

KAJTÁR Edit
egyetemi docens
NKE ÁNTK

DOI: 10.15170/DIKE.2020.04.01.06

A szőttes aranyzáalai
A szimbólumok használataáról a coachingban

The Gold Threads of the Tapestry: On the Use of Symbols in Coaching

Symbols are gold threads in the tapestry of human existence. They appear on cave paintings and smartphone screens, in sacred rituals as well as earthly aspects of everyday life. The writer points out how all coaching schools utilize the power of symbolic thinking, albeit to varying degree. Symbols provide support during the course of the entire coaching process from rapport building through the recognition of the key areas for development, to the elaboration of concrete action steps. Four main areas: the use of images, arts, tales and dreams are analyzed in more details. Symbolic thinking helps us to connect with our true self, with each other as well as the world around us. The writer points out how, why and in what framework do symbols serve as one of the most powerful resources of coaching and personal development.

Keywords: *symbol, coaching, personal development, image, arts, tales, dreams*

1. Személyes előszó

A szimbólumok az emberi lét szövetének aranyfonalai. Tért, időt átívelően kísérek minket. Megjelennek barlangrajzokon és az okostelefonok képernyőjén, a szakrális rítusokban éppúgy, mint a profán mindennapokban. Személyes szinten a képek, az álmaink, az alkotás és a műélvezet, a mese és az álm ihletett pillanatai mind szimbólumok kincsével ajándékoznak meg, de váratlanul, a leghétköznapibb tárgy is szimbolikus jelentőséget kaphat. Ez az írás Édesapám, *Kajtár István* emléke előtt tiszteleg. Soraimmal a közöttünk lévő – hitem szerint csupán ideiglenesen – megszakadt párbeszédet folytatom. Az, hogy ez az aranyfonal az én létezésem szövetében kiemelt hangsúlyt kap, Neki köszönhető. Amikor a bátyámmal kicsik voltunk, *Apa* naplót, pontosabban naplókat vezetett, egyet *Dávidnak*, egyet pedig nekem. Ezek a kötetek életünk első éveinek hű krónikásai. Pár mondattal kísért színes rajzokon sorakoznak a jelentősebb események: karácsonyfát díszítő angyalok (ha nagyon figyelsz, hallani a szárnyuk surrogását), stilizált tábortűz körül ülő emberek, de van itt beragasztott halpikkely, szárított virágszirom, sztanoliolpapír és vonatjegy is. E naplók kapcsán tapasztaltam meg először, milyen gazdag történetet jeleníthet meg néhány színes vonal és azt, hogy a legegyszerűbb tárgynak is lehet sajátos, idegen szem számára rejtett jelentése.

Nem ez volt az egyetlen terület, ahol megcsillan az aranyfonal. *Apa* végtelenül szerette a szakmáját. Sokat dolgozott, s amikor végre előjött az íróasztala mögül, vele tartott a hatalmas

történelmi ismerete, lexikális tudása és a jog kultúrtörténete. Emlékszem, *András* és *Gábor* unokaöcséimmel a nekünk költött, heroikus tartalmú, légiós nótára meneteltünk a gyerekszobában. Amikor névnapot, születésnapot ültünk, gyakran röpködtek a két-, esetenként háromfejű sasok, az ünnepelt pedig rendre személyre szabott köszöntő rigmust kapott. Az esti mese idején az ágy lábánál felsorakoztak a görög mitológia hősei.

Apához szervesen hozzátartozott a képes beszéd, az érzékletes metaforák és hasonlatok szeretete is. Általános iskolás koromban kaptam tőle meg *Arany János* balladás kötetét. Volt egy játékunk: az egyikünk idézett egy sort, a másik mondta honnan van, s ha tudta, folytatta. Sok évvel később, amikor már nagyon beteg volt, s egyre gyakrabban hagyták cserben az általa annyira szeretett szavak, bevitettem hozzá a verseket. A kórházkertben olvasott fel belőle. A balladák megmaradtak az egyik olyan szigetnek, ahol még tudtunk találkozni.

Amikor a jogi pályáról az emberek fejlesztése és lehetőségeik kibontakoztatása felé lépve, a szimbólumokon alapuló *coachingról* írtam a szakdolgozatomat, majd e témában kezdtem el egyre inkább kutatni, *Apá* körülnézett a polcain, majd lekapott néhány tucat könyvet, azzal az ajánlással, hogy „érdemes megnézni őket”. Szociológusok, filozófusok, művészettörténészek, irodalmárok és nyelvészek írásait kaptam munícioul, és persze a szimbólumok világában jártas kiváló jogászokét is, köztük az ő gyönyörűen megírt, alapos műveit. *Apá* egyik legkedvesebb kutatási területe volt a jogi kultúrtörténet, szimbólumok a városok életében, a néprajzban, a haditengerészetnél... sasok, épületek, hatalmi jelképek... Hosszan sorolhatnám. Ezek a könyvek és cikkek ma az én könyvtáram lakói. Bármennyire értékes is a tartalmuk, időbe tellett, mire teljes polgárjogot nyertek a polcaimon. Nehezteltem rájuk és igen erősen szerettem volna, ha egyik nap arra ébredek, hogy félreértés történt, visszakerültek Pécsre és a régi gazdájuk olvassa őket. Lehetetlen kívánság, de mégis... Ahogy e tanulmány kapcsán újra fellapoztam a megörökölt könyveket, számos emlék bukkant fel a múltból. Fekete-fehér fotók, gyerekkori rajzok, két, képeslapból kivágott angyalka. A belső borítokon ismerős kézírás, az oldalakon egy-egy aláhúzott szó, rövid széljegyzet mutatja mit tartott fontosnak, min gondolkodott el. Éppen a „nem tudom mindezt leírni” -belső monológ zakatolt a fejemben, amikor *Cesare Ripa* Iconológiájában¹ valami érdekesre lettem figyelmes. Egy négylevelű lóhere feküdt, közvetlenül a borítót követő üres lap után. Az apró, ki tudja mikor talált, majd pont ebben a könyvben leprélt növényke felbukkanása olyan hatással volt rám, mintha valaki finoman megbökte volna a vállam, mondván: Igyál egy jó kávé, azután tessék végre nekilátni dolgozni!

2. Építőkövek, alapvetések

A szimbólumok ezerarcú világának kutatói között egyaránt találunk szociológust és filozófust, kultúrantropológust és esztétát, nyelvészt és irodalmárt. A szimbolizáció és a szimbolikus gondolkodás gazdag terepet nyújt jogásznak, pszichológusnak, pszichiáternek és teológusnak (a felsorolás még hosszasan lenne folytatható). Jómagam a *coaching* lencsén át közelítem meg a jelenséget, felhasználva az említett hivatások képviselőinek eredményeit. A fogalmi építőkövek „letétele” és az alapvetések után a szimbólumok alkalmazásnak mikéntjére keresem a választ,

¹ A barokk kor legnagyobb hatású jelképszótára „képekről folytatott fejtegetés, amely számtalan figurát ír le és lát el élelméjű és tudós magyarázattal, s ezek valamennyien az erények szépségét és a bűnök rütségét festik le, arégett, hogy emezektől irtózzunk, amazokat pedig híven kövessük.” RIPA, Iconológia 617.

többek között olyan területekre invitálva az olvasót, mint a képek, az alkotás, a mese és az álom világa.



1. kép: A hölgy egyszarvúval

2.1. A szimbólum fogalmáról, erejéről

A szimbólum fogalma rendkívül összetett, valamennyi tudományterület számára alkalmazható definíció felmutatása ezért igen nehéz. Általános értelemben valami nem jelenlévőnek a helyettesítését, megjelenítését, reprezentációját, az elvont ábrázolását, idézését vagy jelzését jelenti a hagyományos gondolatátvitel révén.² E megfogalmazás, bár helytálló, nem érzékelteti azt a gazdagságot, ami a szimbolikus gondolkodás eredményeként feltárul. Közelebb kerülünk a jelenség lényegéhez, ha a *szimballein* görög eredetű kifejezésből indulunk ki (összevet, egyesít, összeszt, összeilleszt), mely érzékelteti, hogy a szimbólumok „a világ eredendő egységéhez kapcsolódnak vissza”³, bennük az élet ellentéteket összehétközítő teljessége rejlik.

David Fontana sorai – „az emberi természet mélyebb rétegeinek kifejeződései. [...] Többet jelentenek a kultúra egyszerű termékeinél: ma is szólnak hozzánk, ha a megfelelő környezetben vizsgáljuk őket, s egyidejűleg hatnak intellektusunkra, érzelmeinkre és lelkünkre. Tanulmányozásuk az emberiség tanulmányozása.” – rámutatnak a szimbólumok emberi léttől elválaszthatatlanságára és holisztikus természetére.⁴ Hankiss Elemér ragyogó csillagképként beszél a szimbólumok világáról, mely az egyén, a közösségek, az egész emberiség sajátja: „... nyelvünk jelei és szimbólumai sok mindentől megvédnek minket azáltal, hogy elődeink és kortársaink tapasztalatait elraktározzák, illetve továbbítják hozzánk. Védnek minket a magánytól is, és védnek az itt és most rabsága ellen azáltal, hogy lehetővé teszik az adott világtól eltérő, lehetséges világok megfogalmazását, felvázolását.”⁵ „Nem ismernénk magunkra és egymásra, ha a szimbólumoknak az a ragyogó csillagképe, amelyet mi teremtettünk meg, hirtelen eltűnne a tudatunkból.”⁶

A jelenség megértését vizuálisan segítő „csillagkép” után következzen egy másik érzékszervet megmozgató leírás. Hadd idézzek néhány részlettel Jane Hirschfield, amerikai költő, esszéista előadásából. Hirschfield a metaforáról beszél, mely nem más, mint a szimbólumhoz vezető egyik lépcsőfok. „A metaforák a képzelettel és az érzékekkel dolgoznak...”⁷. Álljunk meg itt egy pillanatra!

² TOKAJI, Kínai jelképtár 9.

³ KAPITÁNY – KAPITÁNY, Szimbolizáció és pszichológia 84.

⁴ FONTANA, A szimbólumok titkos világa. Jelképek, jelképrendszerek és jelentéseik 8.

⁵ HANKISS, Félelmek és szimbólumok. Egy civilizációelmélet vázlata 378.

⁶ HANKISS, Félelmek és szimbólumok. Egy civilizációelmélet vázlata 384.

⁷ HIRSCHFIELD, The art of metaphor, *passim*.

Milyen mértékű hatást vált ki a hallgatóságból (vagy most, e pillanatban, az olvasóból) ez a mondat? Feltételezem, hogy nem túl intenzívet. Az előadó röviden közölt egy tényt. De hallgassuk (olvassuk) csak tovább az előadást! Így folytatja: „*Csípős paprikájuk szinte robban a szánkban és elménkben.*”⁸ Ezen a ponton a „csípős paprika” valóban robban, már nem csak értjük, érezzük a metaforák lényegét. Mi történik? *Hirschfield* – akár a metafora – megkerüli a logikus gondolkodást. Különösen kedves számomra a költő előadásának záró része „... *A jó metafora nem egy rejtvény, vagy egy utalás rejtett tartalmakra, hanem egy mód hogy másképp érts meg és érezz valamit. A metaforák segítségével a szavak túlmutatnak jelentésükön. Kilincsek a megismerés és a képzelet ajtaján. Minden ajtó egy új házba nyílik, egy új világba, amit csak az a kilincs tud kinyitni. Bámulatos. Készítesz egy kilincset, és egy új világ tárul fel.*”⁹ A szimbólum, kistestvéréhez, a metaforához hasonlóan kilincs egy végtelenül gazdag, felfedezésre váró világ ajtaján.

