

ajánló

Kezdő coach koromban a következő tanácsot kaptam egyik tapasztalt mentoromtól: csak olyan kérdéseket tegyél fel egy ügyfelednek, amiket már magadtól is megkérdeztél valamikor életed egy pontján.

Mányai
Márton



Mindent, amit coachként igazán tudnom kellett, azt Istentől tanultam



Nem elég az okos szöveg, tapasztalásunk kell, hogy legyen arról, amire hívjuk ügyfelünket. Véleményem szerint ez az egyetlen módja a hitelességnek és a profizmusnak. Saját lényünk egészét, személyiségünk teljességét, tapasztalás-identitás 2014/4.

sainkat használjuk; és ügyfeleink számos oknál fogva kereshetnek fel bennünket, de egy bizonyos oknál fogva különösképpen, amiért pont minket választanak, és nem valaki mást. És ez az, hogy azt feltételezik, ahogyan bánunk ma-

gunkkal, viszonyulunk magunkhoz, attól működnek dolgaink az életünkben, és ők is erre vágnak. Ezt szeretnék megtanulni rajtunk keresztül, ahogyan tanulmányoznak minket, utánoznak minket, és töltik velünk el idejüket. Sze-

retnének újat tanulni annak terén, ahogyan bánhatnak magukkal, viszonyulhatnak magukhoz. Erre nincs egy abszolút, mérhető trükk, egy tökéletes válasz, nem is gyors, azonnal használható válaszokra vágnak, és legfőképpen nem a helyes választ várják el tőlünk. Sőt, még akkor is, ha a helyes kérdést várják tőlünk, a mögötte meghúzódó vágy valójában: "Taníts meg bíznom magamban, és megtalálom a válaszaimat!" És ebben a vágyakozásban ott van folyamatosan a coach felé is a kérdés: vajon bízik-e magában a coach, könnyedséget sugárzik-e magából, ott

lebeg-e körülötte az a bizonyos belső nyugalom? Vajon példát vehetnek-e ró-lunk, hogyan éljenek bizalomban, önbi-zalommal a megválaszolatlan kérdések között?

A közelmúltban kiadott könyvemben, a *Coming Out Könyv, egy meleg ifjúsági lelkesz előbújásának történetében* saját életem utazását tárom az olvasó elé, arról, hogyan tanultam meg bízni, önbi-zalommal lenni egy még általam be nem járt úton. Utazásom sajátossága az volt, ahogyan annak spirituális dimenzi-ója egy plusz réteggént keretbe foglalta

„Nem elég az okos szöveg, tapasztalásunk kell, hogy legyen arról, amire hívjuk ügyfelünket.”

helyzetemet. Hadd idézzek könyvemből:

"Az önelfogadásom tanulása egy másik sajátos élményhez juttatott el. Valamiért éreztem, hogy a kognitív szint nem fog túl hangsúlyos szerepet kapni ebben a feldolgozási folyamatban. Vagyis, nem az a feladat, hogy érveket és el-
Identitás 2014/4.

lenérveket gyűjtsek a melegséggel kapcsolatban, és az okos fejemmel megértsem, hogy mi zajlik bennem és majd ez alapján hozzak egy racionális következtetést és döntést. Ez azt is jelentette, hogy nem álltam neki könyveket bújni. Nem álltam neki a Biblia releváns ige-



szakaszait sem elemezni, hogy pontosan mit is ír ott a héber meg a görög nyelvű eredeti, noha tanultam a teológián ezeket a nyelveket, és alapkészségem meglelt volna, hogy egy ilyen kutatást elvégezzek. Legalábbis tudtam, hogy milyen eszközökhöz tudok nyúlni, ami alapján kaphattam volna egy világos eredményt, hogy mit is mondanak ezek a szövegek, amire alapozzák a keresztények végső soron a homofóbiájukat. Logikusnak tűnt ez a választás, a lényem viszont nem ugrott rá erre a lehetőségre. Valahogy éreztem, hogy nem innen fog jönni a „megváltás”, nem erre van szükségem.

