helyreállítását.

Az egyensúly megbomlásával minden nap találkozunk, hiszen tulajdonképpen az egyszerű fizikai szükségleteink is ide sorolhatók: például az éhség is egyensúlyvesztett állapot, melyet táplálék bevitelével állíthatunk helyre. De ugyanígy ide sorolható a család és a karrier közötti zsonglörködés, mely legtöbbször számunkra a hét minden napján kihívást jelent. Vagy a munka és a testmozgás, a kollégákkal való egyet nem értés, a házastárssal való konfliktus. Az élet újra és újra olyan helyzetek elé állít minket, melyek korábbi megoldási módjainkkal nem kezelhetők. Teszteli kreativitásunkat, leleményességünket. Mindez stresszt jelent a szervezet számára: azonban ez a stressz pozitív is lehet. A stressz ezen „hasznos” fajtája, az úgynevezett eustressz olyan optimális mértékű stresszt jelent, amely a teljesítményt, hatékonyságot növeli, így a pozitív kimenetelt segíti elő. A pszichológia számos



olyan példát ismer, amikor az akár extrém méretű stresszforrás a személyiség fejlődését, integritását támogatja. Például súlyos betegségekől való felépülés hatására sokan fordulnak spirituális, vallási irányba, de igaz ez más traumán átesett emberekre is. A szakirodalom poszt-traumás növekedésnek nevezi azt a folyamatot, amikor a fizikai és lelki integritást fenyegető esemény olyan reakciót eredményez, mely kifejezetten pozitív kimenetelű.

Mindez rávilágít arra, hogy az egyensúly megbomlásának számos kimenetele lehet, amit részben tőlünk független, számunkra befolyásolhatatlan tényezők határoznak meg, ugyanakkor bizonyos esetekben hozzáállásunk, motiváci-

ónk, alkalmazkodóképességünk, és tenni akarásunk olyan új

megoldásokhoz vezethet, amelyek később, életünk más területein is alkalmazhatók lesznek.

A „hogyan teremtsünk egyensúlyt” kezdetű cikkek sokszor gyanúsak. Úgy gondolom, ez is egyike azon dolgoknak, amiről sokat lehet – és persze kell is – beszélni, de leginkább csinálni kell. A sok okos tanács között gyakran elvész a lényegi tartalom: hogy a coach, vagy pszichológus tanácsai mellett alapvetően mindenkinek magának kell megéreznie, mikor is van a mérleg nyelve középben, és mit tud tenni azért, hogy komfortzónájából kibillenne új egyensúlyi állapotot teremtsen. És

persze az is szubjektív, hogy kinek hol van az arany középút, mi az az egyensúly, amely számára kényelmes és biztonságos, ugyanakkor alakítható, rugalmas is.

Mint pszichológus, jógaoktató és mindfulness-tréner, fontos fogalomnak tartom a tudatosságot is ebből a szempontból. Ha tudatosan végezzük a dolgunkat, éljük a hétköznapokat, haladunk kijelölt céljaink felé, kevesebb csalódással találkozunk. A tudatosság pedig nehéz dolog. Ezer meg ezer olyan inger ér minket a mindennapokban, mely eltereli figyelmünket magáról a célról. A tudatosság sokszor testi szinten jobban megragadható: hogy csak magunkra figyeljünk, a testünkre, figyeljük meg az egyes ese-

mények és a rájuk adott reakciók közti kapcsolatot, tanuljunk belőle. A jóga erre kiváló módszer. Amit a test megtanult, az az elme számára is befogadhatóbbá vá-

lik. Lépésről lépésre lehet csak „tudatosulni”, kizárni az elmét zavaró ingereket, jelen lenni a pillanatban, ítéletek és érzelmek nélkül dönteni, megfigyelni.

A mai világ azt várja tőlünk, hogy mindenben gyorsak és hatékonyak legyünk, s az az elvárás nehezedik ránk, hogy a problémákat minél gyorsabban és fájdalom-mentesebben orvosolni kell. Így van ez az egyensúlyvesztett állapot helyreállításával is. Ez azonban nem feltétlenül célravezető. Úgy gondolom, maga a folyamat az igazán fontos: hogy hogyan sikerült új egyensúlyi állapotot létrehozunk, hogyan küzdöttünk meg a megvál-

„Bíznunk kell abban, hogy nálunk van a kontroll”

tozott állapottal, és közben milyen új erőforrásokra tettünk szert. Ahogy a kibillenés sem egyik pillanatról a másikra történt, hanem hosszú folyamat, téves döntések, viselkedésminták eredménye, úgy a megoldás is egy folyamat, ahol rengeteg tapasztalat, korábbi siker vagy kudarc aktiválódik, és tereli a folyamatot egyik vagy másik irányba. A kudarc is tanulság, ha tudatosan a helyére tesszük, elemezzük, és megértjük a mértéket.

Ismerjük el, hogy egyensúlyban lenni nagyon is nehéz! Ez mindennapos aktív küzdelmet kíván, bármilyen fronton is vívjuk a harcot. De talán az önmagunkkal vívott csata a legnehezebb: önmagunkat elfogadni, tisztelni. Úgy nézni a tükörbe, hogy szeretjük és elfogadjuk magunkat. Ha sikerül ezt a belső egyensúlyt megteremteni – amit senkinek nem adnak ingyen –, minden más állapot megoldása egyszerűbbé válik. Bízunk kell abban, hogy nálunk van a kontroll, és bármi is okozta kényelmi állapotunk felborulását, mi magunk sokat tehetünk azért, hogy ez megváltozzon. Bízunk abban, hogy jelen lapszámunk cikkei hasznos segítséget nyújtanak ehhez Olvasóinknak.

Kovács Petra
szerkesztő



háttér

Egyensúly: fókusz, energia, könnyedség

Személyes gondolataim az ügyfeleimtől és barátaimtól tanultak alapján

„If if you take care of the minutes, the years will take care of themselves.”



Egyensúly 2014/3.

Néhány hete Londonban jártam egy workshopon. Amikor beléptem az ajtón, megérintett az a különös légkör, ami ott fogadott. *Energia és könnyedség. Találkozások, kapcsolódások falak nélkül.* Nem voltak „játékszabályok”, az elegáns, öltönyös, city-ből érkező vezetők mellett voltak farmert és sarut viselő résztvevők, voltak indiai guruk, és volt néhány fiatal arab lány, akik éppen előtte zártak le egy vezetői öntudatot erősítő tréninget kisebbségi nőknek. Emberek voltak, akik mind azért jöttek akkor oda, mert úton vannak, és úgy gondolták, ha megosztanak egymással

ebből az útból néhány pillanatot, néhány rezdülést, akkor ez erőt ad ahhoz, hogy menjenek tovább. A saját maguk felé vezető úton, azon az úton, ami segít nekik, hogy megtalálják helyüket a világban.

A workshop elején egy city-beli vezető osztotta meg mentális összeomlásának, súlyos pánikrohamainak

Madai Kriszta

történetét. A „betegségét” nem küzdötte le azóta sem. De megtanult vele együtt élni. *Elfogadta*, amit ez az



állapot számára hoz. Elkezdte tisztelni a határait. Felfedezni az élet ajándékát és igazi szépségét. Az egyensúlyt „kint” és „bent” között. És missziójának tartja, hogy megmutassa, lehet arról a mélységről bátran beszélni, ahol ő járt. Sőt, kell erről beszélni, mert a nyugati világban 4-6 emberből legalább egyet érint a mentális

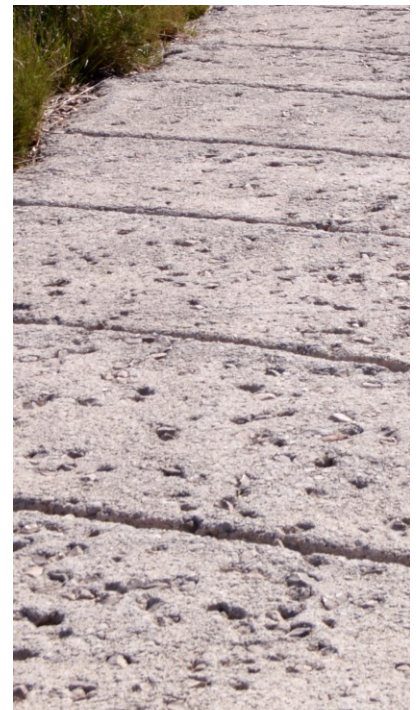
betegségek valamilyen formája. Sokan, akik nem beszéltek róla, nem mertek róla beszélni, már nincsenek köztünk. Ő most újra a cityben dolgozik, és a saját cégénél azóta világszerte a dolgozók egyre nagyobb része vehet részt „mindfulness” alkalmakon.

A fizikai mozgás mellett egyre több cég ad lehetőséget dolgozóinak arra, hogy találjanak olyan teret és időt, ahol „pihenést adhatnak az elmének is”. „Mentálisan edzhetnek” arra, hogyan maradhatnak *fókuszáltak*, hogyan lehetnek valóban *jelen az adott pillanatban*, egyszerre kapcsolatban maradván a „kint”-tel és a „bent”-tel. Sokféle útmutatás létezik ennek gyakorlására a világban a kezdetektől fogva, ma leginkább „mindfulness” néven terjedtek el azok a gyakorlatok, technikák, amelyek segítik ezt a tanulást. A mindfulness gyakorlásának számos előnye van, amit kísérletek is igazolnak. Többek között a pontosabb figyelem, fókuszálás, a figyelemelterelő ingerekkel szem-

beni hatékonyabb ellenállás, a negatív érzelmek kezelése, a nyugalom megőrzésének képessége folyamatos stressz alatt, és a szervezet fokozottabb immunműködése. Ezek a technikák tehát egyben a hatékonyság és boldogulás eszközeként az egyre gyakrabban előtérbe kerülő érzelmi intelligencia fejlesztésének is alapjai.

A fókuszáltság a hatékonyság és egyben a jóllét, az egyensúly záloga is. Ma azonban minden másodpercben nagy a csábítás, és ingerek sokasága vonhatja el a figyelmünket. Ha figyelmünk részlegessé válik, elkalandozik, nem vagyunk valóban jelen a pillanatban, ez „zavart” okoz saját belső rendszerünkben és a környezethez való kapcsolódásokban egyaránt. Ahogy egyre

Egyensúly 2014/3.



nő a nyomás, egyre gyorsul a tempo, egyre több és nagyobb a választási lehetőségek száma, egyre nehezebb szelektálni az információk között, és egyre nehezebb utolérni személyes, valós vágyainkat is.

Úgy tűnik, függetlenül a társadalomban vagy a szervezeti hierarchiában betöltött pozíciótól, vagy függetlenül a fizikai erőtől, állóképességtől, egyre többen számolnak be arról a tapasztalásról, hogy mintha egyre nagyobb terhekkel járnának a világban, és fogytán az erejük ezek cipelésére. A terhek alatt *eltűnik a saját ma-*

gukba vetett hit, az erő megélése, az egyén integritása. A kétségek, vívódások „sarokba” kényszerítik őket, miközben egyre nehezebb olyan sarkokat találni, ahol valóban meg lehet pihenni. Ezzel párhuzamosan a sikeres vezető és coach kompetenciái között kiemelt helyet kap, hogy legyen kapcsolatban saját magával és belső értékeivel – hiszen ez az a példa, amire az emberek ma annyira vágnak.

A fókuszáltság tehát segít a hatékonyságban, és saját személyes egyensúlyunk megtalálásában. Mit is jelent a fókuszáltság? Egyrészt a befelé figyelés képességét: gondolataink és érzéseink észlelését, és az ezekkel való kapcsolatot a pillanatban, illetve „észlelésünk észlelését”, egyfajta metafigyelmet, ami azt jelenti, tudatában vagyunk annak, hol van a figyelmünk. Másrészt a másik emberre, a körülöttünk lévő környezetre való figyelmet. Ez a fajta empátia „*emberi pillanatok*”, „*valós kapcsolódásokat*” tesz lehetővé.

Keressük az élet, és benne a saját létünk értelmét és lényegét, és keressük az utat, amely segít egy olyan egyensúly megtalálásában, ahol sikeresek lehetünk az általunk választott területen, céltudatos erőfeszítés és leleményesség

„...a nyugati világban
4-6 emberből
legalább egyet
érint a mentális
betegségek
valamilyen
formája.”

árán, és egyúttal érzelmileg valóban megélve kapcsolódásainkat a környezetünkhöz és benne a körülöttünk lévőkhöz. Ahol egyensúlyban van mindaz, amit teszünk, mindazzal, akik vagyunk. „Tenni és teljesíteni”, „lenni és érezni” egyensúlya segít az én-határok felállításában, és a számunkra valóban hasznos és vágyott célok megfogalmazásában.

Hogyan találjuk meg saját valós utunkat, miközben teljesítjük a kötelezettségeinket? Az egyensúlyhoz vezető cél megtalálni a belső szabadságot a külső felelősségeink felvállalása mellett. A



felelősségeinket a saját utunk részévé téve, a saját növekedésünkre használva. Ha kilépünk a napi rutinból, akár csak 20 percre, teszünk egy sétát, vagy meghallgatunk egy érdekes előadást, és madártávlatból nézünk az életünkre, a lehetőség és szabadság perspektívájából: *Mi az, ami igazán működik az életünkben, amit tovább erősíthetünk? Mi az a következő lépés, amit választunk? Hogyan tudjuk „külső” és „belső” életünket egyensúlyban tartani?*

A jól működő belső életet jelzi, hogy hogyan kezeljük érzelmeinket, mennyire érzékeljük magunkat, vagyunk tisztában másokra gyakorolt hatásunkkal, és mennyire vagyunk tudatában a számunkra fontos értékeknek és céloknak. Energiát, céltudatosságot, nyugalmat, fókuszáltságot élünk meg. Ha ezzel szemben elbillen az egyensúly, bizonytalanságot, félelmet, dühöt, szomorúságot, nyugtalanságot, érdektelenséget tapasztalunk, amelyek valós okát nem értjük. A belső világunkkal való kapcsolat az, ami segít az energia és a figyelem fókuszálásában és szabályzásában. Egy erős belső világ segít tájékozódni abban, hogy a külső világ mely ingereire adjunk választ, milyen szerepeket vállaljunk, miket engedjünk el, hogyan birkózzunk meg választásaink és veszteségeink következményeivel.

Ha úgy élünk, hogy megéljük az emberi lét ajándékát, ha természetesnek vesszük, és engedjük, hogy az intuíciónk és az a bizonyos „belső hang” vezessen minket, ha megéljük a kapcsolódást a környezetünkhöz, valós együttműködésben, nem csak „együtt”, de az érzésekben is összekapcsolódva, ahol a növekedés és fejlődés egyensúlyban van a környezettel, talán közelebb kerülünk ahhoz, amit ott és akkor, mi személyesen egyensúlynak, harmóniának nevezünk.

Harmóniában külföldön

Tapasztalatok külföldön élő emberek coachingjából

Ahhoz, hogy valaki külföldön él általában pozitív képet társítunk: „Külföld, a lehetőségek tárháza”, „külföldön megvalósíthatjuk önmagunkat” - mondjuk gyakran. Ez talán így is van, de több kihívással kell szembenéznük a külföldön élő embereknek, mire eléri ezt az ideális egyensúlyi állapotot. Nézzünk hát egy kicsit a külföldön élés élménye mögé, és vegyük szemügyre, mit is jelent a hazánktól távol élés a lelki harmónia szempontjából! Ezeket a kihívásokat Black és Mendenhall (1991) interkulturális alkalmazkodás modellje segítségével kívánom bemutatni, melyet kiegészítetek külföldön élő magyarok coachingja során szerzett tapasztalataimmal.