Mielőtt megrettentene minket a szimbólumok elementáris ereje, érdemes megjegyezni, hogy a jelenség egyszerre komplex és egyszerű. Bár kétségtelenül vannak nehezebben megfelfejthető rejtvényhez hasonló, ha úgy tetszik, titkos szimbólumok, a jelképek túlnyomó része olyan természetes módon hordozza jelentését, hogy nem is igényel magyarázatot: ha pad háttámlájára vésve szívet látunk monogrammal, elemzés nélkül felismerjük az alkotó szerelmes érzelmeit. Ugyancsak egyértelmű jelentéstartalommal bírnak a szemiotika világában megjelenő szimbólumok, mint például a nyelv, az ábécé betűi, a közlekedési lámpák, a számok, vagy egyes országok zászlói.¹⁰

A szimbólumok tárháza kimeríthetetlen (jel, tárgy, alak, forma, szín, gesztus, mimika, cselekvés, szituáció, szerkezet, rendszer, és még sorolhatnánk). A szimbólum lehet személyes, egyéni, amit csak az ügyfél ismer; lehet kollektív, közös társadalmi¹¹, kulturális anyagból merített és lehet archaikus, amely az egész emberiség közös tudattalan kincse. Közös társadalmi-kulturális esszencia például a Szent Korona, melynek jelentése egyre gazdagabbá vált az évszázadok során, s mely a nemzeti létet és szuverenitást testesíti meg.¹² Az egyes népek, országok világnézete, mentalitása csillan meg a hajónevek szimbólumaiban. Az angol flottában harcoló *Tiger* és *Lion* a nagymacskák fenségességét, erejét ölti magára. A *Kaiser Barbarossa* fejedelmi nagyságot, a „*Patrie*” „*Gloire*” a francia öntudatot és republikánus erényeket idéz fel. „*San Marco*” és „*San Giorgio*” páncélos cirkálók nevében az olaszok vallásos érzülete tükröződik. A japán nép természettel való harmóniájáról árulkodnak az „*Akebono*” (Hajnalpír), az „*Ayanami*” (Szép hullám), vagy a „*Hatsuyuki*” (Első hó). (Ki gondolná ezekről a *Hokusai* Nagy hullámát idéző nevekről, hogy rombolókhöz kapcsolódnak?).¹³

A 21. században a szimbolizáció szerepe érezhetően növekszik. Az egyre erősebb globalizáció a nemzetállamok szintjén magával hozza a nemzeti ünnepek, a kitüntetések, a szimbolikus terek és tárgyak felértékelődését.¹⁴ Hasonló tendencia figyelhető meg az egyén és a kisebb közösségek szintjén.

⁸ HIRSCHFIELD, The art of metaphor, *passim*.

⁹ HIRSCHFIELD, The art of metaphor, *passim*.

¹⁰ SZABÓ, Metaforák és szimbólumok: C. G. Jung szimbólumértelmezése 55.

¹¹ A szavakban, gesztusokban stb. megjelenő szimbólumok kultúránként eltérő jelentése az interkulturális tárgyalások visszatérő témája. Lásd JENEI, Konfliktus, interkulturális konfliktus, interkulturális érzékenyítés 31–47.

¹² MÁTHÉ, A Szent Korona-eszme 96.

¹³ KAJTÁR, Hadihajónevek a tengeri hatalom szimbólumrendszerében 255–267.

¹⁴ HALÁSZ – SCHWEITZER, Szimbolika és közjog 12–13.

2.2. Pszichológiai megközelítés

Minden tudománynak megvan a maga szimbólum fogalma. A *coaching* számára a pszichológia megközelítése kiemelkedő jelentőségű,¹⁵ bár, pontosabb a többszám, vagyis a megközelítései szó használata. Az egyes lélektani iskolák eltérő mértékben tulajdonítanak jelentőséget a szimbólumoknak. *Kapitány Ágnes* és *Kapitány Gábor* nemrég megjelent, különböző pszichológiai iskolák szimbólum-felfogásáról írt értelemzése ezeket szintetizálja.¹⁶ Itt csupán néhány igen rövid, a tanulmány szempontjából alapvető megállapításra térek ki. Az analitikus iskola az emberi gondolkodás építőkövekként tekint a szimbólumokra. „*A szimbolikus nyelv az analitikus pszichológiában a tudattalan nyelve, amely tartalmait, feszültségeit, energiatöbbletét vagy hiányát a képek nyelvén közli a tudattal.*”¹⁷ A kollektív tudattalanban évezredek információi tárolódnak ősmintázatokba, archetipusokba sűrítve és szimbolikus képek formájában aktiválódnak.¹⁸ *Jung* felfogásában a szimbólum „*olyan kifejezés, név, vagy kép, amely bár a hétköznapi életben ismerős lehet, mégis a szokásos és kézenfekvő jelentése mellett sajátos konnotációval bír.*”¹⁹ A szimbólumok használata szükségszerű, mivel „*számtalan dolog az emberi megértésen túl található, állandóan szimbolikus fogalmakat kell használnunk ahhoz, hogy olyasmiket mutassunk be, amiket nem tudunk meghatározni vagy teljes mértékben felfogni.*”²⁰

A szimbólumok konstans, biztonságérzetet adó jelenléte emberi (és társadalmi) szükségletre reagál. Ezt az igényt a tradicionális társadalmakban maga a közösség, a vallás²¹, később a tudomány és a művészetek képviselői elégítették ki, ma pedig jórészt a média.²² A mai kornak is vannak új rítusai, szimbólumai. Izgalmas, feltárássra váró területre vezetnek a virtuális és kiterjesztett valóságok.²³

2.3. „A legjobb, legegánsabb módja az utazásnak”: a coaching fogalmáról

A tanulmány első alapfogalma, a szimbólum definiálásánál egyszerűbb a második meghatározása. A *coaching* a *coach* (eredeti értelmében: sportedző) támogatásával végzett, szellemi-érzelmi edzés, fejlesztés. A folyamat során a *coach* a bizalom légkörét megteremtve, a jelenre és a jövőre koncentrálna, utasításokat mellőző, támogató munkával előhívja az ügyfélben rejlő erőforrásokat és képességeket. Ezáltal az ügyfél képessé válik megvalósítani kitűzött céljait.²⁴ A szakirodalomban megjelenő képek, hasonlatok, metaforák és szimbólumok ezúttal is többet árulnak el a jelenség lényegéről, mint a funkcionális definíció. Nem kell messzire mennünk, már a kifejezés eredete is beszédes. A *coaching* etimológiai eredete a kocsi, lovaskocsi. Ez feltalálása idején olyan közlekedési

¹⁵ A *coaching* interdiszciplináris tudományterület, mely többek között épít a lélektannal foglalkozó tudományokra, s ma már maga is megteremtette a lélektani irányzatát (*coaching psychology*). WILLIAMS, Looking back to see the future: The influence of humanistic and transpersonal psychology on coaching psychology today 233.

¹⁶ KAPITÁNY – KAPITÁNY, Szimbolizáció és pszichológia. A szerzők *Freud* szimbólum-értelmezésitől kezdve a modern szimbólumterápiás irányzatokig kalauzolják az olvasót.

¹⁷ SZABÓ, Metaforák és szimbólumok: C. G. Jung szimbólumértelmezése 58.

¹⁸ ANTALFAI, Személyiség és archetipusok Jung analitikus pszichológiájában 170.

¹⁹ JUNG, A tudattalan megközelítése 17.

²⁰ JUNG, A tudattalan megközelítése 19.

²¹ KÖRÖCS – P. SZILCZL (szerk.), Szakrális kommunikáció 11–33.

²² BERTA, A 12-17 évesek érték- és modellpreferenciái a médiahasználat függvényében 61.

²³ KRISKÓ, Új kihívások a virtuális és a kiterjesztett valóságok korában 125–137.

²⁴ FENYVESI – ÁDÁM, A coaching jelene – magyarországi helyzetkép 193.

eszközt jelölt, ami gyorsan s elegánsan szállította el utasát a kívánt célhoz. A *coaching*ra ma is illik: hogy a „*a legjobb, legegánsabb módja az utazásnak*”.²⁵ A folyamat ugyancsak lényegi elemét ragadja meg Gallwey „*The Inner Game of Tennis*” című, korszakalkotó munkája.²⁶ A teniszjátékosnak nem egy, hanem két ellenféllel kell szembenéznie. A háló túloldalán álló, a külső játéktérben, hús vér valójában megjelenő ellenfélén túl, meg kell küzdenie saját belső akadályával.

3. Szimbólumok használata a *coachingban*²⁷



2. kép: Hokusai: Főnix és Sárkány motívum

3.1. Szimbólumok az egyes *coaching* irányzatokban

A szimbólumok létjogosultságára, helyére a *coachingban* a főbb irányzatok nézőpontjából mutatok rá. Ezek a következők: akcióközpontú *coaching*, értékalapú *coaching*, *Gestalt coaching*, rendszerelméletű *coaching*, szupervízió megközelítésű *coaching*, *Wingwave coaching*, megoldásközpontú (*brief*) *coaching*, ontológiai *coaching* valamint NLP megközelítésű *coaching*.

A szimbólumok használata az avantgárd művészeti ágakban (szürrealizmus, futurizmus, dadaizmus) gyökerező²⁸ akcióközpontú *coaching* egyik mozgatórugója. Ez, a változást spontán és kreatív cselekvéssel (akcióval) ösztönző *coaching* irányzat többek között olyan szimbólumokra építő módszereket használ, mint a pszichodráma, a szociális atom, a „mi lenne ha” kérdés.²⁹ A pszichodráma társas közegben, cselekvésben, lejátzásban jelenít meg szimbólumokat, s hozza el a megértést.³⁰ Az akcióközpontú *coaching* olyan kreatív kérdéseket tesz fel, mint például: Ki a főszereplő életed filmjében? Milyen műfajú az életed? Vígjáték, dráma vagy romantikus film? Esetleg horror? A válaszban megjelenő szimbólum kibontása segíti a folyamat sikerét.

Az értékalapú (*appreciative inquiry*, AI) *coaching* erősségekre fókuszáló szemlélete jól tudja alkalmazni a történetek, a mesék erejét.³¹ Egyik vezérelve a költőiség. Vallja, hogy „*az emberek képesek kreatívan, eleven képekben gondolkodni. Meghatározott, saját nézőponttal rendelkeznek és saját történeteiket*

²⁵ A Joseph O'Connor – Andrea Lages szerzőpárost idézi KELLÓ, Coaching Alapok 23.

²⁶ GALLWEY, The inner game of tennis: The classic guide to the mental side of peak performance.

²⁷ KAJTÁR, Ajtó a sikerhez: A szimbólumokra építő coaching 11.

²⁸ KISS, Akcióközpontú coaching irányzat 74.

²⁹ KISS, Akcióközpontú coaching irányzat 87.

³⁰ BAGDY, Álmaink jelentése nyomában 230.

³¹ VÁSÁRHELYI, Érték alapú (*appreciative inquiry*) coaching 105.

sokrétűen képesek értelmezni. [...] ahogyan a versek is mindenki számára más-más időben más-más jelentéstartalmat hordoznak, az AI coaching során is lehetőség nyílik a különböző értelmezések feltárására és megfogalmazására a különböző megoldási alternatívák felállítására érdekében”.³²

A rejtett képességek előhívására szerződő, sok metakommunikációs eszközt használó *Gestalt coaching* nem lehet meg szimbólumok nélkül. Két különböző alakzat, fogalom, helyzet összekapcsolásával új alak, új *Gestalt* keletkezik, mely egyszerre szimbolizálja összetevőit és az új alak révén valami mást, többet is. Ez az irányzat a kreativitásra, a spontaneitásra, a pillanat teljes megélésére épít, gyakran kalauzolja az ügyfelet a művészi kifejezési formák (például rajz, mozdulatok, élő szobor) világába. „Metaforák, képek, rövid történetek ... kevésbé kognitív, inkább zsigneri szinten hatnak, könnyebb befogadni őket és általuk felismerni jelenségeket, mint logikus magyarázattal.”³³ Tipikus *gestaltos* módszer a képi elaboráció, a képi feldolgozás. Kérdések, amelyeket feltehetünk: Hogyan jelenne meg az érzés (félelem, harag, várakozás stb.) a különböző érzelmi csatornában? Vizuálisan: Milyen színű? Milyen alakú? A hangok szintjén: Női vagy férfi hangja van? Hány éves? Vagy például: Van-e mozgása, vagy statikus? Milyen a tapintása? Érdes? Puha? A válaszokat a jobb agyfélteke, az érzelmi agy megérti és kódolja.

