

„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 valamit, 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.