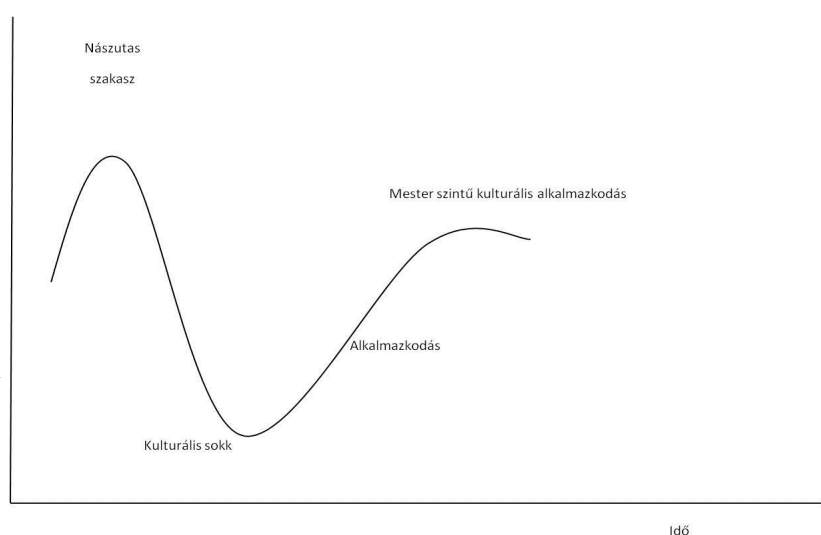
Black és Mendenhall (1991) modellje négy szakaszra bontja a külföldön élés élményét: nászutas-, kulturális sokk-, alkalmazkodás- és mester szakasz (ld. 1. ábra). A modell a letelepedést követő időszaktól indul, attól a ponttól, amikor már minden országváltással kapcsolatos hivatalos kérdés megoldódott. Mivel azonban a letelepedés is érzékenyen érinti a külföldön élő

Egyensúly 2014/3.

emberek lelki békéjét, röviden kitérek ennek a szakasznak a kihívásaira is, mielőtt belekezdének a modell szerinti szakaszok és az egyensúly taglalásába.

Letelepedés

A külföldre költözés első napjaiban több bürokratikus problémát is meg kell oldania az



1.ábra: Interkulturális alkalmazkodás modellje (Black & Mendenhall, 1991)

újonnan letelepülőnek. Ilyen feladat például a lakáskeresés és otthonteremtés, a hivatalos szervekhez való bejelentkezés, vagy a lakó-környezet megismerése. Ezeknek a felada-

toknak az intézése általában viszonylag rövid ideig tart, viszont a sürgősségük és a külföldi ország hivatali rendszerében való járatlanság miatt nagy stresszt jelent az emberek számára. Tapasztalataim szerint a külföldön élők az első napokban és hetekben annyira időnyomás alatt érzik magukat, hogy sajnos még a stressz feloldásában és énidőteremtésben megoldást jelentő coachingot is elutasítják. Ezzel kapcsolatban mindig eszembe jut Ferenc József császár, akinek a komornyikja egy reggel a következőképp szabadkozott az udvari orvosnak:

Nászutas szakasz

Szerencsére ezt az igen stresszes időszakot egy kellemesebb nászutas szakasz követi. Természetesen nem véletlen ennek a szakasznak az elnevezése. Ebben az általában három-hat hónapban ugyanis teljes mértékben rózsaszín szemüvegen keresztül látják az emberek a külföldi országot. Emlékeznek arra, milyen érzelmek szoktak Önökben kavarni egy párkapcsolat elején? Vagy egy tengerparti nyaralás első napján? Pontosan ilyen



„Őcsászári felsége elnézést kér, de le kell mondania a mai vizitet, ugyanis gyengélkedik ma reggel.”

Mit tehet ilyenkor egy coach? Finoman felhívja a figyelmet a lényegi problémára, és felkínál egy gyors stresszoldó technikát, amely segíthet az ügyfélnek abban, hogy a napi tevékenységek mellett is tegyen szabaddá pár percet, amikor csak önmagára fókuszál.

állapotban élnek meg a külföldön élők is az idegen országot kezdetben. Izgalmasnak találják mindent, ami más, mint az otthon megszokott; nem győznek betelni a sok újdonsággal, boldogan fedezik fel az ismeretlen kis utcákat, a sok kulturális látnivalót; élvezik, hogy mindig új emberrel ismerkednek meg, és végre kiszakadtak az otthoni, meg-

szokott közegből. A külföldön élő emberek lelki egyensúlya ilyenkor is felborul, csak épp a pozitív érzelmek javára.

Ebben a szakaszban ugyanaz a coach feladata, mint az előzőben: cél a saját idő megteremtése, hiszen a folyamatos pozitív inger ugyanúgy fárasztó lehet, mint korábban a negatív. Fontos, hogy a külföldön élők a sok új élmény mellett elegendő időt hagyjanak maguknak az élmények feldolgozására és a regenerálódásra is.

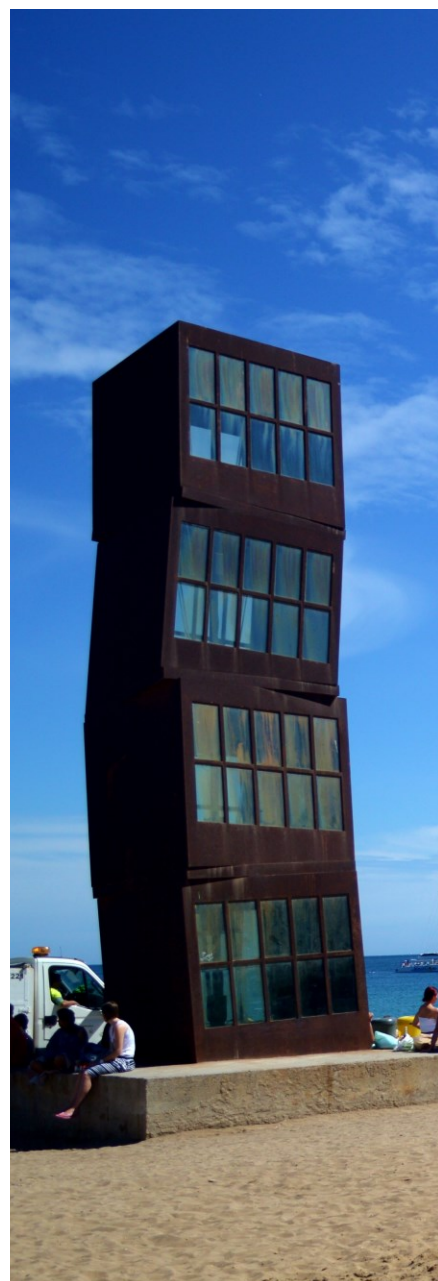
A nászutás szakasz azonban nemcsak a lelki béke szempontjából jelent kihívást, de hovatartozásukat illetően is eltolódik ilyenkor az egyensúly, méghozzá a régi otthontól az új ország felé. A frissen külföldre érkezett embereket gyakran annyira lefoglalják az aktuális kérdések és élmények, hogy hajlamosak elfeledkezni régi kapcsolataikról, ami viszont hosszú távon a gyökereik elvesztéséhez vezethet.

Kulturális sokk

A modell szerint a külföldön élő emberek hozzáállásában a kiköltözés után kb. fél évvel egy „szemüveg-csere” történik: a rózsaszínt a régi otthon kapja meg, míg a feketét az új ország. Így egyensúlyról továbbra sem beszélhetünk, inkább a másik véglet megtapasztalásáról, amit a modell kulturális sokknak nevezett el. Adler (1975) szerint ez a sokk természetes érzelmi reakció, ami annak köszönhető, hogy a saját kultúránkban tanult viselkedések már nem jelentenek megoldást az új ország kultúrájában, viszont még nem

telt el annyi idő, hogy megtanulhattuk volna, mikor milyen viselkedés a megfelelő az adott országban. A külföldön élő emberek ilyenkor gyakran tanácstalannak és bizonytalanok érzik magukat. Előfordul, hogy félelemről, gyakori haragról, könnyű irritálhatóságról vagy depresszióról panaszkodnak, esetleg becsapva vagy kiközösítve érzik magukat (Ward et al., 2001). Sokan ilyenkor inkább a négy fal között maradnak, és szabadidejüket a családjukkal, otthoni barátaikkal való beszélgetéssel töltik, hiszen azt a világot legalább jól ismerik, biztonságban érzik magukat.

Az, hogy ki milyen területen



és témában tapasztalja meg a kulturális sokkot, egyéneként változó. Volt olyan ügyfelem, akit kollégái szokatlan viselkedése botránkoztatott meg, mert nem értette például, hogy miért utasítják vissza, amikor munka után egy italra hívja a munkatársait. A sok visszautasítás miatt pedig egyre csökkent az önbizalma, és mind jobban elhatárolódott kollégáitól. Másnak párkapcsolati szinten okozott a kulturális sokk feszültséget, amikor meglepődve tapasztalta, hogy a helyi kultúrából származó élettársa inkább Ázsiában utazgatva szeretné eltölteni a karácsonyt a családlátogatás helyett. De az is előfordulhat, hogy valaki a gasztronómián keresztül éli meg a kulturális sokkot, például a helyi kultúra ételeitől való elhatárolódással.

A külföldön élő emberek néha annyira elkeserednek ezektől a negatív élményektől, hogy inkább feladják életüket az adott országban, és hazatérnek, vagy egy másik országba költöznek. Pedig nem kell feltétlenül elhagyni lakóhelyünket. A kulturális sokk egy természetes fázis, ami bármilyen kellemetlen is, idővel elmúlik. Többen szokták kérdezni, hogy el lehet-e kerülni ezt a szakaszt. A kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy sajnos nem (Ward et al., 2001). Ezen a szakaszon mindenki keresztülmegy, aki hosszabb időt külföldön tölt, éppen ezért fontos, hogy legyen kivel megbeszélni ezeket a nehézségeket. Meglepetően tapasztaltam azonban, hogy a külföldön élő emberek gyakran még egymás előtt is titkolják, és szégyellik érzéseiket. Azt hiszik, hogy velük van a

„Emlékeznek arra, milyen érzelmek szoktak Önökben kavarni egy párkapcsolat elején?”

baj, megbuktak, sikertelennek tartják magukat. Ezért különösen hasznos ilyen esetekben egy coach-ot felkeresni, akivel őszintén beszélhetnek érzéseikről. A kulturális sokkkal kapcsolatos coaching-üléseknél véleményem szerint az a legfontosabb feladat, hogy ítékezés nélkül meghallgassuk ügyfelünket, segítsünk felfedezni a kulturális különbségeket, és megtanítsuk őket saját biztonságuk kialakítására bizonytalan, a komfort zónán kívüli helyzetekben is.

Alkalmazkodás

Az aktív egyensúlykeresés szakasza a kulturális alkalmazkodási fázisban kezdődik el. Ebben a fázisban a külföldön élő emberek lelki egyensúlya már nagyjából helyrebillent, megkezdődik az ideális egyensúly keresése a régi és az új ország között. Ez az az időszak, amikor a külföldön élők megtanulnak mindkét országban élni, rugalmasan alkalmazkod-

ni a kulturális különbségekhez, és kialakítják saját megoldásaikat a két ország közötti váltásra. Tipikus kérdések, amelyek ilyenkor felmerülnek:

- **hol az otthon?**
- **hová tartozom?**
- **mi az identitásom?**

E kérdések megválaszolásával nő önismere-tük, fejlődik személyiségük. Schneider és Asakawa (1995) kutatása szerint négy terüle-ten mutatható ki leginkább személyiségfejlő-

dés külföldön: önállóság és függetlenség te-rén, önbizalommal kapcsolatban, személyes határvonalak meghúzása és megtartása vo-natkozásában, valamint az intim kapcsolat-teremtésben. Ahhoz, hogy ügyfeleimet segí-teni tudjam ezeknek a fejlődési útvonalaknak a bejárásában, arra kell leginkább figyelnem, hogy támogassam őket a régi kultúrájuk sze-rinti beidegződések elengedésében, és hogy engedélyt adjanak maguknak az új viselkedé-sek befogadásához.



Mester szintű
kulturális
alkalmazkodás

Az interkulturális alkalmazkodás modellje szerint a folyamat utolsó szakaszában a külföldön élő emberek megtanulják mester szinten menedzselni életüket a két kultúra között, és lassan stabilizálódik helyzetük. Ebbe a szakaszba lépve kialakul új identitásuk, megtalálják helyüket az új környezetben, és ezt közvetíteni is tudják mások felé.

Nagyon fontos ugyanis a harmónia szempontjából, hogy a változást, ami külföld hatására végbement az emberekben, az otthon maradtak is valamilyen szinten legitimizálják. Néhány ügyfelem számára például konfliktust és stresszt jelentett a hazalátogatás, mert nehéz volt bekapcsolódniuk az otthoni szeretteikkel folytatott beszélgetésbe, kívülállónak érezték magukat, akiket nem ért meg a családjuk, ugyanakkor ők

maguk sem tudják mire vélni az otthon végbement változásokat. Ilyen esetekben megoldást jelenthet, ha a külföldön élő ember megtanulja, hogyan tud „mássága” ellenére is intim kapcsolatot kialakítani a környezetével.

Összességében tehát láthatjuk, hogy a külföldön élés számos kihívást tartogat az egyensúly megtartása szempontjából, amelyek a legtöbb esetben a lelki békével és identitással kap-

csolatos egyensúlyi kérdéseket feszegetik. Bízom azonban abban, hogy ezzel a cikkel sikerült felhívnom a figyelmet arra, hogy milyen sokrétű és izgalmas munka a külföldön élő embereket coachként elkísérni ezen az úton.

Adler, P. S. (1975). *The transitional experience: An alternative view of culture shock*. Journal of humanistic psychology.

Black, J. S., & Mendenhall, M. (1991). *The U-curve adjustment hypothesis revisited: a review and theoretical framework*. Journal of International Business Studies, 225-247.

Haour-Knipe, M. (2002). *Moving families: Expatriation, stress and coping*. Routledge.

Schneider, S. C., & Asakawa, K. (1995). *American and Japanese expatriate adjustment: A psychoanalytic perspective*. Human Relations, 48(10), 1109-1127.

Ward, C. A., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. Psychology Press.

Papp Eszter

Érzem,
hogy élek!¹

Amikor egyensúlyban van a munka és a magánélet...

A harmonikus életvezetés kiemelt jelentőségű. Miért? Mert munkánk hatással van a magánéletünkre, és viszont. Igazán jó szakmai teljesítményre pedig csak azoktól lehet számítani hosszú távon, akik az élet többi területén is kiegyensúlyozottak. Megnézzük tehát az egyensúly fontosságát a vállalat szempontjából, majd pedig az egyén olda-

láról. Melyek azok a technikák és vezérlevek, melyek segítségével már ma élhetőbb életet élhetünk? Egyensúly. Egyéneként eltérő lehet, hogy mit rejt ez a fogalom, de szerencsés esetben egyrészt tudjuk, hogy számunkra mit tartalmaz, másrészt belső késztetésből törekszünk is afelé. Rengeteg szerepben éljük az életünk, és egyensúlyban ak-

kor vagyunk, ha minden, számunkra fontos labdánk a levegőben van. Igazi zsonglőr mutatvány. Aki ebben sikeres, abból belső erő árad. Az erő forrása ugyanis az egyensúly, avagy a lelki béke. És most itt nem a kirakat-életekről beszélek. Mert ahol csak a látszat van meg, ott libben a függöny egy kisebb szél esetén is, nem csak a váratlan pillanatban.

„Abban viszont nincs semmi meglepő, ha a legerősebb és legellenállóbb ember is elszédül egy váratlan sorsfordulat következtében. A váratlan néha úgy üti főbe az embert, mint a tagló az ökröt. (...) Semmi sem olyan kegyetlen, mint az egyensúly felborulása.” (Victor Hugo)

Mindenre nem lehet felkészülni, van, hogy bukunk is kell. A legnagyobb érdemünk nem az tehát, hogy soha nem bukunk el, hanem az, ha minden bukás után felállunk. Ráadásul többek leszünk, ha tanulunk is belőle, és levonjuk a tapasztalatokat! Mert az életünk változásai előrevisznek!