A Freud, Adler, Jung és Moreno pszichoterápia területén elért eredményeire építő rendszerelméletű *coaching* környezetével, szociális rendszerével együtt szemléli az ügyfelet.³⁴ A rendszer vizualizációjára eszközt nyújthat például néhány kavics, fakocka, LEGO figura, de a dinamikát odaillő mese vagy történet is illusztrálhatja.

A szupervízió megközelítésű (reflektív) *coaching* a hiedelmek, érzelmek, észlelés és belső világ gazdagságára mutat rá. E *coaching*-irányzat eszköztárában találjuk többek között családterápiából származó szoborállítás eszközét.³⁵

A *Wingwave coaching* érzelempözpontú megközelítése szintén gazdag táptalaja a szimbólumokkal való munkának. Eszköztárából a horgonyzást emelem ki, mely egy képet, egy illatot, egy ízt, egy mozdulatot vagy egy érzést használ horgonyként. A horgony erőforrás állapotot rögzít, és később felidézhető érzetet, viselkedést kötünk hozzá³⁶ (*coachingban* ilyen lehet egy mozdulat, melyet az ügyfél később egy nehéz helyzetben fel tud idézni).

A megoldásközpontú (*brief*) *coachingban* az elképzelt jövőre fókuszálás szintén történhet szimbólumokkal. Ennek az irányzatnak a legfontosabb lépése a csodakérdés, ami szimbolikusan a probléma megszűnését követő hipotetikus jövőbe visz.³⁷

Az ontológiai *coaching* szerint a gondolkodásunk, a probléma megközelítésének módja adja a megoldást. Az irányzat egyik alapfogalma a George Lakoff kognitív nyelvésztől származó úgynevezett fogalmi metafora. A nyelvhasználat, a metaforák nagyban befolyásolják világlátásunkat – vallja az ontológiai *coaching*. Elemzés helyett azon kell változtatnunk, ahogyan közelítünk a problémákhoz (ami egyben a világról és az életről vallott elképzelésünkre rímel).³⁸ Erre a tudásra

³² VÁSÁRHELYI, Érték alapú (appreciative inquiry) coaching 108.

³³ ERŐS, Gestalt coaching 148.

³⁴ BODÓ, Rendszerszemléletű coaching 257–260.

³⁵ WIESNER, Szupervízió megközelítésű, reflektív coaching 319.

³⁶ LIPAI, A wingwave coaching 372.

³⁷ TEGYI, Megoldásközpontú briefcoaching: A gyors kimozdítás művészete 177.

³⁸ KOLLÁR – KOLLÁRNÉ DÉRI, Az ontológiai coaching 251.

építve javasolhat a *coach* új szavakat, metaforákat, szimbólumokat az ügyfélnek. A zenei, képi, nyelvi mintázatok hozzásegítenek a kívánt eredményhez.

Végezetül, az NLP (neurolingvisztikus programozás) megközelítésű *coachingról* tudjuk, hogy kiválóan kommunikáló terapeuták viselkedésének modellezéséből indult el. Olyanokéből, mint például az álmokról szóló részben idézett *Verena Kast*. A metaforák, a képes beszéd értékét egyik iskola sem tartja annyira szem előtt, mint ez az irányzat. Cserélj fel egyetlen szót, s megváltozik minden, vallják *Bandler* és *Grinder*, az NLP megalkotói. Az NLP *coaching* a fejlesztés kiemelkedő eszköze.³⁹ A meta-modellezés szerepe a *coach*-kompetenciák fejlesztésében is jelentős.⁴⁰ A szavakban valóban felszabadító, gyógyító erő rejlik. (Zárójelben jegyzem meg, bár amit ez a zárójel tartalmaz, túlnő a tanulmány egészén: Amit ember mond, az természetszerűen csak igen apró részt képes visszaadni a világ teljességéből. Megtörténhet azonban, hogy szavaink által a „nagy Szó”, az „Alapszó”⁴¹ bátorítása, vigasztalása gyógyító ereje nyilvánul meg. Varga Gyöngyi evangélikus lelkész soraival élve: „Az igaz szó pedig erő, tűz; maga az áldás.”⁴² Zárójel bezárva.)

3.2. A szimbólumok alkalmazásának keretei

A szimbólumokkal dolgozó *coachingot* akkor alkalmazhatjuk optimálisan, ha ismerjük a határait. Elengedhetetlen kompetencia-határunk pontos ismerete, és annak szem előtt tartása, hogy mire szól az ügyféllel a szerződésünk. „A *coaching* folyamatokban a szimbólumhasználat olyan, mint az áramlatokat figyelembe véve úszni a tengerben, a pszichológiai (életvezetési) tanácsadás olyan, mint a könnyűbúvárkodás, a pszichoterápia pedig mint a mélytengeri búvárkodás. Mind a három feladat meghatározott kompetenciakészlettel végezhető el.”⁴³ Az is előfordulhat, hogy a kép, ami a *coach* számára katartikus jelentőséggel bír, az ügyfél számára semleges (vagy fordítva). Nagy jelentősége van munkánk során a rugalmasságnak és az empátiának.

A *coaching* személyre szabott műfaj, mivel a *coach* tapasztalatát, tudását az ügyfél helyzetéhez, igényeihez, céljaihoz, kérdéseire igazítja.⁴⁴ Hogy lehet a szimbólumokat *coaching* helyzetekre adaptálni? Erre vonatkozóan gazdag a szakirodalom, de a felkészültségén felül meghatározó a *coach* és az ügyfél személyisége is. A szimbólumok több szinten és módon használhatóak, ugyanakkor nem csodafegyverek: vannak helyzetek, amikor nem lehet vagy nem szerencsés alkalmazni őket. A siker záloga a szimbólumokra építő *coaching* gazdag tárházából az adekvát – az ügyfélhez, a *coach* személyiségéhez és a szituációhoz igazodó – módszer kiválasztása, továbbá a racionális és a szimbólumokra építő technikák helyes arányának megtalálása.

A szimbólumokra, elvont gondolkodásra kevésbé fogékony ügyfelek számára jó technika lehet *Edward de Bono* hat gondolkodó kalapja, melynek alapötlete, hogy elménk gyakran olyan zsonglőrhöz hasonlít, aki egyszerre túl sok labdát próbál a levegőben tartani. Ezt egyszerűsítendő, *de Bono*, a gondolkodáskutatás egyik atyamestere, az agy hat tevékenységét hat különböző (fehér,

³⁹ TITKOS, The Kaisen principle of personality 86–96.; SEGERS, Structuring and understanding the coaching industry 204–221.

⁴⁰ LINDER-PELZ – HALL, Meta-coaching: A methodology grounded in psychological theory 43–56.

⁴¹ VARGA, Minden valóságos élet-találkozás, Te. Az Alapszó 241.

⁴² VARGA, Minden valóságos élet-találkozás, Te. Az Alapszó. 241.

⁴³ GAÁL, Olyan, mint a karácsony. Szimbólumok és tanácsadás 24.

⁴⁴ KELLÓ, Coaching Alapok 33.

fekete, piros, sárga, zöld és kék) színű kalappal szimbolizálja, majd ezek egyenkénti használatára bíztat.⁴⁵ A módszer részletes elemzése túlmutat a tanulmány keretein, itt csak azt jegyzem meg, hogy a hat kalap alkalmas lehet a szimbólumokkal való, ugyanakkor erősen keretek között tartott munkára a *coachingban*. Ha valaki idegenkedik a szimbólumoktól, ez a módszer kósztolót ad. Az ügyfél kognitív magyarázatot kap arra, miért jó, ha felveszi a piros (érzelmi) vagy a zöld (kreatív) kalapot, majd engedélyt s egyben felhívást a kalapok viselésére a kék (strukturáló, felügyelő) kalap megnyugtató közreműködése mellett. Zárójeles megjegyzés: így válik a kalap, mely a jogtörténetben a szabadság, szabadon bocsátás jelképe⁴⁶ a különböző gondolkodási szempontok felszabadításának eszközévé.

Nem mindegy, hogy kinek milyen módszert kínálunk fel. A „Ha autó lenne, milyen márkájú autóként képzelné el magát?” – kérdés egész mást hatást vált ki, mint a 24 színű gyurmakészlet kipakolása a tárgyalóban. A *coach* kártyák használata, a csodakérdés jól be tudja mérni az ügyfél szimbólumokra való fogékonyságát, egyben elő is készítheti a terepet a haladó technikák (alkotás, mese, meditáció, álmokkal való munka) alkalmazására. A szimbólumokra építő módszerek az elvont gondolkodás képességére építenek, így a gyakorlatias szakemberek számára nem feltétlenül bejáratott utakra invitálnak. Úgy vélem, a hátrányból néha előnyt is lehet kovácsolni (vagyis pont azért fog működni a szimbólum, mert teljesen új nézőpontot ad). Máskor ez nem sikerül, ilyenkor levonhatjuk a konzekvenciát, hogy a szimbólumok használata az adott ügyfélnél nem optimális. Lényegesnek tartom kihangsúlyozni: a szimbólum használatának célja az ügyfél kimozdítása komfort zónájából a tanulási zónájába. Ha a szimbólum hatására ügyfelünk a pánik zónájába kerül, a módszer több kárt okoz, mint hasznot. Ez megadja a szimbólumokkal való munka mozgásterét is.

3.3. A helyválasztás szimbolikája

Irodai tárgyaló, árnyékos pad a Duna parton, eldugott kávézó, barátságos *coaching* szoba, virtuális tér. A *coaching* ülés helyének megválasztása korántsem mindegy, hiszen a választott térnek jelentése van. A hely által közvetített *image*, érzet, illetve a csak helyszínen érzékelhető szellemiség, ha úgy tetszik, a hely lelke (a *genius loci*) mind alakítja a folyamatot. A helyszín szerencsés megválasztása hozzájárul a sikerhez, a szerencsétlen helyválasztás nehezíti az előre jutást. Az épített környezet architektúrája⁴⁷, a tárgyak, amelyekkel be van rendezve (pl. az asztal⁴⁸) mind üzennek, csakúgy, mint természeti környezet esetén a fák, dombok, vagy a folyó közelsége. A mai környezetpszichológia alaptétele, hogy az épített és a természeti környezet jóval több, mint háttér, az az emberi viselkedést aktívan alakítja.⁴⁹ A terek közösség építő ereje közismert.⁵⁰ A helyek hozzánk tartoznak, jellemeznek. Erről árulkodnak „az otthonom”, „a kertem”, „a városom”

⁴⁵ DE BONO, Hat gondolkodó kalap: a párhuzamos gondolkodás hat szakasza.

⁴⁶ BÓDINÉ BELIZNAI, Ruházat és jelképek. 96.

⁴⁷ KAJTÁR, Architektúra a jogi kultúrtörténetben 35–44.

⁴⁸ LOVÁSZ, A hagyomány tisztelete. Utószó 240–241.

⁴⁹ DÜLL, Helyek, tárgyak, viselkedés 6.

