

# irányok

**K**épességeink 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 puszta 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 egy 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 segítségük 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.

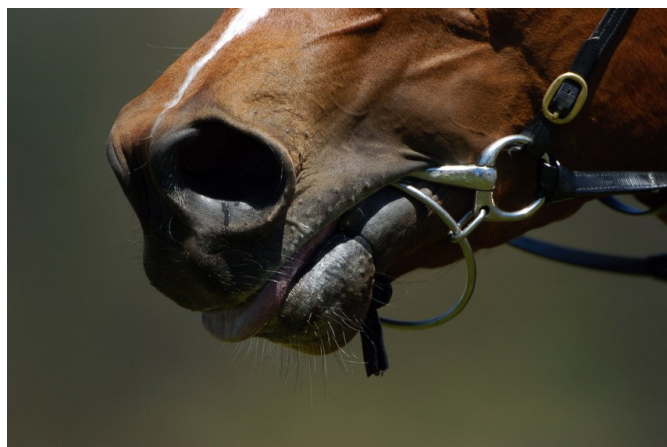
A lovak megtanítják számunkra, hogy szavak nélkül is lehet olvasni a környezetünket, a társainkat, mások visszajelzéseit, érzéseit. Megtanulhatjuk tőlük, hogyan lehet teljes odaadással, *értő módon, aktív hallgatással* odafigyelni. A lónak az elmúlt hatezer évben az élete múltott azon, hogy ezt a képességét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