

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 zsonglőrködés, 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 kibillenve 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