⁵⁰ A megszokott hely (fizikális és átvitt értelemben vett) kitágításának társadalmi részvételle gyakorolt hatásáról olvashatunk *Bajnok Andrea* izgalmas írásában. BAJNOK, Közzszolgálati kommunikáció: nyitott terek, nyitott emberek. 11.

kifejezések.⁵¹ A *coaching* folyamat helyszínéként választott hely, illetve séta esetén útvonal szimbolizálhatja az ügyfél identitásának valamely hangsúlyos elemét, vagy éppen (például munkahelyváltás esetén) a keresés folyamatát. Itt érdemes kitérni a sétáló (vagyis séta közben folytatott) *coachingra*. Ennek „rokonai” között találjuk véleményem szerint a peripatetikus iskolában folyó diskurzusokat és a zárandók utak során folytatott beszélgetéseket. Egy adott út bejárása egyike az emberiség ősi rítusainak. Évezredek óta vesznek zárandokok vándorbotot a kezükbe, hogy megerősítsék, vagy megtalálják hitüket, s ezáltal saját identitásukat.⁵²

3.4. Szimbólumok és a rapport, a szakmai *credo*

Az első találkozón választott szimbólum, metafora vagy hasonlat egyfajta krédó, hitvallás a *coach* részéről, mely sejteti milyen szemlélettel áll a *coach* a folyamathoz, hogyan látja abban saját szerepét. A nemrég elhunyt *Sir John Whitmore* sokat idézett képe – „Minden ember egy makk, amiben benne rejlik annak lehetősége, hogy pompás tölgyfává váljon [...] a tölgyfaság lényegét eleve magunkban hordozzuk”.⁵³ – a személyben rejlő végtelen lehetőségekbe és a *coaching* folyamatba vetett bizalmat tükrözi. Érdemes magunknak is feltenni a kérdést: Ki vagyok én mint *coach*? Katalizátor, aki anélkül biztosítja a folyamat sikerét, hogy azt aktívan (javaslatok kidolgozásával) irányítani akarná? Szellemi személyi edző, akinek a támogatásával az ügyfél megnyeri élete versenyait? Netán a kihívás-hegyek meghódításában segédkező sherpa? A sydney-i Institute of Executive Coaching a *coaching* hatékonyságáról végzett kutatás során ügyfeleket kérdezett meg, miben látják a folyamat sikerét. A válaszokat elemezve *Hilary Armstrong Hestia* archetípusát látta felsejleni. A görög istennő az otthon és a város szívét jelenítette meg, szobránál tiszteletét tette az ügyeit intézni induló családtag és a városba érkező idegen egyaránt. E látogatásban a család, s a városlakók jólétének zálogát látták az ókori görögök. A *coach* tehát felfogható *Hestia*ként, aki reflektálási lehetőséget nyújt az ügyfélnek, továbbá teret a személyes és szakmai kérdések megbeszélésére.⁵⁴

A szimbolikus gondolkodás összekapcsolja az embereket. „Ideális első megbeszélés nem létezik, mert minden ügyfél más, ahogy minden megbeszélés is más.”⁵⁵ A csatlakozás egyik módja, ha megfigyeljük az ügyfél beszédét, szóhasználatát és ezáltal megpróbáljuk kitalálni, mi lehet a megjelenítő rendszere.⁵⁶ A *coach* szimbólumhasználatát igazodhat ehhez. A bizalmat erősíti, ha a *coach* megfelelő szimbólumot használ, amikor ismerteti a *coaching* lényegét.

A *coaching* folyamat során a kapcsolatot később is erősíti, ha az ügyfél megtapasztalja, hogy a szóhasználatát, személyes jelképrendszerét a *coach* érzékeli, tiszteletben tartja, arra ráhangolódik. A segítő beszélgetés *rogersi* ideálja kell lebegjen a szemünk előtt: a jó szimbólum az, amelyik képes megragadni a másik ember érzéseit, egyediségét. A *coach* az ügyfél szimbólumait használva jelezheti vissza, hogyan érzékeli a helyzetet. Fontos, hogy a *coach* képes legyen ráhangolódni az ügyfél

⁵¹ SOLYMOSI, Az otthon mint az identitás szimbóluma – az önjellemzések és a lakás különböző részeinek fotója alapján megítélt személyiségtulajdonságok együttjárása, *passim*.

⁵² *Korpics Márta* zárandokokkal készített interjúit elemezve rámutat, hogy számos esetben a résztvevők számára az út végigjárása a hitük és identitásuk megőrzésének létfontosságú eleme. KORPICS, A szakrális kommunikáció színterei 279.

⁵³ KOMÓCSIN, *Kreativitás és Coaching I. rész.*

⁵⁴ ARMSTRONG, *Integral Coaching* 34-44.

⁵⁵ MEIER, *Teamcoaching* 155.

⁵⁶ SZILÁGYI, A rokonszenvertetés magaskiskolája, *passim*.

szimbólumkészletének főbb elemeire, ugyanakkor rálátása legyen arra is, hogy kettőjük szimbólumrendszere nem azonos.⁵⁷ A nézőpontváltás érdekében a *coach* maga is kínálhat fel szimbólumot. Sőt, akár felvetheti az adott szimbólum különböző rétegeit, értelmezéseit is. Ha az ügyfél a munkahelyi előírásokra börtönként hivatkozik, megnézhetjük a megidézett büntetésvégrehajtási intézmény fokozatait. Míg egy superbörtön képe az erő-hatalom-biztonság megingathatatlan hármását hirdeti, egy kisebb városi törvényszéki fogház inkább a nyugodt hatalomgyakorlás és a jól szervezett állam ideálképét sugározza.⁵⁸ Bár mindkét esetben börtönről van szó, ég és föld a különbség a két épület szimbolikája között. A képek révén megvizsgálható a kérdés: milyen szabályrendszer, milyen keretek felelnek meg az ügyfél céljainak. (Emellett természetesen azt is érdemes megvizsgálni, hogy az ügyfél melyik oldalán áll, illetve szeretne állni annak a bizonyos rácsnak.)

A szimbólumok megjelenhetnek akár a *coach* révén, akár az ügyfél javaslatára, legtöbbször természetesen, spontán módon. A fejlesztés ezen formájának egyik alaptétele, hogy nem ad tanácsot. Ez a szimbólumok terén is igaz, nem a *coach* fogja megmondani mi mit jelent, de feladata olyan légkört teremteni, amiben az ügyfél maga képes rátalálni a megfejtésre, és ezáltal közelebb jutni a problémája megoldásához.

3.5. Szimbólum mint a másik megértésének eszköze

A szimbólumvilág megértése egyben a másik fél megértése is. „*A különbözőségeink mentén történik az összeütközés, egyszerűen abból fakadóan, hogy szubjektív a valóságunk. Mindannyian egy sajátos, csak ránk jellemző szubjektív szűrőn keresztül fogjuk a világból érkező ingereket, és adunk nekik valamilyen jelentést, értelmezzük azokat.*”⁵⁹ A *coaching* folyamatban egyre jobban ráhangolódunk ügyfelünk szűrőjére.

A jó szimbólumra empátiakusan rá lehet találni, s viszont, a szimbólumok használata erősíti az empátiát. Az átélés egy része biológiailag determinált, agyunk arra van kódolva, hogy átélje mások érzéseit.⁶⁰ Alapvető *coach*-kompetencia, az érzelmi intelligencia egyik fő alkotóeleme az empátia, beleélés, a másik személlyel való együttérzés képessége. Ha jól figyelünk, a metakommunikáció vagy egyes szavak felkiáltójelként hatnak.

Az ügyfél szimbólumai a diagnózist segítő eszközök. Nem véletlen, hogy Freud szimptomának, tünetnek nevezi a szimbólumot. „*A szimbólum használata megkönnyíti az érzések, a helyzetben átéltek azonosítását. A coach ehhez olyan módon jut el, hogy elfogadja ügyfelétől az érzelmek megfoghatatlanságát, és helyette a szimbólumok, a hasonlatok, az absztrakciók felé nyitja meg a kommunikációt.*”⁶¹

Szemléletes példaként érdemes rátekinteni a következő erdélyi reziliencia kutatásra. A vizsgálatban résztvevő száz fiatal (huszonéves segítő szakemberek és a szakmát tanuló egyetemisták) arra kérték, találjanak egy jelképet, szimbólumot, ami magába sűríti mindazt, amit számukra a közösség jelent, ahol felnőttek. Nézzünk néhány példát és következtetést a kutatásból: A választott tárgyak (pl. pénzérme, színes labda, színes ruha, lánc, cukorka, kereszt, tégl a falban),

⁵⁷ GAÁL, Olyan, mint a karácsony. Szimbólumok és tanácsadás 23–30.

⁵⁸ MEZEY, A börtönarchitektúra szimbólumai 344.

⁵⁹ VASS, Konfliktustérkép, *passim*.

⁶⁰ DECETY – ICKES, The social neuroscience of empathy 3–15; IACOBONI, Imitation, empathy, and mirror neurons 653–670.

⁶¹ GAÁL, Olyan, mint a karácsony. Szimbólumok és tanácsadás 24.

arról árulkodnak, hogy a személy milyen viszonyban van a környezetével, milyen élményekben volt része. Az állat jelképek (oroszlán, hangya, farkas farka, szétszéledt nyáj) a fennmaradás, a védekezés módját árulják el. A természeti elem, táj (pl. folyó, szivárvány, időjárás, napsütött táj) a megnyugvásra, regenerációra utal. A testrész kategóriába tartozó jelképekből (pl. segítő kéz) a közösséghez való tartozásra, a kapcsolódás módjára lehet következtetni.⁶²

3.6. Szimbólum mint az önreflexió eszköze

Személy szerint, ha *coachként* elakadok, vagy csupán világosabban szeretnék rálátni egy helyzetre, akkor időt hagyok magamnak, és megkeresem a legjobban illeszkedő szimbólumot. Megkérdezem magamtól: Hogy látom az ügyfelet? Magamat? A helyzetet? Milyen természeti kép adná vissza kettőnk viszonyát? Hol az én helyem ebben a képben? A szimbólumok alkotása, vagy az egy idő után automatikusan megjelenő szimbólumok ítéletmentes megfigyelése, körbejárása új dimenziókat nyit a megismerésben. A különféle érzékszervi csatornákon beáramló információ képpé sűrűsödik. Kiteszem magamból, és így rá tudok látni. Ez gondolati síkon is primán működik, de van, akinek az segít, ha konkrét tárgyakra néz rá és azok közül választ. A szimbólumok segítik a határtartást is. A határaink határozzák meg, hogy kik vagyunk, hol ér véget a saját személyiségünk, és hol kezdődik másoké, határaink óvják értékrendszerüket, érzéseinket, időnket és energiánkat,⁶³ ezek megtartása elengedhetetlen. Egy szimbolikus képpel könnyen ráláthatok arra, hogy állnak határait.

3.7. A GROW modell mentén

A szimbólumok szerepe, haszna, alkalmazhatósága jól detektálható az egyik legelterjedtebb *coaching* folyamatmodell, a GROW mentén haladva. A vizsgált szakaszok: (1) G - Goal (cél), (2) R - Reality (valóság), (3) O - Options (lehetőségek), (4) W -Wrap-up, What will you do? (cselekvés, Mit fogsz csinálni?).

G: A szimbólumok hatásosak a célok kitűzésénél. A *Whitmore*-i célok: az álmocél, a végcél, a teljesítménycél, illetve a folyamat vagy munkacélok⁶⁴ mind-mind más szimbólumként jeleníthetők meg. A motiváló, személyes álmot megtestesítő álmocél lehet grandiózus és meseszerű is. Más a végcél, amire az ügyfélnek nincs ráhatása, mint a teljesítménycél, aminek elérése csak rajta múlik, s megint mások ez utóbbi „kistestvéreiként” megjelenő folyamat-, vagy munkacélok.

R: A szimbólumok ugyancsak szerepet kapnak a valóság tesztelésénél. „Ebben a fázisban a coach szándéka, hogy létrehozza a téma (azaz, amin a coaching folyamat során dolgozunk, amiről a coaching folyamat szól) lehetséges legtisztább megértését, lehetséges legpontosabb képét.”⁶⁵ A valóság azonban nem csak már tudatosított tényekből, információkból áll. A *coaching* feladata a nem tudatosított, az elfeledett aktiválása.