Változunk, változtatunk, egyensúlyozunk, igénylünk, és elvárunk, de vissza is adunk. Sokszor busásan. A munkavállalók számára például gyakran ösztönzőleg hat, ha lehetőséget kapnak arra, hogy saját maguk osszák be munkaidejüket. A statisztikák szerint egyre nagyobb erre az igény munkavállalói oldalról, tehát aki munkáltatóként ezt megadja a dolgozóinak, az nem csak pihent munkaerővel találkozik másnap is (hosszú távon jobb hatékonyságot biztosítva ezáltal), de a megtartó ereje, motiváló hatása is magasabb egy ilyen cégnek.

És miért éri meg a vállalatnak? Milyen jelei és hozadéka van az egyén harmonikus működésének a vállalat szempontjából a betegállományban töltött időn kívül?

- Eredményesség
- A kényelmes időbeosztással járó kevesebb stressz
- Éberség – ami csökkenti a balesetveszély kockázatát

- Kreativitás
- Helyes döntések meghozatala
- Hatékony konfliktuskezelés
- Koncentrált munkavégzés, valódi jelen-lét
- Elvárt vagy annál jobb teljesítmény

Az erőnk forrása az egyensúly, avagy a lelki béke. De a békeesség nem lassúság vagy álmatagság, esetleg nemtörődömség! Békében élni annyit jelent, hogy szövetséget kötünk az erővel,

„...gyakran ösztönzőleg hat, ha lehetőséget kapnak arra, hogy saját maguk osszák be munkaidejüket.”

ahelyett, hogy harcolnánk ellenük!

Egy munkavállalók körében végzett nemzetközi kutatás eredményei szerint „a szabadon felhasználható idő, a rugalmas időbeosztás sarkall a legjobb teljesítményre. Emellett a másik fontos tényező a nyu-

godt, kiegyensúlyozott lelkiállapot, ami egyrészt a szabadidős tevékenységekből táplálkozik, másrészt a munkahelyi légkör adja meg.” A vállalat versenyképességét pedig nagy százalékban a dolgozói teljesítmény határozza meg. Annak tehát, aki előkelő helyet szeret-

ne elfoglalni a versenyben, érdemes ezt a HR stratégiát a vállalata zászlajára tűznie.

Másrésztől mindnyájan sokat tehetünk azért, hogy élhetőbb életet éljünk. A kulcs a tudatos hozzáállásban rejlik.

Néhány időgazdálkodási tipp és alapelv az egyensúly megteremtéséhez és fenntartásához:

- Tervezze az életét, ne csak sodródjon!
- A megtervezett napirendnek legyen része a családra fordított idő is! Bátran írja be a gyerekei felépését a naptárba, és legyen is ott!
- Jelen-lét. Tartsa erejét és figyelmét a jelenben! Amikor épp csinál valamit, legyen benne teljesen. Vagyis a munkahelyén ne bosszantsa magát otthoni ügyekkel, akkor koncentráljon teljesen a bent feladatokra. Ha elindul haza, akkor előtte „tegye le” a napot; hazaérve pedig élje meg a családi szerepeit!
- A tömeggel ellentétesen mozogjon! Értem ez alatt azt, hogy próbálja az elintézni az utazásait akkorra időzíteni, amikor mások nem, vagy csak kevesen teszik!
- Tömbösítse a feladatait!
- Legyen kreatív és rugalmas, mert hiába tervez, nem láthat minden körülményt előre. Nem egy laboratóriumban élünk, ezért mindig adódhatnak váratlan helyzetek! A lényeg, hogy fókuszáljon a célra, de közben lássa meg az oda vezető úton kínáló lehetőségeket, és éljen is velük!
- Tudjon, és merjen segítséget kérni, illetve elfogadni!
- Legyen aktív résztvevője a szabályok meghatározásának, és tartsa a határait! A hatékony időgazdálkodással felszabadult időt használja befektetésként, és életminősége javítására fordítsa!

Coachként nagyon szeretem, és egyensúly témában hozzám forduló ügyfeleknél szívesen használom a házirajzot, mint eszközt. Jó alap arra, hogy ránézzünk, most

hol tart, és hogyan szeretne valójában élni. Pillanatok alatt kiderül, mi jó, és minek éget a hiánya; min kellene változtatni, ahhoz hogy egyensúlyban legyen. Ösz-

szeegyeztetetők a magánélet és a karrier céljai? Ha így nem, hogyan igen?

Ráadásul a coachingban azt is nagyon szeretem, hogy egyrészt mindenkinek a sa-

ját céljait sikerül meghatározni, másrészt azon az úton haladhat, amin szívesen megy, és ezáltal olyannyira testhezálló, hogy már várja, hogy indulhasson.

Meghatározó olvasmány volt számomra Timothy Ferriss 4 órás munkahét című könyve. Sok benne a szélsőség és a túlzás (már-már etikátlan magatartás, amivel nem szeretnék, és nem is fogok azonosulni), de tartalmaz rengeteg felszabadító gondolatot, amik számomra hasznosak voltak. Közülük az egyik, hogy már most azt az életet éljük, amit szeretnénk, ne a nyugdíjas évekre tervezzünk!

Aki tervez, és dédelgeti magában a vágyakat; kellő figyelmet szentel nekik, az el is éri, amit akar.

Osztom azt a véleményt, miszerint a munka csak egy része az életünknek. Ráadásul az ottani teljesítmény erősen függhet a munkán kívüli élettől: a pihenésre és a családra fordított idő, valamint figyelem arányától és minőségétől.

Dolgoztam olyan emberrel, aki szerette a munkáját, de magánélete érdemben nem volt, így lassanként a munkahelyi sikerek töltötték be a párhelyes hiánya okozta űrt. Viszont egy idő után a pótcselekvések nem tudnak annyi örömet hozni, hogy kiegyensúlyozott legyen, így borult az egész szerkezet.

Harmónia, feltöltődés, egyensúly, jóllét, tartalmas élet, minőségi idő, önmegvalósítás, teljes élet, az élet maga és még folytathatnám. Szavak. Megtöltve tartalommal.

Jegyzet

¹ Forrás: egy férfi ügyfelem visszajelzése a munka-magánélet egyensúly témában tartott csoport coaching kapcsán.



irányok

Képességeink fejlesztése olyan folyamat, amely egyrészt *változással* jár, másrészt az eltervezett *irányba* hat. Ezt a két összetevőt együtt figyelembe véve a coaching jól hasonlítható a mozgáshoz: hely(zet)

Kovács Judit

változtatás a jelenlegi állapotból a kitűzött céljainkhoz. Ahhoz, hogy mindezt könnyedén, hatékonyan, a lehető legkisebb energia-vesztéssel érjük el, célszerű szem előtt tartanunk, hogy minden mozgás alapfeltétele az egyensúly.

Életünk egyensúlya több területen is értelmezhető: személyiségünk lelki egyensúlya, munka-magánélet egyensúlya, munkahelyen be-



Egyensúlyban

lüli egyensúly a leterheltségben, a feladatok delegálásában, elosztásában. Általában akkor érezzük jól magunkat, ha mindegyikkel rendben vagyunk, ugyanakkor fenntartásuk állandó odafigyelést, igazítást kíván. Ezt a dinamikus igazodást fizikai síkon jól lehet gyakorolni a sportban, ugyanakkor az így tanultakat vissza is vetíthetjük az életvezetésünk, képességeink fejlesztésének területére. Ezt sze-

retném bemutatni a lovaglás, a lóval való

együttműködés és a coaching párhuzamba állításával.

Ha első közelítésben magát a mozgásmódot nézzük, a lovaglás nem más, mint pusztán fizika. A lovas testsúly-segítségére a ló azért reagál, mert számára is alapvető, hogy fenntartsa a saját egyensúlyát. A lovas oldaláról pedig a feladat arról szól, hogy a saját súlypontja a lehető leginkább egyenesbe essen a lóé-

val, és mindezt persze mozgás közben is tartsa fenn. Utóbbi az, ami a folyamatos együttműködés alapfeltétele, ellenkező esetben a két test útja elválik egymástól, és a lovas gyorsan földet ér. *Fizikai síkon* tehát a ló megtanít az odafigyelésre, a testtudatosságra, a folyamatos kapcsolattartásra, a segítség-időzítésére, és az egyensúly ösztönös összehangolására. A mozgás örömeiben megtalált egyensúly pedig regenerál, kikapcsol és sikerélményt ad, ezzel is hozzájárulva lelki egyensúlyunk fenntartásához.

Ugyanakkor felülés nélkül is kaphatunk tanítást a lovaktól életünk egyensúlyának kialakításához, amit most az *ICF Coach kompetenciák** példáján szeretnék bemutatni.

A lovak minden tekintetben kongruens lég-

„A mozgás
örömeiben
megtalált
egyensúly pedig
regenerál,
kikapcsol és
sikerélményt ad...”

kört várnak el: figyelik, hogy a viselkedésünk mennyire van összhangban a számunkra olykor tudattalan, de a ló számára mindig nyitott könyvként olvasható testbeszédünkkel. Lovakkal dolgozva tehát alapvető az egyenes viselkedés, a tiszta, pozitív szándék, a felelősségvállalás. Ez párhuzamba állítható a „*coaching alapok megteremtése*” kompetenciával.

Életünk szervezéséhez kereteket adnak: ellátásuk során megkívánják a rendszerességet, a következetességet, vállalásaink betartását, bármilyen évszokról, vagy időjárásról legyen szó. Mindez ügyfél oldalról is igaz, hiszen a lovas coaching miatt ki kell mozdulni a városból a természetbe. Jelenlétükben életünk témái más megvilágításba kerülnek, élesekben látszik a szükséges és a szükségtelen dolgok közti különbség, ami a coaching folyamatban segíti az ügyfél által hozott téma mélyebb beazonosítását. Ha az ügyfél nyitott a lovas coaching módszerére, az így kialakult légkörben átbeszélhetők a folyamat keretei, hangsúlyai, *kialakítható a coaching szerződés.*

A lovak megtanítanak kapcsolódni másokhoz, átérezni az igényeiket, elvárásaikat. Abban is gyakorlati leckét adnak, hogyan tudjuk a saját szándékainkat mások számára egyértelműen közölni. Mindez a ló testméretét és erőviszonyait figyelembe véve előhívja a coacheeból a bátorságot, a magabiztosságot és az önbizalmat is. Az ügyfél önmaga is ráérez a bizalom megelőlegezésének fontosságára és mikéntjére. Ezáltal a lovak tevéke-

nyen segítik a coachot a *közvetlen kapcsolatteremtésben és a bizalmi légkör kialakításában*.

A lovak mindig az adott pillanatnak élnek, ezért csak akkor kerülhetünk harmonikus közelségbe velük, ha magunk is az „itt és most” világában vagyunk jelen. Ilyenkor gyakorolhatjuk velük a megértést, odafigyelést, azt, hogy szavak nélkül is észrevegyük, ha a másik valamit nem ért, vagy nem tart kellemesnek. Ha a *coaching értelemben vett jelenlét* működik, akkor a földről végzett gyakorlatok során szinte együtt „táncolhatunk” a lóval, majd később, a coaching beszélgetésben ezt az élményt alaposabban is kibonthatjuk az adott élethelyzetre.

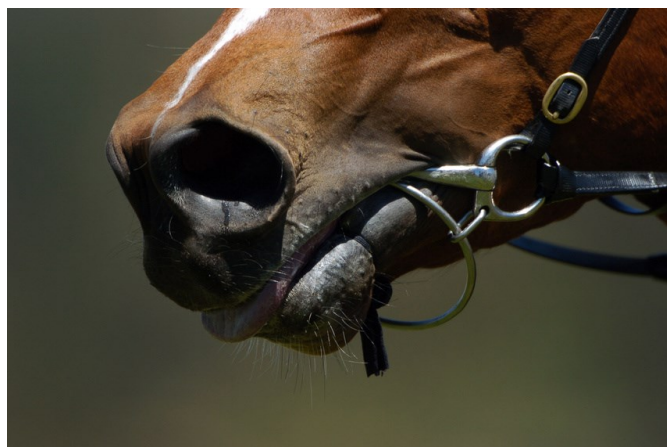
A lovak megtanítják számunkra, hogy szavak nélkül is lehet olvasni a környezetünket, a társainkat, mások visszajelzéseit, érzéseit. Megtanulhatjuk tőlük, hogyan lehet teljes odaadással, *értő módon, aktív hallgatással* odafigyelni. A lónak az elmúlt hatezer évben az élete múltott azon, hogy ezt a képességét az emberrel kapcsolatban mennyire fejlesztette tökélyre.

Aki idáig követte a gondolatmenetet és maga is coach, most lehet, hogy azt mondja: „jó, de a következő kompetencia a *hatásos kérdéséstechnika*, beszélni pedig a ló azért mégsem tud”. Nos, éppen ezért van egy „kétlábú” coach is a folyamatban, hogy ő tegye fel azokat a leginkább oda kívánczoló kérdéseket, amelyek az ügyfél és a ló együttműködése nyomán felvetődnek benne. A ló szerepe itt az, hogy tényleges felismerésekhez vezető

„A lovas coachingban metaforákkal dolgozunk, amelyek közelebb visznek az önmagunkra való rálátáshoz.”

kérdéseket inspirál a coachnak, olyanokat, amelyek igazi AHA! élményeket váltanak ki a kliensből. A coach a lóval a földről végrehajtandó feladatok eltervezésekor célirányos odafigyeléssel is segítheti az élmények köré építhető kérdések bevilanását.

A lóval csak és kizárólag akkor tudunk együtt dolgozni, ha sikerült vele *közvetlen kapcsolata-*



tot teremteni. Ebben a kapcsolatban a ló az embertől egyértelmű vezetést vár el, viszont a harmonikus együttműködéshez ösztönöznünk, motiválnunk is kell. Ha mindezt sikerül elérni egy nagyon is határozott akarattal rendelkező féltónás élőlényel, akkor az emberekkel is sokkal könnyebbnek érezhetjük ugyan-

Működés módunk ismerete már átvezet a következő coach kompetenciához, a *tudatosság létrehozásához*. A lovas coachingban metaforákkal dolgozunk, amelyek közelebb visznek az önmagunkra való rálátáshoz. A lóval átélt szituációk segítenek tisztázni és tudatosítani az élmények és a mindennapi élet összefüggéseit, az

gyakorlatokat, melyek segítik a feladatok, célok, erőforrások és nehézségek közötti kapcsolatok feltárását. Az így megszülető *akcióterv* nem más, mint a gyakorlati élménytanulás eredménye.

A lóval való együttműködésben a *haladás mérése* mindig örömdetes feladat, hiszen ez szinte kézzel fogható: rögtön meglátszik az a sikerélmény és boldog elégedettség, ami eltölti az embert. A lovak *visszajelzést adnak* a vezetői képességeinkről: kifejezik a tiszteletüket és a bizalmukat az ember felé azzal, hogy csatlakozni akarnak hozzá, ha vezetésre méltónak fogadták el. Ilyenkor könnyed egyensúlyban vezethetők, akár a nyeregből, akár a földről, a dolgok egyensúlyban létének érzése pedig áttevődik az emberre is.

Ha pedig sikerült a belső egyensúlyunkat megtalálni, az jótékonyan kisugárzik életünk bármely területére.



ezt a feladatot. Arról már esett szó, hogy a ló a testbeszédre épülő kommunikáció mestere. Ugyanakkor nemcsak figyel és megért, hanem a maga őszinte módján vissza is jelzi a cselekvési mintáinkat.

Ügyfél könnyebben levonhatja a számára legmeghatározóbb következtetéseket. A leszűrt tapasztalatok nyomán a következő lépés pedig már a tervezés. Lóval akár több variációban is kipróbálhatunk *célorientációs*

esettanulmány

Sok időbe telt, mire a címben szereplő kérdést megértettem és megszerettem. Az ausztrál coachom, Max Clayton tette fel nekünk ezt kitartóan, évről évre. A kérdést egy bátorító kézmozdulat is követte, arra ösztönözve, hogy fogalmazzam meg nyu-

Szabó Gabi,
PCC

godtan, kerüljek ezzel a gondolattal kapcsolatba, legyen tudatában és fejezzem ki a világ felé. Ma már tudom, hogy ez egy nagyszerű inspiráló kérdés, és gyakran felteszem magamnak, és bátran másoknak is, szelíden mosolyogva az időhatáron való meglepődésen.