Ami történt, az az volt, hogy ezen az úton ráléptem arra az ösvényre, amit úgy hívnak, hogy a „nem-tudom”. Hosszú időt töltöttem el rajta. Próbálok szavakat találni rá, amivel vissza tudom adni, hogy mit is értek ez alatt, és hogy milyen élményt jelentett ez. A hit egy olyan műfaj, ami a misztériumot ragadja meg. A felfoghatatlant. Van egy fi-

nom választóvonal a hit megélésénél a bizonyosság és a nem-tudom között. Egyiket se „tudom-tudom”, hanem hiszem, de van olyan, amikor hit által bizonyosságod van valamiről, ami fényesen ragyog azután a lelki szemeid előtt, és bizonyossággal hiszed a szívedben. A nem-tudom, pedig egész egyszerűen nem-tudom, és mégis hitben ráhagyatkozol. Valahogy így voltam a melegséggel Isten előtt: nem-tudom. Halványlila gőzöm sincs, hogy Isten valójában mit gondol róla, és mégis tudom, hogy szeret, ez nem kérdés. És ez elég volt! Kényelmetlen állapot, és mégis elérhetővé vált a számomra a nem-tudommal való együttélés. Már nem volt ijesztő, nem volt fenyegető ez a nem-tudom. Nem féltem tőle, egy kicsit sem. Tudtam, hogy Istennél van ez a dolog, és én pedig jól vagyok Istennél. Többet nem tudok. És nem hiányzik ez a tudás ahhoz, hogy jól legyek. Na, jó, kisebb lécet rakok: nem hiányzik ez a tudás, hogy ne bolonduljak meg :) Ez akkor épp elég volt. Ez azért volt nagyon szép, mert az Istennel való kapcsolatmról mondott el sokat: „nem kell mindent értenem ahhoz, hogy biztonságban érezzem magam Nálad. Oda fogunk érni, ahova oda kell érniük, addig pedig elég vagy nekem!” Ezt csak Isten érthette akkor, és én... Ezek olyan utak voltak, amin csak ketten mentünk végig... Különleges és romantikus megta-



pasztalás volt. Megelégedni a nem-tudommal. Nagyon értékes tanulás volt!" (Coming Out Könyv, Tanulás az új úton, 29. o.)

Később, gyakorló coachként rengeteget kamatoztathattam életem eme intenzív tanulási szakaszát. Konkrétan megtapasztaltam, mit is jelent az, hogy rábízom magam valaki másra a válaszokat illetően, ez esetben Istenre, és hogy megelégedjem azzal, hogy a 'nem-tudommal' kell együtt létezni. Kerestény hívőként volt tapasztalatom abban, hogy rábízom magam Valaki gondoskodására, gondviselésére és jó szándékára: Valakiére, aki állította, hogy mindezt a kezében tartja. Csak annyit kellett tennem, hogy bízzam a folyamatban, és végigmenjek rajta. Coachként meg kell, hogy legyen azon előfeltevésem, hogy az ügyfelem maga a garancia saját céljainak, eredményeinek elérésére, nem pedig én, és nekem nem is feltétlenül kell a helyzetükre vonatkozó minden információnak birtokában lennem ahhoz, hogy segítségükre tudjak lenni. Ismételten meg kell bíznom valakiben, aki nem én vagyok, és aki felett nincsen hatalmam. Ráadásul feltételeznem kell, hogy az ügyfelem képes rá, és hatalmában áll valóra váltani céljait, és ezen is igyekszik, hason-

lóképpen, mint ahogyan magam bízom Istenben, és amit Ő, és csakis Ő tud véghezvinni az életemben. Nagyon erősen tartom ezt a bizalmi keretet ügyfeleim esetében, ez mindennek az alapja, és mindig ide térünk vissza közös munkánk bármelyik pontján. "Azért vagyunk itt e coaching beszélgetésben, és nem máshol, mert abszolút képes vagy rá, jól tudod, és én is tudom, és én csak azért vagyok itt, hogy megadjam azt, amire szükséged van ahhoz, hogy oda érh, ahova szeretnél".

Coachként kell, hogy legyen gyakorlatunk és képességünk reflektálni arra, ahogyan bánunk saját magunkkal a bizonytalanságban. Milyen gyakorlatunk van abban, hogyan vagyunk kényelmesen a kényelmetlenben? Mert akár akarjuk, akár nem, de ezt a viselkedést fogjuk lemodellezni a körülöttünk lévők felé, ügyfeleinket is beleértve. Azzal, hogy végig megyünk az úton, leszámolhatunk életünk potenciális vakfoltjaival, és fel nem dolgozott témáival.

Lenyűgöző számomra, mennyi hit kell ahhoz, hogy coachként dolgozzon az ember. Számos olyan dologban kell bízni, amit a legkisebb mértékben sem tudunk hatalmunkban tartani.