⁶² ALBERT-LŐRINCZ – ALBERT-LŐRINCZ, Szimbólumokba és narratívákba rejtett közösségi rezilienciajegyek 90.

⁶³ CLOUD – TOWNSEND, Játzmák nélkül 16–17.

⁶⁴ *Whitmore*-t idézi: KELLÓ, Coaching Alapok 30.

⁶⁵ KELLÓ, Coaching Alapok 29.

O: A lehetőségek (*options*) számbavételekor ismét kiemelkedő szerepet kapnak a szimbólumok. A lehető legtöbb alternatíva, a kreatív megoldások összegyűjtése a cél, így ennél a fázisnál igazán hasznosak a lehetetlent nem ismerő technikák, mint a mese, a meditáció, a csodakérdés.

W: A cselekvés, a mit fogsz tenni állomás a konkrét lépésekről, a pontos akcióterv készítéséről szól. A szimbólumok ezek vizualizálásában segíthetnek. Kimagaslóan nagy szerepük van a motiváltság, a cselekvéshez szükséges belső erő fenntartásában, az ügyfél önbizalmának megerősítésében.

4. Négy kiemelt terület: képek, alkotás, mese és álom

4.1. Szimbolikus képek használata



3. kép: Ivókút

A *coaching* során használt képek (pl. Dixit, vagy saját készítésű kártyák) tartalma személyes szimbólum szintjére emelkedhet, jelentéssel telhet meg. A képek, akár az útjelző táblák, segítenek jobban eligazodni az ügyfél világában. Vezetnek, mutatják, hogy hol vannak a lényeges pontok, amerre érdemes továbbmenni. A velük való munka a szinkronicitás elvén működik, azt a jelentést olvassuk ki belőlük, ami az adott pillanatban üzenetet hordoz egy helyzet megértéséhez.⁶⁶ Hasonló működési elven alapszik, amikor a képek helyett tárgyak közül választunk.⁶⁷

A kedvenc festmény is lehet tökéletes kiinduló alap. Hol vagy a képen? Miért ott? Hol szeretnél, s hol nem szeretnél lenni? Melyik figura/tárgy/állat szimbolizál most? A képek kiválasztásánál évezredek szimbólum és képanyaga áll rendelkezésünkre. Kiemelve néhány tipikus példát: Az első szimbólumok természeti jelenségekhez kapcsolódtak. A Nap a férfierőt, a Hold a nőit testesíti meg, az alvilágban gyökerező életfa, melynek törzse és ága a földön kezdődik, de a csúcsa felnyúlik a mennybe, a teljesség szimbóluma. A különböző világnézetek kialakulásával új szimbólumrendszerek születtek: az ó-egyiptomi hitvilág éppúgy létrehozta a maga szimbólumait, mint az ókori görögök és rómaiak. Az istenek és istennők képe kiválóan alkalmazható az ügyfél élepszakaszáról való beszélgetéshez. A középkori ember számára a szimbólumok sokszor az információáramlás egyetlen módját jelentették, ezek a monumentális képek, festmények, szobrok ma is elementáris erővel hatnak. Az élepszakasz határhoz érés, a munka és a magánélet kölcsönhatásának témái kapcsán felmerülhet az évszakok változását bemutató képek vagy akár az életkerék képe. Utóbbi „*mitikus reprezentáció ma is érvényes tanulságokkal, keleti kép a világ magába záruló*

⁶⁶ LÉBA, Mit jelent számomra a képekkel való munka, a kollázs technika a coachingban?

⁶⁷ Lásd például SETO – GEITHNER, „Metaphormagic in coaching and coaching supervision” 99.

körforgásáról, születés és pusztulás egymást feltételező körköröséről”.⁶⁸ A modern ember, a modern élet rituáléiban, mítoszaiban, hiedelmeiben megtalálja az ősi gyökereket és ezáltal összebékíthetővé válnak a múlt s a jelen közötti ellentéteket.⁶⁹ Hasonló folyamatról ír *Mircea Eliade* a vallási jelképek képességére utalva a paradox, feloldhatatlannak tűnő ellentmondások (*coincidentia oppositorum*) kapcsán.⁷⁰

A *coachingban* haszonnal kamatoztathatjuk a heraldika hagyományait is. A címer sajátja, hogy meghatározott színekben tartva, meghatározott formában mint állandó jelvény átörökölheto. ⁷¹ Ügyfelünk, ahogy városok, testületek teszik, megalkothatja a maga címerét, amelynek segítségével tudatosíthatja és vizualizálhatja a társadalomban, munkahelyén, családján, baráti körén belül betöltött szerepét. A címeralkotás segítségével jelkép formába öntheti azokat az értékeit, céljait, amiknek továbbvitelét, továbbörökítését fontosnak tartja.

4.2. Az alkotásban rejlő szimbólumok

Erős szimbólumokkal találkozhatunk a művészi eszközöket alkalmazó *coaching* folyamatokban. Az ügyfél alkothat (ez számtalan formában megjelenhet a kreatív írástól a fotó naplón át a kollázsig)⁷² s nem kizárt a *coach*-sal közös alkotás sem. Mi lenne, ha lefestenéd/lerajzolnád? Ez a kérdés elhangozhat a *coaching* ülésen is. Hierarchikus szervezetben, logikus gondolkodásra kondicionált vezető beosztású embereknél nyilván több előkészítést igényel, ugyanakkor, pontosan azért, mert szokatlan és meglepő, vezethet a „rajzold meg a portréd” típusú *coaching* módszer ilyen környezetben is eredményre.⁷³ A történelem előtti időkben a különleges és veszélyes állatokat a totemek rangjára emelték, melyek egy nép spirituális szimbólumai lettek.⁷⁴ Megnézhetjük, mi vezérigazgató ügyfelünk szimbóluma. A középkor embere is igen fogékony volt a vizuális szimbolizációra.

A német jogfejlődésből ismert úgynevezett Tükrök (*Spiegel*: tartományi szokásjoggyűjtemény) képes kéziratai (*Bilderhandschripte*) mintegy jogi képregényként képek, szimbólumok segítségével tették érthetővé a hétköznapi ember számára a jogi norma tartalmát.⁷⁵ Miért ne segíthetnének a vállalati struktúra átláthatóvá tételében? Az ügyfél szigetként is megjelenítheti (lefestheti, lerajzolhatja) az életét, s ezáltal rátekinthet (az immár láthatóvá tett) belső tájaira. Hol az édesvíz? Mennyire megközelíthető a sziget? Hol vannak a rejtett kincsek? Ilyen és ehhez hasonló szimbolikus kérdések átbeszélése elementáris felismerésekhez vezethet.⁷⁶

A közös alkotással híd építhető. Számos alkalommal volt lehetőségem megtapasztalni, hogyan alakulnak ki láthatatlan szálak egymást nem, vagy alig ismerő emberek között egy-egy

⁶⁸ LÁZÁR, Az élet kerek: a fenntarthatóság és folyamatosság környezetantropológiai kérdései.

⁶⁹ KAPITÁNY – KAPITÁNY, Szimbolizáció és pszichológia 87.

⁷⁰ HOPPÁL, Jelképek a kultúrában 13.

⁷¹ BÓDINÉ BELIZNAY, Szimbólumok és rituálék a jogtörténetben 3–4.

⁷² DU TOIT, Utilizing Symbolic Expressions, Art, Myths, Dreams and Fantasies in Coaching 299.

⁷³ NICHOLAS – TWADDELL, Cultural Diversity 233; PAVELSKY, 360-degree group coaching from the inside out 104.

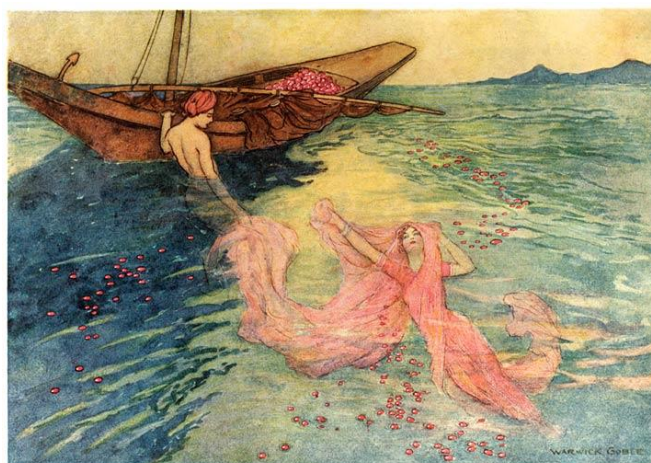
⁷⁴ SAUNDERS, Állatszellemelek 10.

⁷⁵ KAJTÁR, Egyetemes állam- és jogtörténet 368.

⁷⁶ A módszerről lásd SIBA – SIBA-ROHN, Élettérkép.

improvizációs gyakorlat, festés, tánc⁷⁷, kézműves tevékenység során. Valami új, addig nem létező megteremtése közös erővel (vagy közös könnyedséggel?) képes konfliktusokat feloldani, csapatot építeni, új utakat keresni. A másik mozdulatainak lekövetése, testtartásának felvétele automatikusan felerősíti bennünk az empátiát.⁷⁸ Az, hogy együtt alkotunk, a kognitív megértésnél sokkal mélyebben, testi érzetek és lelki érzelmek szintjén hat, kortól, nemtől függetlenül.

4.3. Mesék



4. kép: Warwick Goble illusztrációja
a Folk-Tales of Bengal című gyűjteményhez

„Fehér holló, avagy a vezető, aki már nem ismerte saját magát”, „A négy testvér, avagy hogyan építsünk hatékony csapatot”, „Az oroszláncírály, avagy az eredményes szervezet felépítése”. A fenti fejezetcímek *Manfred de Vries* „Tündérmesék az igazgatótanácsai megbeszélésen. Hogyan érhető el, hogy a szervezeted meséje boldog véggel záruljon” című könyvéből származnak.⁷⁹ Csipkerózsika, Csizmas kandúr és társaik napjainkra hivatalosan is kiléptek a gyerekszoba ajtaján és bebocsátást nyertek az üzleti életbe. A mese-coachingban a munkahely képes elvarázsolt kastéllyá változni. Az ügyfél – mint legkisebb fiú – a lelkierejét megtestesítő táltos paripával nekiindulhat megküzdeni a szervezeti átalakítás hétfejű sárkányával. Komoly (bal agyféltekés) témái ideiglenesen egy mágikus dimenzióba, a mese által teremtetett imaginációs (jobb agyféltekés) térbe költöznek.

A mesék szimbólumai archetipikus lelki jelenségeket, tipikus élethelyzeteket jelenítenek meg.⁸⁰ *Bruno Bettelheim* sorai egyszerre borzongatóak és gyönyörűek: „Aki hajlandó belemerülni abba a mély igazságba, melyet a mesék közölnek velünk, először csak egy mély, csöndes vízfelületet fog látni, amely saját képét tükrözi vissza; rövidesen azonban felfedezi a mélyben lelke belső zűrzavarát, de meglátja azt is, milyen úton nyerheti el a békét önmagával és a világgal...” *Vaskor Gréta* szavaival: „a mese pont arról az útról szól, hogyan

⁷⁷ ALEXANDER – LEBARON, Embodied Conflict Resolution: Resurrecting Roleplay-Based Curricula through Dance. Educating Negotiators for a Connected World 539–567; BEARMAN, Learning Empathy through Simulation 308–319.

⁷⁸ Lásd bővebben POTASH – CHEN, Art-mediated peer-to-peer learning of empathy 327–331.

⁷⁹ DE VRIES, Telling Fairy Tales in the Boardroom.