Ha meg tudjuk fogalmazni, amivel dolgozunk, amit éppen fejlesztünk, akkor már csak egy „könnyed lépés”, hogy részeinkre szedjük magunkat, hogy egy jobb változatban rakjuk ismét össze. Az én cselekvőorientált, pszichodramatista énem ebben a munkában

örök optimista, és bátor kísérletező. Hosszú évek óta azt tapasztalom, hogy a témák megjelenítése értékes új aspektusokat indít a coaching folyamatban, akár a kapcsolódási, akár a vizsgálódási, akár a beavatkozási részben. Bármivel is van dolgunk, a témánkban ott vannak a különböző „én-részeink”, szerepeink, amelyek konkrétá, megfoghatóvá, láthatóvá tehetők.

A pszichodráma egy vizuális módszer, bármit a színpadra tehetünk, bármit valódivá tehetünk. Az „én-részeink” láthatóvá válnak, önálló életre kelnek. Ami máskor „belül” zajlik, például egy párbeszéd, amelyben két részünk vitatkozik, megjelenik úgy, ahogy szokott, és átrendezhetjük úgy, ahogy szeretnénk. Ez az

Mit fejlesztesz éppen most? Jóban-rosszban az „én-részeinkkel”

alkotás, cselekvés, ráhangolódás valami újra, kísérletezése, kipróbálása valami jobbnak, működőképesebbnek.

Ez a szétszedés és újra összerakás nem pusztán intellektuális munka. Az elme, a lélek és a cselekvés egyensúlyában születik.

A számtalan tanulságos, izgalmas

ból most egy esetet ismertetek, a legfrissebbet, ahol ismét egy jófajta rendrakást végzett az ügyfelem. A témája megfejtéséhez és a kijavításhoz elég volt egy jól működő Coaching-Sharing-Learning csoport (www.csanadicsoport.com) – erről a csoportformáról az előző számban részletesen írtam ([MC 2014/2.](#)), ahol bátor, aktív segédénként és ráhangolódott, kreativitásában bízó rendező-coachként voltunk a témáhozó támogatója.

*Lehetek barátságban
a dühömmel?*

Egy fiatal, ambiciózus, energikus felsővezető János, aki régóta dolgozik velem coaching csoportban. Szereti ezt a munkaformát, élvezzi a csoportot, motivált a magán való munkára, mindig vannak kérdései, jó témái. Ezen a napon én is, és a csoport is nagyon vártuk, hogy beszéljen magáról, mert tudtuk, hogy nehéz időszak előtt áll. A gyár, ahol dolgozik, be fog zárni, és erről már beszélt a csoportban előző alkalommal. Példaértékű, ahogy erről a helyzetről gondolkodik, azt tervezi, hogy végig kíséri a vezetői, a munkatársai elkészöné-

sét, támogatja őket az új munkájuk megtalálásában, és csak utoljára hagyja el a „süllyedő hajót”. A tervei mellett most magára is figyel, szeretné „vezetőként” végigélni ezt a folyamatot. Témájaként a haragot, a saját dühét fogalmazza meg; *„még mindig fel tudnak húzni emberek! És nem szeretek dühös lenni...”* Ez az érzés hamar kibillenti abból a dinamikus egyensúlyból, amivel szeret működni. Többen is őt választják a csoportból, így el kezdünk dolgozni. *„Vannak hívó mondatok, amiket ha meghallok, ugrok! Nem viselkedem a saját elvárásaimnak megfelelően.”* halljuk a töredelmes bevallást. *„Szeretnék sokkal*

nyugodtabban reagálni, megvárva a történéseket, és úgy, hogy az agyam egyben marad! Nem borít el egy lila köd.”

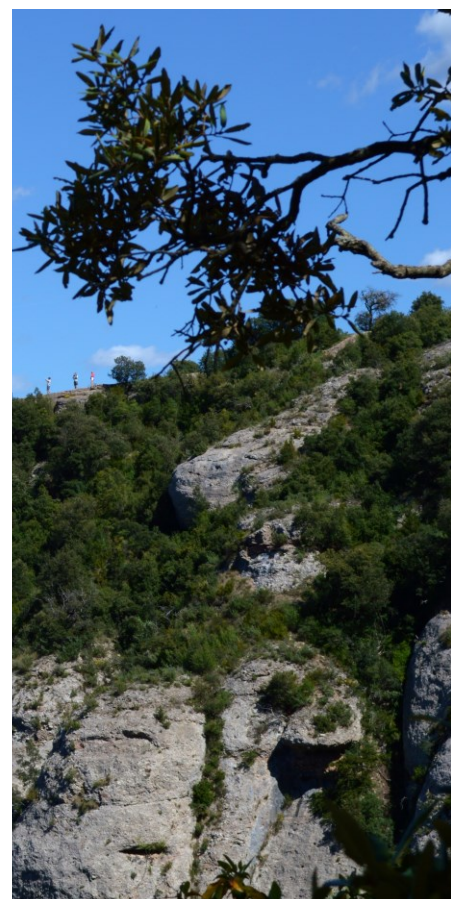
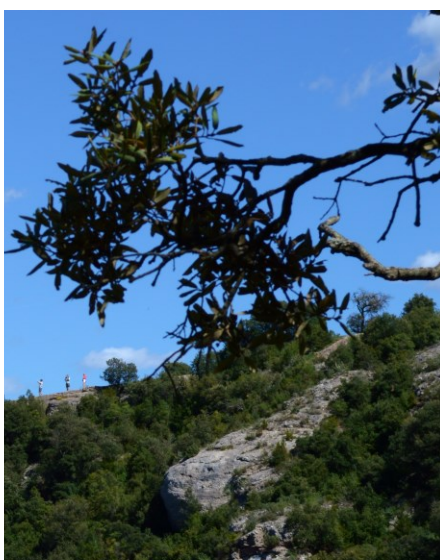
Ez a mondat beindította a vizuális motoromat, megkértem Jánost, hogy válassza ki a csoportból saját magát, és a dühét. Maga helyett egy másik fiút, a dühének pedig a csoport legvékonyabb, legtörékenyebb hölgyét választotta. Megkérdeztem, milyen ez a nyugodt állapot, amikor nincs lila köd. Amikor jöhet egy hívó szó is akár háborítatlanul. Beinvitáltam egy segédént, ő lesz a hívó szó. Megkértem Jánost, hogy mondjon egy ilyen hívó szót, amit azonnal meg is

tett. „Na, akkor elmondom neked még egyszer!” Nagyot nevet, amikor ezt meghallja a segédén szájából, gyanítom, hogy megjelent a térben az az ember is, akitől ezt hallani szokta. Arra kérem, hogy azt a képet alkossa meg, ami a vágyott. Mit szeretne, hogy legyenek ők együtt a dühével, ha jön a hívó szó. „Egy laza viszony szeretnék, hogy ott legyen velem, ne érzelemmentesen legyek, de ne ő beszéljen.”

Nagyon könnyedén vált láthatóvá János számára a düh, tudta kívül helyezni, és elkezdett képben gondolkodni. A vágyott képnek maga mellé tette a dühét, és a dühét játszó segédén kezét lazán a

saját vállára rakta. Kérdésekre, hogy ki most a főnök, azonnal saját magát mondta. Ez tetszik neked? – igen ez nagyon jó így. Megkérem, hogy álljon be a képbe, és fejezze ki magát a dühével, ha meghallja a hívó szót. Beáll, és én megkérem, hogy élje meg az „itt és mostban”, ahogyan most könnyedén kapcsolódik hozzá a düh. Amennyire dinamikus

ember, annyira lelassul most. Megáll, érzékel, megéli a könnyed kapcsolódást a dühével. Jelzi is nekem, hogy most rendben van. „Most ba-



rátságban vagyok a dühömmel. Már az előbb, amikor ránéztem kívülről, megértettem, megláttam, hogy ezt lehet. Amikor előttem van a dühöm, olyan, mintha ő beszélne.” Szerepet cseréltek a dühvel, és megkérem, hogy mondja, amit mondani szokott. János a düh szerepében jó hangos lesz, kioktató, szinte mérges. A hívó mondatra azonnal jön a válasz; „nem kell kétszer elmondanod, nem vagyok hülye!” Kérem, hogy álljon be a vágyott képbe, és mondja meg a dühének, hogy ott mit szeretne. „Abban segítsen, hogy ne essek át a ló túloldalára, nem szeretnék ironikus és cinikus lenni, nem szeretném lenézni a másikat, elnyomni, de legyen benne erő! Szerepcsere. Meghallgatja ezt a kérést a düh szerepében. Én egy interjút kezdeményezek a düh szerepében vele, amiből kiderül, hogy „régimeléd már a háznál”, és eddig úgy gondolta, hogy ő csak hátráltató erő tud lenni János életében, de most arra gondol, hogy akár támogatójává is válhat. Azt javasolja Jánosnak, hogy egy kis önkontrollal és befelé figyeléssel erősítheti magát, hogy ne váljon cinikussá. És hogy gondoljon erre a részére úgy, mint egy zavarjelző, hasznos részre. Szerepcsere. Meghallhatja a düh mondandóját, és elgondolkodik.

„Talán nem kell őt kidobnom az ablakon, hanem használnom kell! Általa job-

ban kifejezhetem magam.”

Megvan a válaszod annak az embernek, aki a hívó szót odadobja eléd? Egy határozott igen a válasz.

„Na, most akkor elmondom neked még egyszer!” Nyugodt csend.

„Jó, hogy elmondtad még egyszer, és az, hogy én nem értek veled egyet, az nem azt jelenti, hogy nem értem, amit mondasz. Értem, amit mondasz, és más állásponton vagyok.” Érzed a dühöd könnyedségét? „Igen!”

Megnézi kívülről a jelenetet, és egy jó nevetéssel, nyugalommal zárja le a munkát. A csoport minden tagja ad visszajelzést a saját életéből, hasonlóan megélt történetekkel, tanulságokkal megtámogatva ezzel János munkáját.

János munkája 16 percig tartott. A csoport sharingje még körülbelül ugyanennyi idő volt. Ha arra gondolok, hogy ez a düh, ami most itt megjelent a coaching csoportban egy konkrét helyzetben, szimbolizálhatja a gyár bezárásával előkerülő dühöket is, még hasznosabbnak értékelem a munkánkat.

Két záró gondolat

János a coaching során azt fejezte ki, hogy szeretne nyugodtan reagálni a dühöt kiváltó helyzetekben, méghozzá

úgy, hogy „az agyam egyben marad!”. Ez nagyon izgalmas kifejezés volt.

Azt olvastam nemrég, hogy két agykutató, Charles Carver és Eddie Harmon-Jones szerint a harag és a pozitív érzelmek rokonságban vannak. Arra jöttek rá, hogy a dühös agy ugyanolyan „közelítő motivációt” vált ki az emberekből, mint más pozitív érzelem, ellentétben mondjuk a félelemmel, ami „távolító motivációra” készítet minket.

János a vizuális munkájában megcsinálta ezt a közelítést, maga mellé tette a dühét, sőt a kezét is a saját vállára helyezte.

A pszichodráma tere az „én-részeinkkel” való valószínűs, cselekvő munkánk, a segédének támogatása, gyakran az egyensúlyi állapotunk pillérei. Mert az önértékelés törékeny.



vélemény

Szokatlan dologra volt irigy kisiskolás korában.

Nem a társai babájára vagy szagos radírjára, nem is a koptatott farmerükre vagy sportcipőjükre. Sokkal inkább arra, hogy mások többet lehetnek otthon, tanítás helyett. Vagyis hogy többet betegek. Hisz' ő alig volt beteg, azt is rendszerint sikerült a karácsonyi vagy a tavaszi szünetre időzíteni. Hogy olyankor meg, amikor mindenki más kint van a szabadban, esetleg nagy-



Bánhidi Brigitta

ACC

szülőknél tölti az időt, fekhessen otthon, társaság nélkül. Pedig

Egy maximalista sirámai

amikor mások voltak betegek, ő rendes diák módjára másolta nekik az órai tananyagot, vitte fel délutánonként a leckét és magyarázta a nehezebb dolgokat. Szívesen csinálta, nem arról van szó, de azért jól esett volna néha ezt vissza is kapni. De a szünetekben ugyebár se lecke nincs, se barátok a közelben.

Mielőtt azt hinnénk, hogy ezek az évek az iskolával együtt elmúltak, jó, ha tudjuk, hogy az egyetlen is folytatódott ugyanez a forgatókönyv. Az igazi lázas, ágynak döntős betegségek megmaradtak a vizsgaidőszakok utánra, sőt, az évtizedes pollenallergia is a har-

madév végi stresszes vizsgahónapnak köszönhető. Ha mindez nem lenne elég, jó, ha tudjuk, hogy még 35 évesen is képes annyi mindent bevállalni, hogy havonta döntse le a lábáról egy vírus – amit persze egy nap alatt akar kifejüdni – vagy érje kisebb-nagyobb baleset, ami bizonyos tevékenységek végzésétől távol tartja.

Mert így megy ez: ha valaki túlfeszíti a húrt, ha többet akar véghezvinni, mint amennyit a szervezete elbír, akkor egyszer csak kiborul a bili. A rengeteg feladat, a megfelelni vágyás, a maximális teljesítmény nyújtása sok energiát követel meg tőlünk, amit rendszeresen újra is

kellene tölteni. Klasszikus forrása ennek a sport, a kultúra, a társasági élet – minden, ami nem kötelező, éppen ezért könnyen ki is marad. Halogatjuk, hogy „majd ha ennek a projektnek vége”, „majd a szünetben”, „majd ha már bedolgoztam magam”, „majd ha a gyerek nagyobb lesz”, majd akármi. A szervezetünk viszont úgy vagy kitalálva, hogy egy bizonyos pontig terhelhető, de azután rohamosan fárad, kimerül. Ha nem vesszük észre a kicsi jeleket, egyre nagyobb jeleket küld, végül maga gondoskodik a kikapcsolásról, ha kell, egy klassz kis lázas, hányós vírus begyűjtése formájában. Nézőpont kérdése, melyik a szerencsésebb verzió, esetenként a projekt véghajrájában, másszor a lezárását követően.

Akárhogy is, jobb, ha észrevevesszük, hogy a természetet legyőzni, uralni nem tudjuk, vele egyensúlyba pedig csak úgy kerülhetünk, ha megismerjük és elfogadjuk saját korlátainkat, gyengéinket, működésmódunkat, az elviselhető teher mértékét, és ennek megfelelő mennyiségű munkát, családi kötelezettséget vállalunk. Plusz nem feledkezünk meg a feltöltődésről, még akkor sem, ha ezzel csak még több időt veszünk el például a gyermekeinktől. Hiszen mindez látszólagos: nekik kisebb kiesés heti 3 óra anyától távol (pl. amíg anya sportol), mint 2-3 nap, amikor anya fekszik az ágyban és még a pohár vizet is oda kell neki vinni. Arról nem is beszélve, hogy egy önmagára is időt és figyelmet fordító szülő mennyivel jobb szülő tud lenni, mint aki csak azon küzd, hogy minden kötelezett-

ségének eleget tegyen. Így akár azt is fontolóra vehetjük, hogy a kislányunk születésnapjára köszöntésére összehívott 20 fős családi ünnepségre egy étteremtől rendeljünk meg mindent és a főzésre fordítandó 4-5 órát pihenéssel, olvasással, túrázással vagy csak simán a családdal töltsük.

„Mert a végén mindenki összeáll majd egy képpé”, ahogy Lovasi András mondaná. Nem mindegy, hogy ki és milyen állapotban szerepel ezen a képen.

