

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.”



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

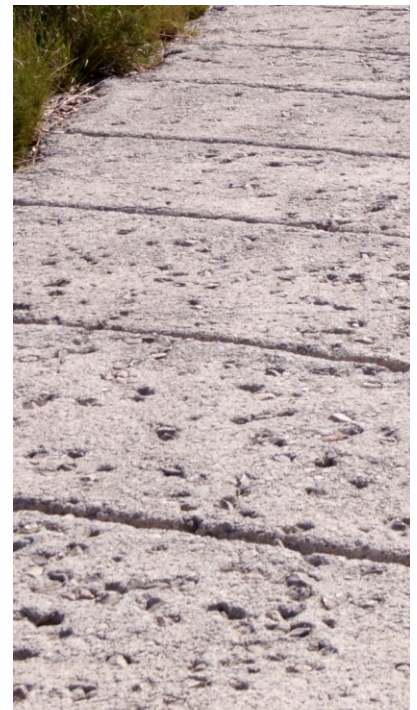
betegségek valamilyen formája. Sokan, akik nem beszéltek róla, nem mertek róla beszélni, már nincsenek köztünk. Ő most újra a cityben dolgozik, és a saját cégénél azóta világszerte a dolgozók egyre nagyobb része vehet részt „mindfulness” alkalmakon.

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.