⁸⁰ Lásd például *Jung* egyik legközelebbi bizalmasa és barátjának, *Marie-Louise von Franz*-nak vonatkozó könyvét: VON FRANZ, Archetipusos minták a mesében.

lehet visszatalálni a középpontba, hogyan lehet továbblépni”.⁸¹ A mese szimbólumokba öltöztetett valóság, évezredek átörökített tudásának hordozója. Egyszerűbben fogalmazva, bármivel is forduljon *coachhoz* az ügyfél, megvan a témára rezonáló mese. A mesék jóval régebbre nyúlnak vissza, az emberiség történetéhez szervesen hozzátartoznak a mítoszok, tündérmesék és a regék, nemzedékeken keresztül továbbadt történetek, a *coaching* él a bennük rejlő hatalmas lehetőségekkel.⁸² A meseterápia egyik hazai tündérkeresztanyja, *Boldizsár Ildikó* szerint pontosan a mesékbe kódolt komplex tudásanyag magyarázza, hogy a mesék generációról generációra fennmaradtak.⁸³

A *coachingban* való alkalmazását az is segíti, hogy a mese közegét mindannyian ismerjük gyerekkorunkból. Ez tehát olyan alap az ügyfél és a *coach* számára, amire lehet építeni. Az esetek nagy többségében kellemes élményeink fűződnek a mesélés rituáléjához. A mesék a biztonságos, otthonos gyerekszobába visznek vissza.⁸⁴ Tehát, amikor a mese módszerét használjuk, valójában egy számára ismerős terepre invitáljuk az ügyfelet, egy olyan világba hívjuk vissza, ahol korábban már sokszor járt és töltökezett. Az ismerős terepről aztán messzi, ismeretlen tájakra juthat el. A mesére reflektálva választ adhat olyan mély kérdésekre, mint: hol tartok az életem meséjében? Ezt a szerepet szeretném? Főszereplője vagyok egyáltalán saját mesémnek?

A mese *coaching* alkalmazásának további előnye, hogy megelőlegezi az előrelépést. Mit nevezek előrelépésnek? A „boldogan éltek, míg meg nem haltak” mondattal záródó meséknél az előrelépés a siker, a helyzet jó megoldása. A mesék nagy csoportja egy olyan világba visz, ahol a jó győzedelmeskedik, a legkisebb fiú vándorútján segítőtársakra lel, és a történet végére kiállja a próbát. Úgy gondolom, nem csak ezek a mesék hordozzák az előrelépés lehetőségét. Ha a hős elbukik, a mesének akkor is van ajándéka. A tanulságok levonása révén átadja az ügyfélnek annak a felismerését, hogy mi ment félre, valamint a „legközelebb hogyan csináljam” tudását is. Még *Andersen* szomorúan szépséges történetei is előrevisznek. A tragikus végű mesék katarzissal ajándékoznak meg, értékekre mutatnak rá, vagy éppen figyelmeztetnek, ne erre menj!

A mese több értelemben is pufferzóna, egyrészt megkönnyíti az ügyfélnek, hogy eltávolodva helyzetétől, a szereplők szájával mondja ki a saját véleményét, másrészt a *coach* is könnyebben tehet fel a meseszereplőnek (valójában természetesen az ügyfélnek) direkt módon nehezen feltehető kérdéseket.⁸⁵

A mesemódszer további pozitív hozadéka, hogy feljogosít az abszurd, hihetetlen, mágikus utak, megoldások kutatására (*out-of-the-box thinking*). A mese újraolajozza a képzelet berozsdásodott ajtóit, sőt képes ajtót teremteni ott is, ahol addig csak fal volt. Képzeletben, kísérleti jelleggel a szokatlan válaszok is megnézhetők, átgondolhatók és megélhetők. A mesék a bennünk élő élénk képzelőerővel megáldott gyereket hívják elő. A gyerek szimbolikus ötletei később a felnőtt által átfordíthatóak a mindennapok konkrét nyelvére. „*Az utat olyan kérdések nyithatják meg, mint: mi a kedvenc meséje? Milyen párhuzamokat mutat ez a helyzetével? Melyik szereplő bőrébe bújna? Hogyan juthatunk*

⁸¹ VASKOR, Próbátételek a mesékben.

⁸² DU TOIT, Utilizing Symbolic Expressions, Art, Myths, Dreams and Fantasies in Coaching 299–314.

⁸³ BOLDIZSÁR, Meseterápia 13–14.

⁸⁴ WARD, Something from nothing 79.

⁸⁵ BOLDIZSÁR, Meseterápia 53.

oddig, hogy boldogan éljünk? Látványos dolgok történhetnek: ugyanaz az ember, aki a helyzetét a valóságban megváltoztathatatatlannak tartja, a mesevilágban talál néhány ötletet a megoldására.”⁸⁶

Kádár Annamária szerint „a mese a bennünk levő erőforrások aktivizálására fókuszál, abból kiindulva, hogy minden megoldás, minden kérdésünkre a válasz már a lelkünkben van”.⁸⁷ Számomra ez a mondat tükrözi a coach hitvallás egyik alaptételét: az ügyfél saját életének a szakértője, ő tudja legjobban a kérdéseire a választ. A coach változatos eszközökkel – többek között a mesék segítségével – csak segít megtalálni a válaszokat, felszínre hozva azokat a belső erőforrásokat, amivel az ügyfél maga már rendelkezik.

Összefoglalva: A mesék világa nem porcukorral meghintett ál-világ. A mese közös örökségünk, mely a valóságot, az emberi alaphelyzeteket, alapérzelmeink teljességét fejezi ki szimbólumokban. Ismerős, biztonságos, pozitív közege az előrelépés felé irányít és mélyen fekvő erőforrásokat mozgat meg. Mese-coaching alatt az ügyfél saját sorsát, helyzetét mesébe öltözteti, a szereplők (köztük ő maga) ezáltal új megvilágításba kerülnek, nehéz tartalmak könnyebben kimondhatóvá válnak, lehetséges megoldások mesés tárháza nyílik meg. „Egy szép napon majd elég idős leszel ahhoz, hogy újra nekilássz tiúndérmeséket olvasni.” – szól a C. S. Lewis idézet. Úgy hiszem, nem kell megvárunk az „elég idős kort”, az igazán szerencsések (bölcsek?) soha nem is hagyják abba az olvasást.

4.4. Az álmok királyi útja⁸⁸



5. kép: Ferenczy Noémi: Alvó pásztor

A szimbólumokra építő coaching számára kimeríthetetlen, minden éjjel tudattalanul és spontán módon megtelő kincsestárat jelentenek az álmok. Az álmok a jelen, a múlt és a jövő problémáit és végső soron megoldásait tárják elénk.⁸⁹ Az álom egészséges működésünk záloga, gyógyító ereje meg is sokszorozható, ha tudatos szinten is foglalkozunk vele. A tudatos foglalkozás egyik lehetséges színtere a coaching. Az álom, akár szóba kerül coaching során, akár nem, jelen van az ügyfél nappalaiban (pontosabban éjszakáiban) így annak tartalma jelen van a beszélgetéseken. Itt szeretném megjegyezni, hogy a coaching klasszikus és jól bevált vizualitásra építő módszerei (a

⁸⁶ WEHRLE, 50 kreatív coaching ötlet 199.

⁸⁷ BIRTA-SZÉKELY, A jó pedagógus megőrzi a kreatív gyermeki énjét, *passim*.

⁸⁸ KAJTÁR, A királyi út: Varázsböríték a levélszekrényben 5.

⁸⁹ POLCZ, A gyászolók álmai, *passim*.

képek, a pozitív vizualizáció, a dráma, a történetmesélés, a csodakérdés stb.) mind az álmokra építenek. Amikor az ügyfél vízióiról, ábrándjairól, jövőképéről beszélgetünk, ezeknek a gyökere szintén az álmaiban van. Képzeletünk izmai minden éjjel álmokon edződnek. „*Hozzá vagyunk szokva a képekben gondolkodáshoz. Minden éjjel valótlan dolgokat álmodunk. Attól, hogy felébredünk, ez a fajta gondolkodás még nem tűnik el.*”⁹⁰

Az álom elárulja az igazságot a lélekről. – idézi Püthagorasz és Platón gondolatát Verena Kast. Majd hozzáfűzi, hogy ezt máig is így tartja a pszichoterápia, legfeljebb ma úgy mondanánk: egy igazságot, nem pedig: az igazságot.⁹¹ Jung zavarba ejtő, első látásra paradox soraival szólva: „*Csak akkor tisztul ki látásod, amikor szívedbe tekintesz. Aki kifelé tekint, álmodik. Aki befelé tekint, felébred.*” Jung szerint az álom ösztönös erő, a tudattalan folyamat legkönnyebben hozzáférhető kifejeződése.⁹² „*Bármilyen esemény tudattalan aspektusa álmainkban lepleződik le, amikor is nem racionális gondolatként, hanem szimbolikus kép formájában jelenik meg számunkra.*”⁹³

Az álommal azért is érdemes kiemelten foglalkozni, mert gyakran ad olyan útmutatást, ötletet, rálátást, ami máshonnan nem jöhetett volna. „*A megfejtetlen álom olyan, mint az olvasatlanul maradt levél*”⁹⁴ – mondja a Talmud. Ez az olvasatlan levél felbecsülhetetlen értékű információkat tartalmaz. Az álom tünet, szimbólumai rámutatnak arra, mi foglalkoztatja valóban az ügyfelet; zseblámpaként képes rávilágítani az addig sötétben levő részekre.

Az álmok világa azonban nem veszélytelen terep. Az álom vezet, mint Ariadné fonala a labirintusban – mondja Bagdy.⁹⁵ Egyetértek vele, azonban szeretném hozzátenni, hogy az álom egyben maga a labirintus is, amelybe belépve a coach traumák Minotaurusával találkozhat, és leterítésére coachi minőségében nincs se kompetenciája, se felhatalmazása. A coaching szerződés nem terápiás szerződés. A kompetencia és a határ, úgy érzem, ebben az esetben kulcsszavak. Mindaddig, amíg képesek vagyunk az ügyfél álmára coachként nézni (ami minimum azt jelenti, hogy nem megyünk át sem botcsinálta terapeutába, és nem válunk két lábon járó álmoskönyvvé), vagyis a coach szerződés keretein belül maradunk, s megállunk azon a határon, ahol már nincs kompetenciánk, jó úton járunk.

Az álom nem titkosítás, amit a megfelelő kóddal meg lehet fejteni. Jung több írásában kifejti, hogy nincs két egyforma álom, egymáshoz nagyon hasonló álmok jelentése homlokegyenest ellenkező lehet attól függően, hogy ki álmodja.⁹⁶ Éjszakai vendégeit – az álmokat – az álomhozó maga képes értelmezni. A szubjektív jelentés feltárása a cél, a félreértelmezés többet ront, mint használ.⁹⁷ Akár a hagyományos coaching helyzeteknél, a coach szerepe itt is a tanulási zóna biztosítása, az aktív figyelem, a kérdezés. Az álmokkal való foglalkozás akkor is gyümölcsöt hoz, ha nem értelmezzük őket, csupán beszélünk róluk. Polcz Alaine az álomértelmezés kapcsán felhívja a figyelmet annak fontosságára, hogy az álmodó minél pontosabban, minél bővebben, minél átéltebben mondja el az álmokat. Az aktív figyelés után lehet az álmodót arról kérdezni, milyen érzést váltott ki belőle az álom, mit gondol róla. Különböző, apró részletekre is

⁹⁰ HIRSCHFIELD, The art of metaphor, *passim*.

⁹¹ KAST, Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve.

⁹² JUNG, Gondolatok az álomról és az önismeretről 15.

⁹³ JUNG, A tudattalan megközelítése 20.

⁹⁴ Polcz Alaine álommal foglalkozó könyvének egyik meghatározó idézete is ez. Lásd POLCZ, A gyászolók álmai.

⁹⁵ BAGDY, Hogyan lehetnének boldogabbak? 123.

⁹⁶ JUNG, A tudattalan megközelítése 65–66.