„A rengeteg feladat, a megfelelni vágyás, a maximális teljesítmény nyújtása sok energiát követel meg tőlünk...”

Jakab Csilla

Múlt, jelen, jövő

Egyensúlyban lenni – ez a kérdéskör a múlt, jelen és jövő bonyolult összefüggései mentén is megközelíthető. A múltba visszanyúlni a gyökerekhez: az őstől való származás, a meghatározó születési paraméterek – mikor, hova, milyen körülmények közé –, és az elődök által felhalmozott tudás továbbvitele

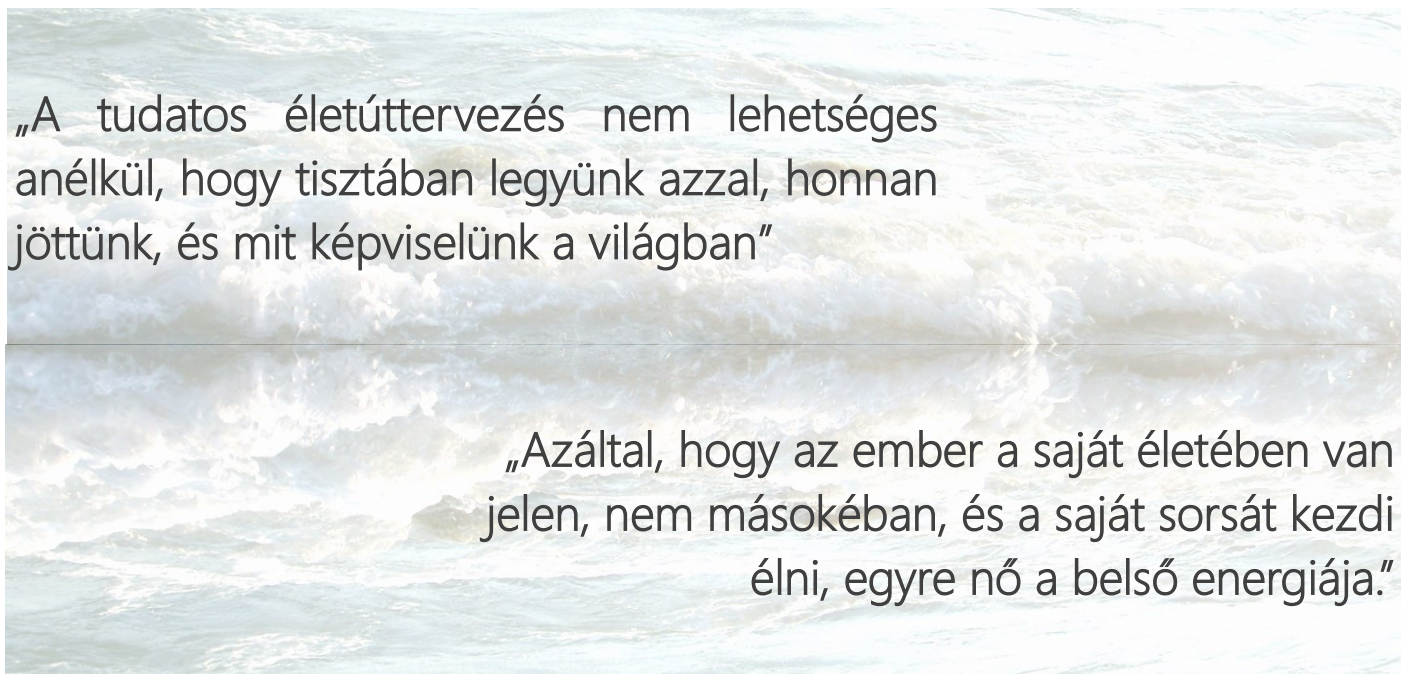
nagyon fontos feltétele annak, hogy a jelenben meg tudjuk élni saját identitásunkat, a személyiség integritását. Az átvehető tudás mellett lényeges feladatunk a hibarendszerek felszámolása, tudatosítása és kitisztítása. A tudatos életúttervezés, ami a jövő felé mutat, a jövőbeni terveket érinti, nem lehetséges anélkül, hogy tisztában legyünk azzal, honnan jöttünk, és mit képviselünk a világban, ha tetszik, mi a feladatunk, mi az az alap, amely stabilitásunkat adja. Ez a mérleg nyelve, mely nemcsak kiegyensúlyozó funkciót lát el, hanem egy folyamat fontos állomása is, mely jelzésértékű számunkra. A jelenlegi kiegyensúlyozottságunk vagy egyensúlyvesztésünk mutatja, hogy melyik irányba kell fordítani a figyelmünket. Amíg a múlt üzenetét nem értjük, instabil lábakon állunk, nem tudunk jövőbeni terveket készíteni. Vagy éppen for-



dítva, ha a terveink nem megvalósíthatók, vissza kell térnünk a gyökereinkhez, a hagyomány megéléséhez. Ez persze nem azt jelenti, hogy a múlt eseményeibe beleragadunk, vagy görcsösen ragaszkodunk egy-egy életeseeményünkhöz, emberi kapcsolatunkhoz, melynek csupán a múltban volt értéke, hanem a múltunkban jelenlévő eszmeiséget érzékeljük, és kapcsolódási

igényt tartunk fenn őseinkkel. Ez az eszmeiség lehet az iránytűnk életünk során. A stabil identitással rendelkező emberek magasabb szinten képesek rálátni egyéni életútjukra, megtervezni azt a tevékenységet, mellyel valós értéket tudnak teremteni. A belső egyensúly annak az összhangnak a függvénye, mely a külső világ elvárásai és megélt eseményei, illetve belső vi-

lágunk, elképzeléseink, megtervezett és vágyott életeseeményeink között jöhet létre. Ezt az összhangot azonban gyakran éppen saját ragaszkodásaink, félelmeink, emlékeink, vágyaink lehetetlenítik el, s egyensúlyt csak tudatossággal és folyamatos energia befektetéssel tudunk létrehozni. A stabil alap az önismeret, önfejlesztés, a változás igényének kialakítása révén lét-



„A tudatos életúttervezés nem lehetséges anélkül, hogy tisztában legyünk azzal, honnan jöttünk, és mit képviselünk a világban”

„Azáltal, hogy az ember a saját életében van jelen, nem másokéban, és a saját sorsát kezdi élni, egyre nő a belső energiája.”

rejövő helyes énkép. Azáltal, hogy az ember a saját életében van jelen, nem másokéban, és a saját sorsát kezdi élni, egyre nő a belső energiája. A többletenergiát pedig fel lehet használni arra, hogy a hagyma külső burkain át a legbelső tartalom felé közelítsünk, ahol megélhetjük a belső nyugalom egységelményét. Az „azonos vagyok magammal” érzése

már együtt jár azzal, hogy a sorsomban élek. A legbelső pontban, középpontban egyesül minden, ami Én vagyok, a belső értékek tárháza, a személyiség esszenciája.

A mandalák gyönyörűen jelképezik azt a mozgást, mely a közép és a világ kapcsolata. A külvilágban élve aktivitáson, mozgáson keresztül életünk állandó tánc a közép körül, ál-

landó körözés a láthatatlan, megfoghatatlan egy körül, mely a belső nyugalom, az énvaló, a tiszta valóság bennünk.¹

A coach vállalkozik a személyiség labirintusából való kiemelkedés, és a madártávlatból történő szélesebb rálátás lehetőségének megteremtésére, mely révén megtalálható a belső iránytű, ami tisztán mutatja az egyéni életcélokhoz vezető utakat, a kiegyensúlyozott élet lehetőségét. A coach ebben a táncban egy finoman vezető táncpartner bőrébe bújva a tisztábban látás segítségét tűzi ki célul. A jó táncos biztosan vezeti partnerét a tánc ritmusában annak érdekében, hogy rátaláljon saját dallamára, és e dallamok által előhívott lépésekre.

Egyensúly – kiegyensúlyozottság – harmónia – nyugalom – béke – elfogadás – tudatosság – őseink – önfejlesztés – stabil alap – többletenergia – munkavégzés – tisztánlátás – belső egységérzés – esszencia – életút – sors megélés – valós, maradandó érték teremtés – valós életézés – boldogság – szabadság – kiegyensúlyozottság – egyensúly.

Jegyzet

¹ Rüdiger Dahlke: *Mandalák világa*. Budapest, Dunakönyv Kiadó, 1994.



beszámoló

Móricz
Emese

Május 19–21. között került megrendezésre a SOL (Society for Organisational Learning <http://www.solonline.org>) globális fóruma Párizsban, amelyen kb. 450 fő vett részt a világ szinte minden országából. A fórum a „Metamorphosis – New players. New games.” címet viselte, és a vállalati/szervezeti megújuláson túl a környezetvédelem, az oktatás és a politikai vezetés reformjával is foglalkozott. A résztvevők között vegyesen voltak vállalati- és

pártvezetők, tanácsadók, kutatók és a civil szférában dolgozók, így kifejezetten érdekes volt megtapasztalni a beszélgetéseken, workshopokon a különböző szempontokat, és közös nevezőre hozni a víziókat a realitásokkal.

Párizsi morzsák – Global SOL Forum

Az egyik leggyakrabban emlegetett téma a fiatalok bevonása, oktatása, pozícióba helyezése volt, úgyhogy a kezdő plenáris beszélgetésen, Peter Senge és Arie de Geus mellett három nagyon tehetséges fiatal számolt be arról, hogyan látják ők a világot, milyen módon kívánnak bármilyen szervezeti struktúrában és hierarchiában részt venni, mi számukra a Metamorphosis tízparancso-

lata és mennyire fontos nekik a boldogság napi szintű megélése.

Nekem kifejezetten tetszett, hogy képesek bármit megkérdőjelezni, nem akarnak a „járt úton” továbbhaladni, felelősséget éreznek magukon túl a környezetükért, a támogatásra szorulókért is. Lehetséges, hogy az „én, enyém, nekem” mindenhatóságát felváltja végre a „mi, miénk, nekünk” kultúrája? Jó

lenne és jót tenne a mikro- és a makro-környezetünk számára is, de nagyon! A beszélgetés legfontosabb üzenetei a profit-optimalizálás, a profit-maximalizás helyett a nagy magán- és állami tulajdonok helyett a közösségi tulajdonlás és döntések voltak. És az ezzel együtt járó bevonás, értelmes részvétel, amelyek maguktól megte-remtődnek.

Az előadók közül még ki-

emelném Adam Kahane-t és Lord David Owent is. Adam Kahane a Power and Love c. könyvéről tartott előadást, amely több évtizedes tapasztalatát köti csokorba. Szerinte ugyanis két fő energia mozgatja a világot, az Erő és a Szeretet. Mind a kettő képes jól (generatív/teremtő módon) és túlzóan (degeneratív/romboló módon) megjelenni.

Ahhoz, hogy az egyensúlyt fenn lehessen tartani, az Erőnek a Szeretet energiájára, míg a Szeretnek az Erő energiájára van szüksége. Kahane nagy előszeretettel idézi a könyvében és az elő-

adásában Martin Luther Kinget, aki szerint "Power without love is reckless and abusive, and love without power is sentimental and anemic." (Az erő szeretet nélkül vakmerő és goromba, a szeretet erő nélkül szentimentális és vérszegény – a szerz.) Hogyan tudjuk a szeretetet és az erőt együttesen és a megfelelő módon használni a mindennapokban? Kahane szerint egy dinamikus egyensúlyt kell létrehozni; úgy kell a két energiát használni, ahogy a két lábunkat járás közben, amikor a súlyt szinte észrevétlenül az egyikről a másikra áttesszük és így haladunk. Fontos, hogy folyamatosan meglegyen a belső kapcsolat

és az önreflexió, így egy frusztráló helyzetben már akkor is képesek vagyunk visszajelzést adni a környezetünk számára, amikor még kontroll alatt tudjuk tartani a reakciónkat, illetve a környezetünket figyelve könnyebben megérezzük, mikor van szükségük megállásra, vagy bátorításra, bővebb információra.

Ezt a képességet nem is olyan nagyon nehéz

A változás tízparancsolata

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Minden nap egy új nap	<input type="checkbox"/> Egyszerű folyamatok
<input type="checkbox"/> Fenntarthatóság	<input type="checkbox"/> Elköteleződés
<input type="checkbox"/> Multikulturális környezet	<input type="checkbox"/> Kövessük az értékrendünket
<input type="checkbox"/> Oktatás	<input type="checkbox"/> Közösségek és hálózatok
<input type="checkbox"/> Technológia	<input type="checkbox"/> Hip and cool! (Ha csinálunk valamit az legyen laza és átütő!)

elsajátítani, bármilyen érzelmi intelligenciát segítő fejlesztés, vagy meditáció – ebben is kifejezetten a mindfulness „éberség meditációja” segít –, vagy a Gestalt, szomatodráma, illetve a harcművészetek és a tánc tud hatásos lenni.

Lord David Owen a Hübrisz-szindrómáról tartott előadást, amelyet ő is évtizedek óta kutat. Eredetileg a politikusokat vette górcső alá, de – sajnos, vagy nem, ez a napi szintű realitás – a mai globális vállalatok vezetőinél is könnyen kialakul ez a tünet-együttes. A Wikipédia így fogalmaz a Hübrisz eredetéről: „A hübrisz ókori görög fogalom, amelyet leg-

inkább a gőg, elbizakodottság szóval szokták fordítani. Eredetileg túlkapást, áthágást jelöl, másvalaki szférájába ártva behatolást jelentett. A klasszikus Athénben azonban konkrét büntetőjogi fogalom is volt: az olyan erőszakos cselekedeteket jelölték vele, amelyek célja kizárólag az áldozat megszégyenítése és megalázása volt, a saját felsőbbrendűség kimutatásáért. Erkölcsileg a legnagyobb bűnt jelentette: azt a bűnt, hogy az ember elfeledkezik az istenek elsőségéről, és önmagát hiszi mindenhatónak. A túlvilági lét szempontjából a vallási hagyomány szerint két morális választási lehetőség létezett: a szophroszüné, azaz a jámborság erénye szerint élő ember túlvilági boldogságra számíthatott, ha viszont a hübrisz határozta meg magatartását, része az alvilági szenvedés lett. Istenek közül Nemeszisz, a megtorlás istennője legfőképpen ezt büntette.”¹

Nem biztos, hogy minden felsővezető érintett ebben a kérdésben, hiszen mindenképpen kell hozzá egy „alap-narcisztikus” attitűd, de a hatalom – és főleg, a mindenható hatalomként megélt pozíció – személyiség-torzító hatása sokkal több mindenkit sújt, mint gondolnánk. David Owen a visszaúttal kapcsolatban eléggé szkeptikus: szerinte egy igazi gyógymódja van ennek a betegségnek, az pedig a bukás maga, és az is csak akkor, ha az illető felvállalja, hogy tanul a történetekből. Neki biztos elhiszem, hogy így is van. Saját bevallása szerint ő is megjárta ezt az utat, és a javára fordította.

„Ahhoz, hogy az egyensúlyt fenn lehessen tartani, az Erőnek a Szeretet energiájára, míg a Szeretetnek az Erő energiájára van szüksége.”

Jegyzet

¹ http://hu.wikipedia.org/wiki/H%C3%BCbrisz#cite_note-1

interjú

Dr. Hajnal Klára 1988 óta foglalkozik a fenntartható fejlődés kérdéseivel, elsők között oktatta a paradigmaváltás kurzusait a hazai felsőoktatásban olyan témákban, mint humánökológia, globális problémák, fenntartható fejlődés. A József Attila Tudományegyetemen 1986-ban doktorált természetföldrajzból, majd 2006-ban a PTE Földtudományok Doktoriskolában szerzett Phd fokozatot társadalomföldrajzból, a fenntartható fejlődés elméleti és gyakorlati témaköréből. A SOL (MIT: Society Organization for Learning) Hungary kuratóriumának tagja.

Magyar Coachszemle: Ön szerint mi szükséges ahhoz, hogy harmóniában tudjunk élni a környezetünkkel?