⁹⁷ DALA, Mesék, álmok, szimbólumok tréningen és szervezetfejlesztés alkalmával.

jó rákérdezni, a részletekhez fűződő asszociációkat hagyni szabadon áramlani.⁹⁸ Ahhoz, hogy az álom energiája beforgatható legyen a *coaching* folyamatba, mindenekelőtt nagyfokú bizalomra van szükség. Az alapelemek, amiket az álom szimbólumaival való munka megkíván, ugyanazok, mint bármely más *coach* folyamatnál: aktív figyelem, kérdés, tükrözés, hiteles és biztonságot adó jelenlét.

Bár az álmok értelmezésének több évezredre visszanyúló irodalma van, az álmokkal való munka a *coaching* szakirodalomnak még kevésbé feldolgozott területe. A nemzetközi üzleti főiskola, az *INSEAD Consulting and Coaching for Change* programja e tekintetben kivétel. Az álommunka felvételét a tanrendbe az alábbi érvek támasztják alá: Az álommunka értékes és hasznos technika az én-tudatosság és az önismeret fejlesztésére, a magas érzelmi intelligenciájú vezetők fejlesztéséhez, személyiségfejlesztéshez szervesen illeszkedik. Az álommunka hagyományosan „terápiás” játékterében a *coaching* is hasznosan működhet. A módszer az általános- és a vezetőfejlesztés eszköztárának fontos kibővítése, a tapasztalat útján való tanulás (*experiential learning*) egyik formája.⁹⁹ Az álmok értelmezése az INSEAD által kínált programban reflektálással, többek között a szabad asszociáció módszerével történik, és azon az alapon nyugszik, hogy az értelmezés gazdája az ügyfél. *Fiona El Bassuni* az álommunkának azt az előnyét emeli ki, hogy képes vakfoltokra rámutatni, erősíti az én-tudatosságot, integrálja a személyiség különböző aspektusait, és általában segíti a személyi fejlesztést.¹⁰⁰ *Manfred de Vries* kifejezetten javasolja az *executive coach*oknak, hogy szenteljenek több figyelmet ügyfeleik álom-életére és használják az álmok inspiráló módszerét. Az ügyfél éjszakai „álomújtjai” hasznos segítséget nyújthatnak az elakadások, kihívások, problémák, ellentmondások felismerésében. Azáltal, hogy ránéznek arra, hogyan viszonyulnak az álombeli érzések a valós életben megjelenő helyzetekhez, addig nem tudatosított tartalmak kerülnek kognitív szintre.¹⁰¹

5. Esszencia

A szimbólum olyan kilincs, amely ajtót nyit a *coachingban* az új perspektívák, megoldások, élmények, egy hiteles és teljes, gazdag élet felé.

A szimbólumok világa az ember (mint individuum és mint társas lény) természetes közege, ezért a szimbólumokra építő *coaching* egy természetes erőforrást mozgósít.

A szimbólumok több szinten és módon használhatóak, ugyanakkor nem csodafegyverek: vannak helyzetek, amikor nem lehet vagy nem szerencsés alkalmazni őket. A siker záloga a rendelkezésre álló gazdag tárházából az adekvát – az ügyfélhez, a *coach* személyiségéhez és a szituációhoz egyaránt igazodó – módszer, technika, eszköz kiválasztása.

A *coaching* jellegzetes vonása, hogy kreatív, mert új gondolatok és viselkedési formák kialakításának és kipróbálásának lehetőségét teremti meg.¹⁰² Ez a szimbólumokra építő *coachingra* fokozottan igaz, mely az *out-of-the-box thinking* segítője, tágítja az ügyfél látókörét, ezáltal megsokszorozza az elérhető eredményeket. A szimbólum segít kilépni mindennapi gondolkodásunk dobozából és kívülről rálátni a helyzetre, saját magunkra.

⁹⁸ POLCZ, A gyászolók álmai, *passim*.

⁹⁹ EL BASSUNI, Developing Leaders, *passim*.

¹⁰⁰ EL BASSUNI, Developing Leaders, *passim*.

¹⁰¹ DE VRIES, Dream journeys: A new territory for executive coaching 77.

¹⁰² KELLÓ, Coaching Alapok 33.

A szimbólumokra való ráhangolódás a másik fél és önmagunk teljesebb megértésének záloga.

A szimbólum kiemelkedő erénye, hogy tudatosít. A kép, az alkotás, a mese és az álmok szimbólumai segítségével a *coachingban* hidat építünk a tudattalan, a rejtett felől a tudatos, a manifeszt felé.

A szimbólumok kimondják a kimondhatatlant s láthatóvá teszik a láthatatlant, ezáltal olyan jelenségeket tesznek megfoghatóvá, amik amúgy elérhetetlenek maradnának az ügyfél s ezáltal a *coaching* munka számára.

A szimbólum a megjelenő problémát egy szinttel lejjebbről közelíti meg. A szimbólumok egyik nagy előnye, hogy nem csak a racionalításra hatnak, ezáltal az ügyfél mélyebb tudatosságát érik el. A szimbólum a *coaching* során természetesen lefordítható konkrét lépésekre, racionális ütemtervre.

A 21. század húszas éveinek elején különös aktualitást nyert *Hérakleitosz* évezredes bölcsessége: „*az egyetlen állandó a változás maga*”. Gyorsuló sebességgel átalakuló, egyensúlyát veszített világunkban a szimbólumok utat mutató „csillagtérképére” nagyobb szükségünk van, mint valaha.

6. Személyes zárszó

A tanulmány elkészült. Az asztalon kávék bögrék, finoman zúgó laptop, könyvek, jegyzetek. Kinyitom *Ripa* Iconológiáját.

Emlékezet
(Memoria)

„... Az emlékezet a természet különleges adománya. Mivel nagy megfontoltsággal és az okosság fonalát követve minden megtörtént dolgot felölel maga körül, hogy azokat az eljövendőekben figyelembe vehesse, ezért két arccal ábrázoljuk. A könyv és a toll azt mutatják, hogy mint mondani szokás, az emlékezet a használattal tökéletesedik, s használata leginkább az olvasásban vagy az írásban áll.”

Felhasznált irodalom

- ALBERT-LŐRINCZ Enikő – ALBERT-LŐRINCZ Csanád: Szimbólumokba és narratívákba rejtett közösségi rezilienciajegyek – segítők percepciójában. *Erdélyi Társadalom*, 2015/1. sz. 87–100.
<http://www.erdelyitarsadalom.ro/55-hungarian/korabbi-szamok/xiii-evfolyam-1-szam-2015-1/329-albert-lorincz-eniko-albert-lorincz-csanad-szimbolumokba-es-narrativakba-rejtett-koezoesseg-rezilienciajegyek-segitok-percepciojaban.html> (letöltés: 2020.06.18.)
- ALEXANDER, Nadja – LEBARON, Michelle: Embodied Conflict Resolution: Resurrecting Roleplay-Based Curricula through Dance. In: HONEYMAN, Christopher (szerk.): *Educating Negotiators for a Connected World. Rethinking negotiation teaching*, 4. rész. Saint Paul 2013, 539–567.
- ANTALFAI Márta: Személyiség és archetipusok Jung analitikus pszichológiájában. In: GYÖNGYÖSINÉ KISS Enikő – OLÁH Attila (szerk.): *Vázlatok a személyiségről. A személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében*. Budapest 2007, 166–189.
- ARMSTRONG, Hilary: Integral Coaching. Cultivating a cultural sensibility through executive coaching. In: MORAL, Michel C. – ABBOTT, Geoffrey (szerk.): *The Routledge companion to international business coaching*. London 2008, 34–44, <https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9780203886793.ch2>

- (letöltés: 2017. 08. 18.)
- BAGDY Emőke: Álmaink jelentése nyomában. In: KAPITÁNY Ágnes – KAPITÁNY Gábor: „Jelbeszéd az életünk” 2. Budapest 2002, 219–234.
- BAGDY Emőke: Hogyan lehetnének boldogabbak? Budapest 2010
- BAJNOK Andrea: Közzszolgálati kommunikáció: nyitott terek, nyitott emberek. In: DÖMÖTÖR Ildikó (szerk.): Közzszervezési és közzszagatástani műhely-fórum 2017. Budapest 2018, 31–42.
- BERTA Judit: A 12-17 évesek érték- és modellpreferenciái a médiahasználat függvényében. Ph.D disszertáció. Budapest 2010
- BEARMAN, Margaret, et al: Learning Empathy through Simulation: A Systematic Literature Review. Simulation in Healthcare, 2015/5. sz. 308–319.
- BIRTA-SZÉKELY Noémi: A jó pedagógus megőrzi a kreatív gyermeki énjét. Beszélgetés Kádár Annamária pszichológussal. Magyar Közzszoktatás, Romániai magyar oktatási figyelő, 2015/8–9. sz.
http://communitas.ro/media/2015_08-09.pdf (letöltés: 2020. 08. 18.)
- BÓDINÉ BELIZNAI Kinga: Ruházat és jelképek. In: MEZEY Barna (szerk.): A szimbólumok üzenete: a jogi kultúra jelképei: eljárások, szokások, formák és tárgyak. Budapest 2011, 87–101.
- BÓDINÉ BELIZNAY Kinga: Szimbólumok és rituálék a jogtörténetben. Ph.D dolgozat tézisei. Budapest 2011, 3–4.
http://www.ajk.elte.hu/file/DI_tezisek_BodineBeliznaiKinga.pdf (letöltés: 2017. 08. 18.)
- BODÓ PÉTER: Rendszerszemléletű coaching. In: KELLÓ ÉVA (szerk.): Coaching alapok és irányzatok. Budapest 2014, 257–299.
- BOLDIZSÁR Ildikó: Meseterápia. Budapest 2010
- CLOUD, Henry – TOWNSEND, John: Játshmák nélkül. Hogyan kezdjünk hozzá a nehéz beszélgetésekhez. Budapest 2015
- DALA György Dániel: Mesék, álmok, szimbólumok tréningen és szervezetfejlesztés alkalmával.
<http://www.hrportal.hu/hr/mesek-almok-szimbolumok-treningen-es-szervezetfejleszt-es-alkalmaval-20150216.html> (letöltés: 2020. 08. 18.)
- DE BONO, Edward: Hat gondolkodó kalap: a párhuzamos gondolkodás hat szakasza. Budapest 2007
- DE VRIES, Manfred F. R.: Dream journeys: A new territory for executive coaching. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 2014/2. sz. 77–92.
- DE VRIES, Manfred F. R.: Telling Fairytales in the Boardroom. How to Make Sure Your Organization Lives Happily Ever After. Basingstoke 2015
- DECETY, Jean – ICKES, William: The social neuroscience of empathy. Cambridge 2011
- DU TOIT, Daniel Hercules: Utilizing Symbolic Expressions, Art, Myths, Dreams and Fantasies in Coaching. In: VAN ZYL, Llewellyn – STANDER, Marius W. – ODENDAAL, Aletta (szerk.): Coaching Psychology: Meta-theoretical perspectives and applications in multicultural contexts. Cham 2016, 299–314.
- DÜLL Andrea: Helyek, tárgyak, viselkedés. Környezetpszichológiai tanulmányok. Digitális tankönyvtár. Budapest 2009
- EL BASSUNI, Fiona: Developing Leaders: Working with Dreams in the Consulting and Coaching for Change Play Space. Consulting and Coaching for Change. Wave 9: November 2010. Conversion Module November 2011.
https://flora.insead.edu/fichiersti_wp/InseadEMCCTheseswave1-10/77787.pdf (letöltés: 2020. 08. 18.)
- ERŐS Ilona: Gestalt coaching. In: KELLÓ Éva (szerk.): Coaching alapok és irányzatok. Budapest 2014, 125–154.
- FENYVESI Éva – ÁDÁM Anna: A coaching jelene – magyarországi helyzetkép. In: FENYVESI Éva – VÁGÁNY Judit (szerk.): Korkép. XXI. századi kihívások. Budapest 2016, 190–211. http://www.bgf.hu/kvik/Szervezeti-egysegeink/oktatasiszervezeti-egysegek/KOZGAZDINTTANSZO/TUDOMANYOS-MUHELY/KONYV/Korkep-XXI.-szazadi-kihivasok/09_Fenyvesi_Adam_Coaching_helyzete.pdf (letöltés: 2020. 08. 18.)
- FONTANA, David: A szimbólumok titkos világa. Jelképek, jelképrendszerek és jelentéseik. Budapest 1993
- GAÁL Roland: Olyan, mint a karácsony. Szimbólumok és tanácsadás. Magyar Coachszemle, 2015/5. sz. 23–30.
http://epa.oszk.hu/02300/02303/00020/pdf/EPA02303_mc_2015_5_23-30.pdf (letöltés: 2020. 08. 18.)
- GALLWEY, W. Timothy: The inner game of tennis: The classic guide to the mental side of peak performance. New York 2010
- HALÁSZ Iván – SCHWEITZER Gábor: Szimbolika és közzszjog. Pozsony 2010
- HANKISS ELEMÉR: Félelmek és szimbólumok. Egy civilizációelmélet vázlat. Budapest 2006

- HIRSCHFIELD, Jane: The art of metaphor. <http://ed.ted.com/lessons/jane-hirshfield-the-art-of-the-metaphor> (letöltés: 2020. 08. 18.)
- HOPPÁL Mihály: Jelképek a kultúrában. In: HOPPÁL Mihály et al: Jelképtár. Második, javított kiadás. Budapest 1994
- IACOBONI, Marco: Imitation, empathy, and mirror neurons. Annual review of psychology, 2009/60. sz. 653–670.
- JENEI Ágnes: Konfliktus, interkulturális konfliktus, interkulturális érzékenyítés. In: BAJNOK Andrea et al (szerk.): Kormányablakok munkatársainak képzése: ügyfélszolgálati készségfejlesztés. 3. Modul: hallgatói munkafüzet. Budapest 2014, 31–47.
- JUNG, Carl Gustav: A tudattalan megközelítése. In: JUNG, Carl Gustav (szerk.): Az ember és szimbólumai. Budapest 1993, 17–101.
- JUNG, Carl Gustav: Gondolatok az álomról és az önismeretről. Budapest 1996
- KAJTÁR Edit: Ajtó a sikerhez: A szimbólumokra építő coaching. Magyar coachszemle, 2017/2. sz. 6–16.
- KAJTÁR Edit: A királyi út: Varázsborték a levélszekrényben. Magyar coachszemle, 2017/1. sz. 5–9.
- KAJTÁR István: Hadihajónevek a tengeri hatalom szimbólumrendszerében. In: MEZEY Barna (szerk.): Szimbólumok üzenete: a jogi kultúra jelképei: eljárások, szokások, formák és tárgyak. Budapest 2011, 255–267.
- KAJTÁR István: Architektúra a jogi kultúrtörténetben. JURA, 2002/2. sz. 35–44.
- KAJTÁR István: Egyetemes állam- és jogtörténet. Budapest – Pécs 2005
- KAPITÁNY Ágnes – KAPITÁNY Gábor (szerk.): „Jelbeszéd az életünk”: A szimbolizáció története és kutatásának módszerei. Budapest 1995
- KAPITÁNY Ágnes – KAPITÁNY Gábor: Szimbolizáció és pszichológia. Budapest 2020
- KAŠT, Verena: Álmodok. A tudattalan titokzatos nyelve. Budapest 2010
- KELLŐ Éva: Coaching Alapok. In: KELLŐ Éva (szerk.): Coaching alapok és irányzatok. Budapest 2014, 23–71.
- KISS György Ádám: Akcióközpontú coaching irányzat. In: KELLŐ ÉVA (szerk.): Coaching alapok és irányzatok. Budapest 2014, 73–99.
- KOLLÁR József – KOLLÁRNÉ DÉRI Krisztina: Az ontológiai coaching. In: KELLŐ Éva (szerk.): Coaching alapok és irányzatok. Budapest 2014, 121–250.
- KOMÓCSIN Laura: Kreativitás és Coaching I. rész. HR Portal Blog 2011. 02. 05. <http://www.hrblog.hu/icfcoachklub/2011/02/05/kreativitas-es-coaching-i-resz/> (letöltés: 2020. 06. 18.)
- KORPICS Márta: A szakrális kommunikáció színterei: A záródoklat. Budapest 2014
- KORPICS Márta – P. SZILCZL Dóra (szerk.): Szakrális kommunikáció. A transzcendens mutatkozása. Budapest 2007
- KRISKÓ Edina: Új kihívások a virtuális és a kiterjesztett valóságok korában. Médiautató 18, 2017/1-2. sz. 125–137.
- LÁZÁR Imre: Az élet kereké: a fenntarthatóság és folyamatosság környezetantropológiai kérdései. <http://www.matud.iif.hu/2011/06/07.htm> (letöltés: 2020. 06. 18.)
- LEBA Krisztina: Mit jelent számomra a képekkel való munka, a kollázs technika a coachingban? CoachStart Net (internetes tanácsadó) 2016. 09. 20. <http://coachstart.net/mit-jelent-kollazs-technika-coachingban> (letöltés: 2020. 06. 18.)
- LINDER-PELZ, S. – HALL, M.: Meta-coaching: A methodology grounded in psychological theory. International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 2008/1. sz. 43–56.
- LIPTAI Beáta: A wingwave coaching. In: KELLŐ ÉVA (szerk.): Coaching alapok és irányzatok. Budapest 2014, 361–382.
- LOVÁSZ Irén: A hagyomány tisztelete. Utószó. In: SZELECZKY Ildikó (szerk.): Terített asztalaink üzenete. Szentendre 2014, 240–241.
- MÁTHÉ Gábor: A Szent Korona-eszme. In: MEZEY Barna (szerk.): Szimbólumok üzenete: a jogi kultúra jelképei: eljárások, szokások, formák és tárgyak. Budapest 2011, 321–332.
- MEIER, Daniel: Teamcoaching. Csapatok megoldásközpontú támogatása a gyakorlatban. Budapest 2013
- MEZEY Barna: A börtönarchitektúra szimbólumai. In: MEZEY Barna (szerk.): Szimbólumok üzenete: a jogi kultúra jelképei: eljárások, szokások, formák és tárgyak. Budapest 2011, 333–344.
- NICHOLAS, Jacki – TWADDELL, Katherine: Cultural Diversity. In: DE VRIES, Manfred et al. (szerk.): The coaching kaleidoscope: insights from the inside. Houndmills 2010, 228–244.
- PÁL József – ÚJVÁRI Edit (szerk.): Szimbólumtár. Jelképek, motívumok, témák az egyetemes és a magyar kultúrából. Budapest 1997
- PAVELSKY, Murray: 360-degree group coaching from the inside out. In: DE VRIES, Manfred et al. (szerk.): The coaching

- kaleidoscope: insights from the inside. Houndmills 2010, 102–117.
- POLCZ Alaine: A gyászolók álmái http://epa.oszk.hu/02000/02002/00015/pdf/2002-nyar_polcz-gyaszolok.pdf (letöltés: 2020. 06. 18.)
- POTASH, Jordan – CHEN, Julie: Art-mediated peer-to-peer learning of empathy. *The clinical teacher*, 2014/5. sz. 327–331.
- RIPA, Cesare: Iconologia. Budapest 1997
- SAUNDERS, Nicolas J.: Állatszellemek. Budapest 1996
- SEGRS, J. et al.: Structuring and understanding the coaching industry: The Coaching Cube. *Academy of Management Learning & Education*, 2011/2. sz. 204–221.
- SETO, Lily – GEITHNER, Tina: Metaphormagic in coaching and coaching supervision. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 2018/2. sz. 99–111.
- SIBA Balázs – SIBA-ROHN Hilda: Élettérkép. Budapest 2013
- SOLYOSI Krisztina: Az otthon mint az identitás szimbóluma – az önjellemzések és a lakás különböző részeinek fotója alapján megítélt személyiségtulajdonságok együjtjárása. Szociálkonstrukcionista nézőpont. Szakdolgozat. Debrecen 2005
- SZABÓ Réka: Metaforák és szimbólumok: C. G. Jung szimbólumértelmezése és a fogalmi metaforák elméletének összevetése. Ph.D értekezés. Budapest 2012, https://btk.ppk.hu/uploads/articles/7431/file/Szab%C3%B3%20R%C3%A9ka_disszert%C3%A1ci%C3%B3 (letöltés: 2020. 06. 18.)
- SZILÁGYI Csaba: A rokonszenyteremtés magaskiskolája. *Magyar Coachszemle*, 2015. október 20. <http://coachszemle.hu/cikkelistaja/42-iranyok/666-a-rokonszenyteremt-es-magaskiskolaja> (letöltés: 2020. 06. 18.)
- TEGYI Enikő: Megoldásközpontú briefcoaching: A gyors kimozdítás művészete. In: KELLÓ ÉVA (szerk.): *Coaching alapok és irányzatok*. Budapest 2014, 155–189.
- TEGYI Enikő: Megoldásközpontú coaching: így látja a coach és a HR-es. *HR Portál*, 2011. március 28. http://www.solutionfocus.hu/wp-content/uploads/2011/02/Megoldaskozpontu_coaching_coach_HRes.pdf (letöltés: 2020. 06. 18.)
- TITKOS Csaba: The Kaizen principle of personality. *Perspectives of innovations, economics& business*, 2012/3. sz. 86–96.
- TOKAJI Zsolt: Kínai jelképtár. Szeged 2002
- VARGA Gyöngyi: Minden valóságos élet–találkozás, Te. *Az Alapszó*. https://medit.lutheran.hu/files/lelkipasztor_2011_07.pdf (letöltés: 2020. 08. 18.)
- VÁSÁRHELYI Judit: Érték alapú (appreciative inquiry) coaching. In: KELLÓ ÉVA (szerk.): *Coaching alapok és irányzatok*. Budapest 2014, 101–124.
- VASKOR Gréta: Próbátételek a mesékben. <http://www.vaskorgreta.hu/2019/01/06/probatetelek-a-mesekben/> (letöltés: 2020. 06. 18.)
- VASS Andrea: Konfliktustérkép. *Üzlet és Pszichológia*. 2014/3. sz. <http://www.upszi.hu/stb/cikk/konfliktusterkep> (letöltés: 2020. 06. 18.)
- VON FRANZ, Marie-Louise: Archetipusos minták a mesében. Budapest 1998
- WARD, Graham: Something from nothing. In: DE VRIES, Manfred et al. (szerk.): *The coaching kaleidoscope: insights from the inside*. Houndmills 2010, 71–85.
- WEHRLE, Martin: 50 kreatív coaching ötlet. Budapest 2014
- WIESNER Erzsébet: Szupervízió megközelítésű, reflektív coaching. In: KELLÓ ÉVA (szerk.): *Coaching alapok és irányzatok*. Budapest 2014, 301–323.
- WILLIAMS, Patrik: Looking back to see the future: The influence of humanistic and transpersonal psychology on coaching psychology today. *International Coaching Psychology Review*, 2012/2. sz. 223–236.

A felhasznált képek forrása

1. kép: A hölgy egyszarvúval, faliszőnyeg
<https://www.artgallery.nsw.gov.au/exhibitions/the-lady-and-the-unicorn/> (letöltés: 2020. 06. 18.)
2. kép: Hokusai: Főnix és Sárkány motívum Forrás: WordPress.com (letöltés: 2020. 06. 18.)
3. kép: Ivókút. Pixabay, szabadon felhasználható (letöltés: 2020. 06. 18.)
4. kép: Warwick Goble illusztrációja a Folk-Tales of Bengal című gyűjteményhez.
<https://www.gutenberg.org/files/38488/38488-h/38488-h.htm> (letöltés: 2020. 06. 18.)
5. kép: Ferenczy Noémi: Alvó pásztor, 1936 © Római Magyar Akadémia, fotó: Deim Balázs