Hajnal Klára: Tudás. Azonban nem több tudásra, hanem minőségében más és részben

és hogy milyen viszonyban élhetnénk. Nem ismerjük a harmónia fogalmának valódi tartalmát és nem ismerjük fel, hogy nagyon távol vagyunk a harmóniától. Minden más a tudásból következik: alkalmas technológiák, társadalmi és gazdasági struktúrák. Minden-

A növekedés nem fenntartható, de a fejlődés igen!



Interjú Dr. Hajnal Klárával

új tudásra van szükségünk. Ennek első eleme a harmóniának a feltárása, megismerése és tudatosítása.

Ugyanis nem vagyunk tisztában azzal, hogy milyen viszonyban élünk a környezetünkkel

nek alapja a tudás, egy új tudás, egy új gondolkodási modell, azaz paradigma.

MC: A fenntartható fejlődés fogalma lényegében önellentmondás, ahogyan azt Ön is több esetben megjegyezte, mivel nem lehet korlátlan fejlődéssel számolni véges erőforrások között. Ön szerint hol van a fejlődésnek az a határa, ahol ember és környezetének kapcsolata még harmo-

nikus képet mutat?

HK: A fenntartható fejlődés fogalmát könnyen lehet önellentmondásnak értékelni, könnyű félreérteni, ahogy a kérdésben is megfogalmazódik. Azonban nincs ellentmondás, a fogalom korrekt, csak köznapi értelemben a fejlődés és a növekedés fogalmak tartalma nem tisztázott. Fejlődésnek nevezzük a növekedést, azaz: többet, nagyobb, gyorsabb, megszzebbre, újabbat és így tovább, amelyek azonban dominánsan mennyiségi változásokat jelentenek. Valóban, a véges Földön nem létezhet végtelen növekedés, a véges természeti erőforrások nem tesznek lehetővé végtelen gazdasági termelést és fogyasztást.

A növekedés tehát nem fenntartható, de a fejlődés igen! A fejlődés ugyanis alapvetően minőségi folyamat. Természetes, hogy a növekedés és a fejlődés kölcsönösen feltételezik egymást, de az élő rendszerek bonyolult visszacsatolós folyamatokkal szabályozzák a növekedést. Gondoljunk arra, hogy saját testünk növekedése is leáll a serdülőkor idején és ettől kezdve már az intellektusunk, személyiségünk bontakozik ki, teljesedik ki, azaz fejlődik. Jelenlegi világunkban azonban ez a két fogalom szinte azonos tartalommal rendelkezik, és a növekedést akarjuk fenntartani. Ez logikai ellentmondás és ez az oka a fenntartható fejlődés fogalma kritikájának, Egyensúly 2014/3.

„Hatalmas energiákat fektetünk a gazdaság, a technológia fejlesztésébe, saját számítógépes rendszerünk hatékonyságára nem sajnáljuk a pénzt, azonban a személyes mentális és tudati hatékonyságunkkal szinte alig foglalkozunk.”

félreértésének, illetve félre magyarázatának. Ezért nem történt érdemi előrelépés minden szándék ellenére. Egy fenntarthatatlan struktúrát szeretnénk megmenteni azokkal a stratégiákkal, amelyek a válságot létrehozták. A világ ezzel csak egyre mélyebb válságba sodorja önmagát.

A valódi fejlődésnek azonban nincs határa, mivel olyan minőségi folyamatot jelent, amely során egyre komplexebb, hatékonyabb és kreatívabb rendszerek, alrendszerek jönnek létre, amelyek „jobbak”. Az új tudás alapvető feltétele a „fejlődés” fogalmának feltárása, értelmezése és teljes körű megvalósítása. A fogalom az élettudományok által került a társadalmi tudatba: az „evolúció” fogalma fejlődést, kiteljesedést, kibontakozást jelent. Ezt az értelmezést kell használnunk, mivel egy élő rendszer alrendszereként élünk a

bolygón és ezért ránk is érvényesek a bioszféra törvényei, fejlődésének jellemzői. A harmónia ezt jelenti, hogy hasonló módon, azaz kompatibilisen szerveződünk, működünk és fejlődünk, mint a létfenntartó főrendszer. Illeszkedünk hozzá és nem ellentétesek vagyunk vele szemben. A fenntartható fejlődés rendezőelveit tehát az evolúció és a bioszféra törvényei jelentik.

MC: Előfeltétele-e az egyensúly a fenntarthatóságnak?

HK: Igen, egy hosszú távú, valóban dinamikus egyensúly a természeti és a társadalmi, gazdasági rendszerek között a fenntarthatóságot biztosítja, ugyanakkor egy fenntartható struktúra létrehozása dinamikus egyensúlyt hoz létre, tehát kölcsönhatásban vannak egymással.

MC: Az emberi fejlődés szükségképpen felborítja az egyensúlyt? Vagy megfordítva a kérdést, a fejlődéshez szükséges-e feltétlenül az egyensúly felbomlása?

HK: Az, amit eddig emberi fejlődésnek nevezünk, az bizony már felborította az egyensúlyt. Ez nem törvényszerű, hanem ezt az utat választotta az emberiség és egyre intenzívebben folytatja, annak ellenére, hogy a stratégia minden elemében bizonyítottan fenntarthatatlan. A jelenlegi társadalmi és gazdasági rendszerek nem kompatibilisek a létfenntartó rendszerrel, ezért borult fel az egyensúly. A valódi fejlődés nem borítja fel a dinamikus egyensúlyt, ahogy a természeti népek története bizonyítja. A természeti, tradicionális kultúrák eltűnését épp a dinamikus, vagy ökológiai egyensúlyi helyzet elvesztése okozta.

MC: A környezettel való kapcsolat mellett szintén fontos, hogy embertársainkkal is megfelelő viszonyban tudjunk egymás mellett élni. Ön hogy látja, milyen tendenciák vannak kialakulóban az egymással való együttélés tekintetében?

HK: Ellentétes folyamatokat érzékelek. Részben erősödik az individualizáció, a hagyo-

„Csak egy
egészséges,
dinamikus
egyensúlyi
állapotban élő
természetben
vagyunk
képesek
felismerni az
egységben
rejlő
változatosság
szükségességét,
a másság
szükségességét.”

mányos közösségek felbomlása, ugyanakkor egyre nagyobb igény van új kapcsolati formákra, közösségi létre. Az individualizációt a verseny téves értelmezése

generálja: a nyugati típusú civilizáció szerint a természetben kegyetlen élet-halál harc van, és ez alapján a gazdaságban, társadalomban, munkahelyeken is ez alapján éljük meg a kapcsolatainkat. A természetben azonban nincs verseny, és végképp nincs harc, csupán éhes élőlények vannak, amelyek táplálkozni akarnak, és előbb-utóbb ezeket is megeszi egy másik élőlény. Nyilván egyik sem akar éhezni, ezért versengenek a vízért, az élelemért, és a szaporodás lehetőségéért. A bioszféra egy hatalmas, együttműködő szimbiózis, amelyben minden mindennel összefügg. Egyre több ember látja át ezt a jelenséget, és igyekszik megvalósítani a saját életében.

MC: A munka-magánélet egyensúlyáról is sok szó esik manapság. Vajon valóban képes-e egyik terület a másikban felhalmozódott stresszt, negatív hatásokat el-

lensúlyozni, vagy – éppen ellenkezőleg – ezek összeadódnak egymással?

HK: Az ember képes lenne arra, hogy önmagával is harmóniában, egyensúlyban éljen. Ez a környezetünkkel való harmóniának is az alapja.

Az egészséges természet energiával tölt fel bennünket, tehát kölcsönhatásban vagyunk vele. Egy harmonikus, egészséges ember pedig nem menekül pótcselekvésekbe, agresszív magatartásformákba. „A boldog ember nem fogyaszt” – írja Beigbeder (2000) az „1999 Ft” című könyvében, ezért az a reklámok célja, hogy boldogtalanságban, irigységben tartsanak bennünket.

Azonban társadalmunkban csak kevesen igyekeznek tudatosan fejleszteni, megőrizni a belső harmóniát. Mintha tabu lenne önmagunk „fejlesztése”. Hatalmas energiákat fek-



tetünk a gazdaság, a technológia fejlesztésébe, saját számítógépes rendszerünk hatékonyságára nem sajnáljuk a pénzt, azonban a személyes mentális és tudati hatékonyságunkkal szinte alig foglalkozunk. Hatékony és izgalmas módszerek állnak a rendelkezésünkre, csak jelenleg még kevesen ismerik fel ezek értékét és veszik igénybe őket.

MC: A globális problémák közül Ön mit tart elsősorban megoldandónak, és milyen módon tudná elképzelni az ideális megoldásokat?

HK: Elsősorban azt a gondolkodást kellene megváltoztatnunk, hogy tudásunkat és technológiánkat a gazdasági növekedésre koncentráljuk; helyette inkább a valódi fejlődést kellene megvalósítani.

Talán a legsúlyosabb probléma a diverzitás jelensége (amely egyaránt érvényes a gazdasági, társadalmi, rendszerekre is, tehát a kultúrára, sőt önmagunk „sokszínű” egyéniségére is. Külön kiemelném a biológiai diverzitás rohamos csökkenése mellett a GMO fajok és azokból előállított élelmiszerek terjedésének a beláthatatlan veszélyeit.

A megoldás összetett: minden fajt védeni kell, nincs felesleges faj a bioszférában, még ha számunka haszontalan, vagy kellemetlen, káros, ronda is. Nyilvánvaló, hogy a felborult egyensúly miatt elszaporodott kártevőket ritkítani kell, de nem kiirtani. Tehát a természetvédelem nagyon fontos, és sokkal komolyabban kellene vennünk, mint ahogy azt a mindennapi életben gondoljuk és tesszük. A biodiverzitás a legfőbb bioszférikus és evolú-

ciós érték, ez jelenti a mindenkori fejlődés alapjait, ezért a létező legkomolyabban kell vennünk. Ezért újra kell értékelni rendszer-szemléletben a jelenlegi agrár-rendszereket, megvizsgálva, hogy mennyire harmonikusak, mennyire illeszkednek a természethez és mennyire szolgálják az emberiség egészségét, biztonságát. Sajnos, a modern agrárium a legnagyobb környezetszennyező gazdasági ágazat. Csak egy egészséges bioszféra képes alkalmazkodni a klímaváltozáshoz, amely tény. Csak egy egészséges, dinamikus egyensúlyi állapotban élő természetben vagyunk képesek felismerni az egységben rejlő változatosság szükségességét, a másság szükségességét.

MC: Mit tud az egyes ember tenni azért, hogy a környezetünk a következő generációk számára is legalább a mostani színvonalon legyen élhető?

HK: Nagyon sokat: mindennapi életvitelét, fogyasztási szokásait az ökotudatos, felelős értékrend alapján szervezze. Munkahelyén hasonlóan cselekedjen, döntéshozóként pedig a társadalmi felelősségvállalást (CSR) gyakorolja. Rengeteg döntést hozunk naponta: vásárolunk, szolgáltatásokat veszünk igénybe, intézményeket, közösségeket támogatunk, kultúrát és médiát fogyasztunk, utazunk – ez mind döntés. Van lehetőségünk öko-tudatos és öko-ellenes döntést hozni. Amit megtehetünk, azt tegyük meg. A környezetünk egészsége érdekében támogassuk a helyi gazdaságot, ökológiai gazdálkodásban megtermelt élelmiszert vásároljunk,

„A fejlődés végső soron a változás maga. De ez nem öncélú jelenség, hanem a harmónia, a kiteljesedés, a teljesség felé vezető út.”



Dr. Hajnal Klára
Helyi megoldások a globális válságra című könyve ide kattintva ingyenesen elérhető.

ökoháztartást vezessünk, szelektív hulladékgyűjtéstől kezdve a „ne vásároljunk felesleges szemetet” megvalósításáig, illetve használjuk a közösségi közlekedési eszközöket, takarékoskodjunk minden természeti erőforrással, természetes anyagokból alakítsuk ki a szűkebb-tágabb környezetünket – szóval rengeteg lehetőség van, ezek az ismeretek hozzáférhetőek az interneten, de a személyes kreativitásunknak is nagy a szerepe.

MC: És mit tehetünk az emberi kapcsolatok terén, hogy a társadalom a jövőben is élhető legyen? Vagy mennyire élhető most egyáltalán?

HK: Társadalmunk tele van feszültségekkel, sajnos távol van a harmóniától. Nem tudunk valódi párbeszédet, konstruktív gondolatcserét folytatni, helyette vitatkozunk és győzni akarunk. Modern világunkban rendkívül hatékony kommunikációs eszközeink vannak, amelyek fejlesztésére óriási összegeket

költünk. Emberi kommunikációnk azonban alacsony hatékonysággal működik, és ami talán a legproblémásabb, hogy önmagunkkal sem tudunk korrekt belső párbeszédet folytatni. Nincs időnk rá, folyamatosan menekülünk önmagunk elől. Önmagunkkal kell kezdeni: „Ha meg akarod változtatni a világot, először próbálj valamit jobbra tenni, megváltoztatni magadon. Ez segít megváltoztatni a családot, a barátaidat, aztán így kell folytatni egyre nagyobb és nagyobb körben. Minden, amit teszünk, hatással lesz valamire és valakire.” (Dalai Láma)

A fejlődés végső soron a változás maga. De ez nem öncélú jelenség, hanem a harmónia, a kiteljesedés, a teljesség felé vezető út.

MC: Válaszait olvasóink nevében is nagyon köszönjük!

Az interjút Dobos Elvira és Ruszák Miklós készítette

„Az egyensúly azt jelenti, hogy nem keresünk tovább, hanem elfogadunk.”

Leni De Goeyse Lean Coach, tréner-tanácsadó személyzeti fejlesztési területen a KBC Bank Csoportnál Belgiumban. Amikor Budapesten dolgozott két éve, akkor ismerkedtünk meg, és így részem lehetett az általa képviselt, számos kreatív eszközt felhasználó, rendkívül színes és komplex fejlesztési módszertan megtapasztalásában. Szakterülete jelenleg – mind coachingban, mind tréningek esetében – a „Változással való megküzdés” és az „Innovatív/Kreatív Gondolkodás”. Lenit tréningjeinek résztvevői, coach ügyfelei visszajelzései alapján a következőképpen mutathatjuk be: dinamikus tréner, szórakoztató, motivátor, kreatív tervező, facilitátor, dekoratőr, mesélő, gondolat-tank.

Mindig lenyűgözött, hogyan tudja megtalálni a tökéletes arányokat, egyfajta különleges egyensúlyt mindabban, amit munkája során alkalmaz.



MC: Hogyan határozod meg az egyensúly fogalmát – mind a magánélet, mind a munka területén?

Interjú Leni De Goeyse-zal

LDG: Az élet egészére nézve, általában hiszem, az egyensúly

azt jelenti, hogy rendben vagyok, boldog vagyok azzal, aki vagyok. Ez azt jelenti, hogy

igazából és teljesen elfogadjuk azt, akik vagyunk, a korlátainkkal és adottságainkkal egyetemben, mind szívünkkel, mind eszünkkel. Sokszor tudjuk, hogy rendben van, akik, ahogy vagyunk, de nem érezzük így, vagy érzünk valamit, vágyunk valamire, és meg akarjuk érteni, miért érezzük, vágyjuk azt, amit. Az emberek gyakran keresik, hogy kik is ők, vagy mik is szeretnének lenni. Az egyensúly azt jelenti, hogy nem keresünk tovább, hanem elfogadunk. Ez alatt nem azt értem, hogy ne

„Ha mi magunk nem találjuk meg az egyensúlyt az életünkben, akkor mi is veszítünk, ha nem is az életünket, de önmagunkat.”

keressünk újabb dolgokat, amik erősebbé tesznek minket, hanem azt, hogy az egyensúly az, amikor szeretjük azt a belső magot, amely mi magunk vagyunk. Kapcsolatainkban azt keressük, aki kiegészít bennünket, vagy legalábbis ezt hisszük. Én abban hiszek, hogy azt a kapcsolatot kell keresnünk, ahol jól érezzük magunkat, mert szeretjük magunkat, és önmagunk lehetünk.

Szakmai életünkben ez nagyjából ugyanígy van. Olyan munkát keresünk, ahol teljesen ki tudjuk aknázni lehetőségeinket és adottságainkat. Ha ez nem sikerül, akkor elveszettnek érezzük magunkat. Tehát ha olyan munkánk van, ami kihívásokat támaszt velünk szemben – de nem hatalmas mértékű erőfeszítésekkel teljesíthető elvárásokat –, akkor egyensúlyban vagyunk. Tegyük hobbinkat a munkánkká. Néhányan közülünk képesek erre, sokunk viszont különböző okoknál fogva nem. De semmi nem akadályoz meg minket abban, hogy olyan pozíciót, feladatot találjunk, ahol kitűnhetünk adottságainkkal. Egy olyan munkát, ahol az emberek bókokat, dicsérteket adnak a teljesítményünkre, arra, amit mi egyszerűen csak szeretünk csinálni.

Sőt, magánéletünk és szakmai életünk ki is egyensúlyozhatják egymást. Nem minden adottságunknak kell feltétlenül hasznosnak lennie a munkánkban, hiszen felhasználhatjuk, megélhetjük őket a magánéletünkben is.

MC: Miben látod mindennek a fontosságát?

LDG: Csukd be a szemed, és képzelj el egy egyensúlyozó művészt, ahogyan egy szakadék fölött sétál egy kifeszített kötélén. Ha elveszti az egyensúlyát, elveszítheti az életét is. Ha mi magunk nem találjuk meg az egyensúlyt az életünkben, akkor mi is veszítünk, ha nem is az életünket, de önmagunkat. Ha nem lehetünk azok, akik szeretnénk, akkor boldogtalanok leszünk. A kötéláncos egy hosszú rúddal egyensúlyoz, kicsit jobbra, vagy kicsit balra döntve azt, ezzel biztosítva, hogy stabilan álljon a kötélén (pedig nekünk bámészkodóknak kívülről olyan könnyednek tűnik az egész).

MC: Miért jó, ha valaki megtalálja az egyensúlyt?

LDG: Mert igazán boldogok lehetünk, és ezt mások is észreveszik. Az egyensúly több lehetőséget, teret ad a kreativitásnak. Megnyitja az ablakokat, ajtókat az agyunkban. Az egyensúlyban levés csökkenti az idegességet és a stresszt, mert elfogadjuk a változásokat, és mivel kreatívabbak vagyunk, segíteni fog

túljutni a változáson is.

MC: És mik az elvesztésének veszélyei?

LDG: Düh, depresszió, bizonytalanságérzet, frusztráció...

MC: Te hogyan, hol, mikor találtad meg az egyensúlyodat?

LDG: Egy kapcsolatban, már elég régen, röviddel azelőtt, hogy elhagytam volna azt a férfit. Éveken át próbáltam a kedvére tenni, és olyanná akartam válni, amilyenek ő akart engem. Aztán egy bizonyos pillanatban belém hasított, hogy soha nem tudnék olyanná válni, mi több, nem is akartam azzá az emberré válni. Annak meglépése, hogy elhagyjam őt, és hogy arra alapozva hozzak meg döntéseket, amit én akarok, nagyon rémisztőnek, és öszszeszeváronak tűnt először. Még az olyan apró dolgok is, mint „Akarok fagyit vagy nem? És ha igen, akkor milyen ízűt?” Szánalmasnak vagy nevetségesnek hangozhat, de így volt.

Aztán elkezdtem írni, és egyre jobban odafigyelni zsigeri érzéseimre. Énekeltem a zuhany alatt, főztem, festettem. Megtanultam minden érzékemet használni arra, hogy felismerjem, mit szeretek, és mi tesz boldoggá. Felfedeztem, miben vagyok jó. Megtanultam „nem”-et mondani, ha valamit nem éreztem helyén valónak, és megtanultam elengedni szép, kedves embereket, ha úgy éreztem, elveszítem magam. Elfogadtam, hogy egyensúlyoznom kell azzal a rúddal a saját kötelemen annak érdekében, hogy megtarthassam a saját egyensú-

lyomat az életemben.

MC: És hogyan tudod megtartani a megszerzett egyensúlyt?

LDG: Úgy hiszem Alíz (Csodaországából) mondta: „Néha akár hat képtelen dolog is eszembe jut reggeli előtt.” Bárki kigondolhat hat örült dolgot, vagy megérinthet hat különböző tárgyat, csak hogy megérezze a tapintásukat, elénekelhet hat különböző dalt zuhanyzás vagy reggeli készítés közben, hogy különböző hangokat és szavakat halljon, vagy éppen megkóstolhat hat különféle ízt reggeli gyanánt. Én ezt napközben is megteszem. Időnként *igazándiból* figyelni, érezni, ízlelni, érinteni... Ez inspirál.

MC: Hogyan dolgozol az egyensúllyal?

LDG: Rájöttem, hogy ha arra coacholok embereket, hogyan találják meg egyensúlyukat, az engem is egyensúlyban tart. És mint azt a fentiekben is kifejtettem már, ez az egyensúly (boldogság) megtalálható mind fizikai, mind szellemi síkon – éneklés, írás, sport, masszázss, festés, és így tovább.

MC: Hogyan alkalmazod ezt coaching, illetve tréning munkáid során?

LDG: A klasszikus értelemben vett coaching mellett (értő figyelem, kérdés) szeretek dolgozni az érzékelés három alappilléreivel:

1. **Relaxáció:** légzés, figyelem, masszázst kapni és adni, tapintás
2. **Mozgás:** kapcsolat érzése, figyelem, sza-

bad mozdulatok, ének

3. **Kreativitás:** festés, látás, rajzolás, érintés, alkotás

MC: És hogyan alkalmazod az egyensúlyt kreatív eszközeid és módszereid kapcsán?

LDG: A harmadik pillérben igazán el lehet szabadulni, megőrlülni az anyagok használatában. Ez bármi lehet, ebben nincsenek szabályok, határok, csak azok, amikhez mi magunk ragaszkodunk. Minden alappillér esetében azon dolgozunk, hogy találjunk egy olyan „módot”, amely kapcsán létrejön az elfogadás és a boldogság.

MC: Mit tartanak résztvevőid, ügyfeleid megközelíté-
sed legnagyobb hozadékának?

LDG: A coaching nem egy szabványos, mindenkinek megfelelő módszertan. Az egyensúly megtalálása mindenkinek a személyes ügye, személyre szabott megköze-
lítést, metodikát kíván. Némelyek a békét, a boldogságot, önmaguk egy részét a mozgáson (például a táncon) keresztül találják meg, mások a csenden keresztül, és/vagy az érintésen, vagy az érintve levésen (masszázs) keresztül. Megint mások hibáznak, rosszul csinálnak valami-
mit, ha kreatívnak kell lenniük, tehát ezen alappillér esetében velük „alkotunk”, és az eredmény maga az alkotás lesz, nem pedig a bizonyos mérték vagy érték szerinti tökéletességre törekvés. Néhányan pedig – mint jómagam is akár mindhárom alappillér esetében fognak valami hasznosat találni, felfedezni. A legfontosabb a törekvés, az a munka, amit saját egyensúlyunk megtalálásába, megteremtésébe fektetünk.

MC: Köszönöm válaszaidat olvasóink nevében is!

Az interjút Csetneki Csaba készítette.



„A legfontosabb a törekvés, az a munka, amit saját egyensúlyunk megtalálásába, megteremtésébe fektetünk.”

Dawn Campbell holisztikus health coach. Ügyfelei a coaching mellett egészségükkel kapcsolatos tanácsokat is kaphatnak és teljes látásmód váltáson mehetnek keresztül. Dawn Campbellel módszerébe Tornallyay Éva kérdése-in keresztül kapunk betekintést.

Magyar Coachszemle: Örömmel tekintetem be a Health Coaching tréningedre, melyet Budapesten tartottál. Megtennéd, hogy bemutatkozol és leírod a módszered lényegét a magyar olvasóknak? Lesz-e következő tréning? Ha igen, akkor milyen tematikával?

Dawn Campbell: Tudod, az emberek mindig több boldogságot, és kevesebb kényelmetlenséget akarnak az életükben. Nos, ez pont az, amit én mester coachként, íróként, holisztikus egészségcoachként segítek nekik elérni.

A közös munkánkban felismerik az önsorsrontó viselkedést, és aztán ezt felcserélik egy egészségesebb étkezéssel és életstíluszokásokkal. Ezek után az ügyfelek megtapasztalják a belső boldogságot, a sugárzó

„Gyakran veszek észre hasonlóságot az ügyfeleim egészsége és a vállalkozásuk egészsége között...”

önbizalmat, a szexisebb és vitalitással teli élet örömeit.

Egy 20 évig tartó dinamikus nagyvállalati karrier után már több mint 10 éve szabadúszóként dolgozom. Egyedülálló piaci rést teremtettem akkor, amikor sikeresen ötvöztem a kézzel fogható holisztikus tanítás iránti szenvedélyem azzal, hogy ügyfeleket hívok meg a vidéki otthonomba Franciaországban. Ez az élmény arra neveli, ösztönzi és segíti az

Interjú Dawn Campbellel



egészséget keresőket, hogy ebben az oázisban újjáépítsék, fiatalítsák, és vitalizálják mind az elmét, mind a testet és a lelket.

Egész életemben vegetáriánus voltam, most már pedig főleg nyers vegán chefként egy természetes higiénia alapuló életmódot folytatok. Úgy vallom, hogy jó életet élünk. Pénzügyileg függetlenül folyamatosan arra törekszünk, hogy önfenntartóvá váljunk, ami további elégedettséget hoz. Túl az ötvenen boldogabb, egészségesebb és fittebb vagyok, mint valaha, úgyhogy valamit biztosan jól csinállok! Minősített *Living Foods* (Élő Étel) és *Élettudományok Tanácsadó*, Louise L. Hay filozófiáján alapuló *Gyógyítsd az Életed* oktató,

Callahan Thought Field Therapy (TFT), és a Noble Manner, mely Európa vezető coachokat képző szervezete, vezető coach tréning mentora és vizsgáztatója vagyok. Örökös diákként pedig éppen naturopátiát tanulok.

Saját küldetésem az, hogy másokat inspiráljak arra, hogy vegyék vissza saját kezükbe a saját egészségükkel kapcsolatos felelősséget, és legyenek saját egészség gurujuk. Magunkon kívül senki nem ismeri jobban a testünket. Végül is, ha mi magunk nem gondoskodunk a testünkről, akkor ki fogja ezt megtenni helyettünk?

A tréningek mindig a létező igényekre épülnek, úgyhogy igen, ha azok, akiket felírtunk a következő workshop váró-

listájára, egy létező igény előfutárai, akkor nemsokára meghirdetjük a következő workshopokat az év végére.

Az alapötlet Tornallyay Évától származik, aki talált egy részt a helyi képzési piacon, és így egy közös vállalkozást indított el velem, amikor tavaly a *Coaching Határok Nélkül* előadásán találkoztunk, ahol én vendégelőadó voltam. Éva ez után 4 napig volt a háziasszonya annak a *Sikered Kulcsa az Egészséged* workshopnak, mely most májusban valósult meg. „Kezdeként nagy örömmel üdvözölhettünk kb. 25 szakembert, akik nagy lelkesedéssel vettek részt abban, amit kitaláltunk” – mondta Éva.

1. nap: rövid áttekintése a coaching iparágnak, abból a szemszögből, hogy ez egy új, izgalmas karrier lehet sokaknak. Ezen felül pedig a coaching készségeket szőttük bele a következő 4 napba, mert ezek azok a kommunikációs készségek, melyek alátámasztanak minden sikeres kapcsolatot – szakmától függetlenül.

2. nap: úgy volt kialakítva, hogy mind az új és mind a nehézségekkel küzdő vállalkozók igényeit támogassa. Tapasztalatból tudom, hogy a legtöbb ember (beleértve a coachokat is), úgy végez el egy-egy képzést, hogy az üzleti készségek alapjai is

hiányoznak. Úgyhogy egy olyan hiányt pótoltam, melyet a kollégák és az egyetemek is sokszor elhanyagolnak, miszerint „vállalkozásfejlesztő-napot” tartottunk, melyen a legalapvetőbb vállalkozásfejlesztési értékeket vettük sorra.

3. és 4. nap: alapvetően a holisztikus egészség gyakorlati részéről tanultunk, többek között a természetes táplálkozásról, valamint azokról a választásokról, melyek a résztvevők és ügyfelek új életmódjának kialakításához szükségesek. Azért beszéltünk ezekről, hogy biztosítsuk azt, hogy a résztvevők a befektetésük megtérülését ne csak egészségük javulásában érzékelhessék, hanem saját vállalkozásuk egészségben is.

MC: Mit gondolsz az egyensúly szerepéről az ember életében? Milyen területeken jeleni meg? Van olyan életterület, ahol nem fontos?

DC: A naturopátia követőjeként úgy vallom, az egyensúly alapfeltételei a következők:

1. Együttműködés – főként a saját testeddel kapcsolatosan
2. Harmónia – nemcsak a helyi ételekből, hanem a szezonalitást betartva
3. Egyszerűség – mindenben, nem csak az ételekben!
4. Változatosság – inkább, mint a bonyolultság
5. Egyensúly – folyamatosan ellenőrizni, hogy ez most Neked jó-e
6. Moderáció- 'Mindent csak mértékkel' és figyeld az etikai mellékértelmezéseket is.

Ezek az elvek, azt kell mondjam, nagyon fontosak, és mindenre vonatkoznak. Ugyanakkor viszont az is igaz, hogy egyikünk sem tökéletes, mindannyian időnként elgyengülünk, úgyhogy csak legyél magadhoz kedves, és tedd a Tőled telhető legjobbat, mert úgyis az számít, amit a legtöbbször teszünk.

MC: Mi történik, ha felborul az egyensúly bármely életterületen? Tudnál erre példát is mondani?

DC: A naturopátias alapelvek az élet minden részére vonatkoznak, nem csak az étrendünkre. Minden cselekedetünknek vannak járulékos következményei. Az egyik lényegi pont, amiről beszéltem a résztvevőknek, az az volt, hogy ha valami nincs egyensúlyban otthon vagy a munkában, akkor ez nyilvánvalóan hatással lesz másra, mivel minden (és mindenki) kölcsönhatásban áll egymással. Például akkor, amikor egy olyan ügyféllel dolgozom, aki nem boldog a munkahelyén, vagy a vállalkozása nehéz időszakon megy át, ez nyilvánvalóan hatással lesz az élete többi részére is.

Általában leromlik a mentális és fizikai egészségük is, és amíg egy kis stressz jól is jöhet, a fokozott vagy hosszantartó stressz hátrányos. Gyakran veszek észre hasonlóságot az ügyfeleim egészsége és a vállalkozásuk egészsége között még azelőtt, hogy ők

maguk is észrevennék ezt az összefüggést. Miután ez megtörténik, akkor tudunk csak egészségesebb szokásokat kialakítani, amelyek őket és üzleti céljaikat jobban segíti. Ezzel lehetőséget kapnak, hogy újra kezükbe vegyék az irányítást, és ez az, amit egyensúly alatt értünk. Igazából minden a perspektíváról szól.

MC: Milyen eszköztárral dolgozol annak érdekében, hogy ügyfeleid helyre tudják állítani a saját egészségi egyensúlyukat? Esetleg tudnál ismertetni röviden egy esettanulmányt?

DC: Holisztikus tanácsadóként, aki történetesen coach is – vagy lehet, hogy ez fordítva igaz, sose tudom, sokféle életvezetési készséget, eszközt, és tapasztalatot vetek be annak érdekében, hogy ügyfeleim visszanyerjék

saját egyensúlyukat. Egyeseknek ez azt jelenti, hogy eljönnek a házamba, és pár napot, vagy éppen hetet ott pihennek, hogy lomtalánítsák az elméjüket. Ez idő alatt lehetőségük van megtölteni elméjüket inspiráló tartalommal. Azoknak, akiket érdekel, nyitott a lehetőség, hogy új dolgokat tanuljanak, azáltal, hogy megfigyelhetik és részt is vehetnek a konyhai és kerti munkámban. Alapvetően átengedem a lehetőséget az ügyfeleknek, hogy saját szájízük szerint válasszák ki a támogató rendszeremből azokat, amelyek számukra a legvonzóbbak, és ez így a motiváló és költségghatékony is. Ezután pedig megállapodunk egy mentoráló programban, hogy a saját otthonukban és környezetükben is ezen a pályán tudjanak maradni.

MC: Mi az a három legfontosabb dolog, amit mindenkinek tanácsolsz a hosszú és kiegyensúlyozott élethez?

„A közös munkánkban felismerik az önsorsrontó viselkedést, és aztán ezt felcserélik egészségesebb étkezéssel és életstílus-szokásokkal.”

DC: Csak 3? Jobb lenne, ha hetet mondtál volna! Igazából 19 alapfeltétel van, és azon belül szerintem 7 az, ami elengedhetetlen, és ezeket végigvettük a workshopon is, a Kék Zónával zárva, ahol ezek a kulcsfontosságú tényezők közös nevezője meg is jelenik a mindennapokban. De rendben, akkor a legfőbb három legyen:

1. Dúsítsd oxigénnel a véred, erőteljesebb mozgással a szabadban, ahol a napsütés és a friss

levegő jótékony hatását is élvezheted. Ettől jobban fogsz aludni. (Igen, tudom, itt 2 alapvetet is betettünk, de íme, az alkotói szabadság.)

2.Fogyassz bőséges folyadékot (ami csak gyümölcsökkel és tiszta ivóvízzel lehetséges), és egyél minél több nyers, érett, szezonális, organikus növényi alapú ételt (tudom, ez most megint kettő volt).

3.Meditálj, légy hálás és bármi áron tartsd fent saját lelki békéd úgy, hogy elengeded a negativitást, a sértettséget, a haragot stb. (Ismét bűnös vagyok, de így azt hiszem megvan mind a hét fő pont.)

MC: Van még bármi, amit szívesen megosztanál velünk; valami, amit nem kérdeztem?

DC: Igen, még két gondolat:

1.Független egyénekként saját magunknak kell felelősséget vállalnunk az életmódunkért, beleértve azt is, hogy miket fogyasztunk. Csak ha elfogadjuk ezt a felelősséget, akkor tudjuk abbahagyni mások hibáztatását saját rossz szellemi és fizikai egészségi gondjainkért, legyenek azok a szüleink, a gyógyszeripar, az élelmiszeripar, vagy akár a kormány. Egyiküket sem lehet hibáztatni a saját választásainkért. Amikor felmentünk másokat a saját egészségünkkel kapcsola-

tos felelősség alól, akkor már nem leszünk áldozatok. Támogatással könnyedén újranulhatjuk, hogy hogyan állandósítsuk a jó szellemi és fizikai állapotunkat (nem létezik egészséges depressziós ember), és ezt akkor érzük el, ha abbahagyjuk a szerencsejátékot saját születési jogunkkal ahhoz, hogy egészségesek legyünk.

2.Nem tudjuk visszacsinálni azt, amit egy egész élet alatt hoztunk létre. Például egyetlen hétvégi méregtelenítő kúra vagy diéta, tanfolyam vagy önsegítő könyv stb. nem fogja visszafordítani azt, ami már megtörtént, ha nem teszünk többet valami-ből. Valami nagy dolognak, például egy negatív hitnek kell megváltoznia, és ha nem támaszkodhatunk egyedül az akaraterőnkre (mert ugye tudjuk, hogy nem tudunk, hisz ezért bukik meg még január vége előtt az új évi fogadalmak 87%-a), kérj segítséget és útmutatást mástól. Lehetőleg valaki olyantól, aki már sikeresen képviseli azt, amit akarsz, vagy amire szükséged van. Ha olyanok, mint Éva vagy én meg tudjuk csinálni, akkor Te is. Sok sikert!

MC: Olvasóink nevében is köszönjük a válaszokat!

Az interjút Tornallyay Éva készítette

Szerzőink

Bánhidi Brigitta

A gyors és tartós megoldások embere. Közgazdász diplomájával multinacionális vállalati karrierbe kezdett majd a személyre szabott vezetőfejlesztés került figyelmébe fókuszába. Szakmaisága elismeréseképp az ICF Magyar Tagozata 2012-ben az „Év Coacha” címmel jutalmazta és nemzetközi ACC minősítéssel is bír. Vallja, hogy csak a változás állandó, de minden helyzetben bennünk van a megoldás kulcsa, még ha ez elsőre nem is nyilvánvaló. Hiszen a felhők fölött mindig süt a nap.

Csetneki Csaba

Az élet versenyében vezetni vágyóknak nyújt támogatást az önérvényesítésben, változtatni akarásban, céljaik eredményes elérésében. Versenytáncosi pályája és sportolókkal való munkája legfontosabb hozománya a hatékony és eredményes tervezés, a célirányos felkészülés, az összpontosítás, a formaidőzítés. Ezek az üzleti világban is nagy jelentőséggel bíró készségek. Munkáját VersenyCoachként ez a szellemiség jellemzi, ebben támogatom ügyfeleimet, terveik és vágyaik elérésében, megélésében.

Jakab Csilla

Szociális munkásként végeztem, s munkaerő-piaci területen mentorként, munkavállalási tanácsadóként, trénerként immár 13 éve tevékenykedek. Pályaorientáció, pályaválasztás, pályakorrekció, az álláskeresés tudatos tervezési folyamata és ehhez kapcsolódóan a személyiségfejlesztés területén szereztem tapasztalatokat. Szakmai pályafutásommal párhuzamosan már pályakezdőként is az egészség, a természetes életmód, s ezen belül kiemelten a táplálkozástudomány felé fordult a figyelmem, 2002-ben természetgyógyászati alapképzésen vettem részt. A természet felé fordulás, a természetes gyógymódok és életmód mind a gyakorlatban, mind szemléletben meghatározója lett az életemnek. Hiszem, hogy az embernek mindig van választása, hogy

jobbá tegye az életét, a saját belső tartalmaktól kiindulva az életmód és életút megtervezésén keresztül az életminőség is javul.

Kovács Judit

Vezetőként, coachként és lovas sportoktatóként azoknak a mélyebb összefüggéseknek a feltárásához segítem hozzá Ügyfeleimet, amelyekre e területek metszéspontjából láthatunk rá. A lovas coaching résztvevői gyors és hasznos felismerésekről számolnak be vezetői „soft skill” képességeik terén. Vezetői stílusát a lovakkal élőben kipróbálva és „finomhangolva” ki-ki megtalálja azt az egyéni utat, ami a bizalom, hatékonyság és motiváció javulásával fellendíti vállalkozása eredményességét, miközben a munkahelyi légkör is mindenki számára kellemesebb lesz. Ennek megfelelően főbb coaching témáim: vezetési stílus, kommunikáció, delegálás, asszertivitás, önbizalomnövelés, valamint a munkatársak elkötelezettségének és motiváltságának javítása.

Madai Kriszta

Végzettségek: közgazdász, alkalmazott pszichológus, ICF akkreditált coach, diplomás szupervizor Nemzetközi forprofit környezetben szerzett projektvezetői és civil kutatói-segítői tapasztalataimra építve 2006. óta dolgozik coachként szervezetekben, és privát ügyfelekkel egyaránt. 2008. óta vesz részt oktatóként coach képzésekben és 2010-ben indította útjára három kollégájával a CoachAkadémiát, saját alapítású coach képzésüket, amely 2013 tavaszán ACSTH akkreditációs minősítést nyert. 2011. óta a Károli Egyetem Szupervizor képzésének egyik oktatója, és ugyanettől az évtől kezdődően vezet coachok számára egyéni és csoportos szupervíziós folyamatokat. 2012-2015-ig a Leonardo ECVision európai projekt nemzetközi csapatának magyarországi küldötteként dolgozik. A projekt célja, hogy letegye az alapjait a szupervízió és a coaching európai leírásának és összehasonlíthatóságának. Módszertanomban alapvetően az önreflexióra és a megoldás-orientált megközelítésre építünk.

Móricz Emese

25 évet meghaladó vállalati és vezetői tapasztalattal rendelkezem, amelyből az elmúlt 10 évet tanácsadói környezetben töltöttem, nemzetközi projekteken is. Bölcsész diplomával kezdtem el a szakmai karrieremet, majd közgazdászként folytattam nagy vállalatok marketing vezetőjeként, szolgáltatási területen. 9 éve váltottam a tréneri, ta-

nácsadói hivatásra, közel 6 évet voltam egy nagy nemzetközi cég tréner-tanácsadója, 2011-től szabadúszóként dolgozom. Trénerként is kutattam annak a módját, hogy a tudatosan – kognitív szinten – átbeszélte és megélt technikákat milyen feltételek mellett képesek a résztvevők tartósan elsajátítani. Számomra a programok végső célja az, hogy a résztvevők képesek legyenek saját magukat önreflektív módon fejleszteni, ezáltal saját mesterükké váljanak.

Papp Eszter

Független business coach vagyok. Értő figyelemmel, hatékony kérdezéstechnikával és erőszakmentes kommunikációval, asszertív módon dolgozom, a megoldásokra fókuszálva. Több mint 15 éves kommunikációs és középvezetői tapasztalattal rendelkezem, az elmúlt három évben egyéni és csoport coaching folyamatokban dolgoztam. Ügyfeleim szerint erősségem, hogy gyorsan védett közeget tudok kialakítani, ami-ben szívesen megnyílnak, így őszinteségen alapuló valódi munka folyhat. Valamint, hogy komfortzónájukon belül is eredményesen és valódi megoldásokkal dolgozunk, ezért belső késztetést éreznek a változásra: lelkesen és motiváltan haladnak a kitűzött cél felé.

Szabó Gabi

A Csanádi Csoport Menedzsment Fejlesztő és Kutató Kft. társtulajdonosa. Keresett, sokat foglalkoztatott coachként, trénerként, team-coachként, coach-szupervízorként dolgozik. Az International Coach Federation akkreditációjában PCC minősítést szerzett.

Magyarországon kiképző pszichodráma vezető, az Australian College of Psychodrama Psychodrama Practitionere és a British Know-How Found által kiképzett változásmenedzsment tanácsadó.

Ügyfelei multinacionális vállalatok, kis- és középvállalatok vezetői

Szűcs Nóra

Az expat - coach, business coach, Simply Abroad létrehozója.

A Budapesti Corvinus Egyetem vezetés-szervezés szakirányán és a University of Nottingham munka- és szervezetpszichológia szakán szerzett mester szintű diplomát. Jelenleg pedig a Bécsi Közgazdaságtudományi Egyetemen folytat doktori tanulmányokat és tanít Nemzetközi Humánerőforrás-menedzsmentet. Számos expat-szervezet tagja. Coachingjain és workshopjain az a cél vezérli, hogy ügyfelei minél magabiztosabban

mozogjanak külföldön, és szabadon szárnyalásként éljék meg a külföldön eltöltött időszakot. Coaching munkájában a tranzakcióanalitikus megközelítést követi.

Tornallyay Éva

Közgazdász, üzleti és vezetőfejlesztő coach, team coach, a Kalangu Coaching alapítója, világutazó. Nyugat Afrikában nőtt fel angol nyelvterületen. Több mint 20 évig a nemzetközi idegenforgalomban dolgozott, ebből 10 évig saját cége vezetőjeként. A coaching hivatás egy tudatos karrierváltás eredményeként, és egy másfél éves barcelonai lét közben találta meg. Jelenleg Budapesten és Barcelonában, személyesen és Skype-on dolgozik coachként, üzletfejlesztés, karrierváltás, kapcsolatfejlesztés és „sabbatical” (hosszabb alkotói szabadság) témákban. Coaching munkájában ötvözi a más kultúrákból és utazásai során eltanult értékeket, szokásokat, valamint a pszichodráma és a Gestalt-coaching eszközeit.

A Magyar Coachszemle szerkesztősége

Dobos Elvira

alapító, társ-főszerkesztő

Dobos Elvira diplomás business coach, a Magyar Coachszemle társ-főszerkesztője. Coach - üzleti edző diplomáját a Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskolán szerezte. 2006 óta folyamatosan jelennek meg szakmai cikkei és szakfordításai, 2008-tól a Pécsi Tudományegyetemen oktat. A vezetői és karrier coaching mellett 2013 márciusától az ERFO Nonprofit Kft-nél a munkaerőpiaci reintegrációt elősegítő tréningeket és csoportos coachingot vezet megváltozott munkaképességű emberek számára.

Örvényesi Rita

alapító, társ-főszerkesztő

Kommunikációs szakértő, marketing szakember. Több mint húsz év szakmai és vezetői tapasztalattal rendelkezik multinacionális vállalati környezetben. Szakterülete a stratégiai tervezés, a kereskedelmi és marketing szervezetek és munkafolyamatok kialakítása, fejlesztése, hatékonyságának növelése. Szívesen foglalkozik Public Relations feladatokkal is. Coach-diplomáját a Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskolán szerezte. A forprofit feladatok mellett a nagyot hallók és siketet coaching támogatását végzi társadalmi felelősségvállalásként. A Magyar Coach Egyesület alelnöke.

Kovács Petra

szerkesztő

Kovács Petra vagyok, pszichológus. 2011-ben végeztem a Pécsi Tudományegyetemen, felnőtt klinikai és egészségpszichológia szakirányon. Angliában a mindfulness meditáció elméletét és gyakorlatát tanultam. Jelenleg kutatóként és oktatóként dolgozom a Pszichológia Doktori Iskola Elméleti Pszichoanalízis programján belül. A pszichológia számomra egy hatalmas, korlátok nélküli tér. Legkedvesebb területeim az álmok, az emlékezet és az önismeret. Utóbbit nem csak szakmai szempontból tartom izgalmasnak, hanem a személyes élmények lehetősége miatt is. Az elmúlt években önmagam megismerésének lépcsőit jártam, saját határaitam feszegettem, kipróbáltam egyéni és csoportos módszereket is. Célom megosztani az olvasókkal az önismeret mindenki számára járható útjait szakmai ismereteim és saját tapasztalataim segítségével.

Pintér Alexandra

szerkesztő

Diplomáimat a Pécsi Tudományegyetem szereztem magyar, germanisztika és ügyvitel szakokon. Tanulmányaim mellett két évig gépírást és ügyviteli ismereteket tanítottam a Bölcsészettudományi Karon titkárságvezetőknek és gazdasági idegen nyelvű menedzsereknek. Oktatóként legfontosabb feladatomban azt tartottam, hogy a végzett hallgatók használható ismereteket kapjanak, s így megállják helyüket a munkaerőpiacon, sikeresek legyenek szakmájukban. A szaktudás mellett fontosnak tartom a személyes értékek fejlesztését is, ezért örömmel veszek részt a Magyar Coachszemle szerkesztőségének munkájában, ahol magam is fejlődhetek.

Ruszák Miklós

szerkesztő

Ruszák Miklós vagyok, szociológus, az Erfo Nonprofit Kft. belső trénera. Az Esztergár Lajos Családsegítő Szolgálat és Gyermekjóléti Központ családgondozójaként évekig dolgoztam nehéz helyzetben lévő emberekkel, családokkal. Meggyőződésem, hogy a coaching szemléletmódja, az egyéni felelősségvállalás ösztönzése nagy segítség lehet ezen a területen is. Ügyfeleimet ezért arra ösztönzöm, hogy saját maguk erősségeire építve találjanak kiutat a hullámvölgyekből. Úgy gondolom, hogy a coaching-szemlélet alkalmazása mindenki életében pozitív változásokhoz vezethet.

Magyar Coachszemle 2014/3.

Egyensúly



MAGYAR
COACHSZEMLE

ISSN 2063-6679

www.coachszemle.hu