

# KÁLLAY Natália MCC



Ne ráncigálj!

**A**zt tapasztalom, hogy ez a tapasztalás nagyon.

Az óvodás kori vicces mondókat félretéve, azt tapasztalom coachként, hogy sok ember viszonya a saját életével leginkább arról szól, hogy nosztalgikusan gondol a múltra, vagy aggódik, spekulál a jövőről, esetleg a jelen lehetőségeit elemzi, ahelyett, hogy csak megélve, átélve, boldogan létezne benne. Nagy a kísértés, hogy coachként ezt rendbe tegyük.

Idő kellett, míg eljutottam addig, hogy megértsem hosszú távon, többet jelent, többet segít az ügyfeleknek, ha elfogadással, belső nyugalommal együtt vagyok velük és közösen nézünk rá, fedezünk fel egy olyan állapotot, amire vágni tudnak, miközben meghagyom nekik a döntést arra, hogy mikor és hogy akarnak lépni felé, ahelyett, hogy gyors változásukat, életük megváltoztatását sürgetném. Mindenkinek az életében vannak nehéz időszakok, kudarcok, amiket nem csak túlélhetünk, hanem tanulhatunk is belőlük, fejlődhetünk általuk. A coach ennek a lehetőségétől is megfoszthatja az ügyfelét, attól a pillanattól kezdve, hogy a megmentő szerepébe teszi magát és a megoldások felé kezdi "ráncigálni" ügyfelét.

Mentorként dolgozva még jobban beleláttam, hogy a coachok "ügyfeleket rendbe tevő" működése mögött magyarázatként, indokként állhat attól való félelem, hogy nem tud a coach az adott helyzetben segíteni éppúgy, mint az adott helyzet súlyosságától való megijedés. Sokszor azonban egy rosszul értelmezett coach szerepből adódik az a felelősség - érzet, ami szerint a coachon múlik, hogy ügyfele jól legyen, bármit is jelent a coachnak az, hogy jól.

Az is nehezíti a coachok feladatát, hogy mind maguk, mind az ügyfelek részéről vonzóak lehetnek a gyors megoldások. Ezeket a legtöbb ember szereti. Olyan instant dolgokra gondolok, amiket megszerezhetünk, megérthetünk, átláthatunk és amik hirtelen a felismerés, tudatosítás erejével rendbe rakhatnák az életünkben azokat a dolgokat, amikkel problémáink vannak. Ezek sajnos ritkán működnek így.

---

A dalai láma, amikor megkérdezték tőle, hogy mi lepi meg legjobban őt az emberiség kapcsán, azt válaszolta: „Az emberek. Hiszen feláldozzák egészségüket, azért, hogy pénzt keressenek. Aztán a megkeresett pénzt arra, hogy visszaállítsák az egészségüket. Ráadásul



MAGYAR  
COACHSZEMLÉ

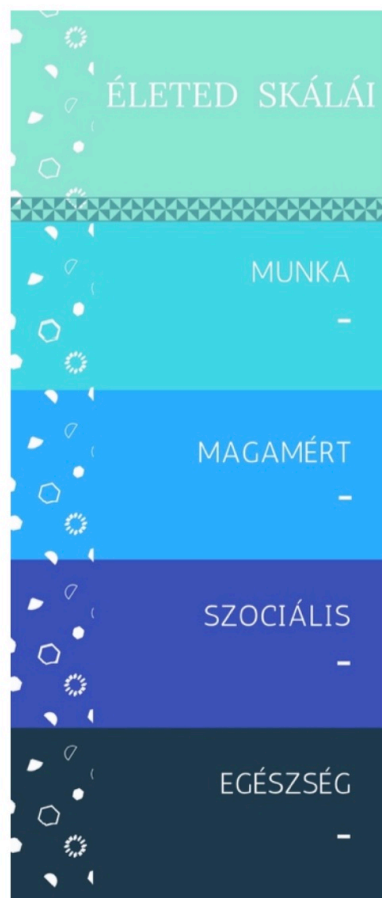
2017/3.  
Egészség

irányok

annyit aggódnak a jövő miatt, hogy a jelent nem is élvezik; ami oda vezet, hogy se a jelent, sem a jövőt nem élvezik; és miközben úgy élnek, mintha sosem halnának meg, úgy halnak meg, mint aki sosem élt igazán.”

Amikor ezt az idézetet olvastam a dalai lámától pár éve, akkor gondolkodtam el és állt össze egy nagyon egyszerű eszköz, ami a klasszikus megoldásközpontú skálázás egy kicsit összetettebb verziója, egy olyan modell, ami egymásra épülő 4 skálából áll. Abban segíti az ügyfeleket, hogy elgondolkozzanak a jelenükről és arról a jövőről is, amit el tudnak képzelni, szeretnének maguknak. A coachokat pedig abban segítheti az eszköz, hogy nyugodtak tudjanak maradni olyan nehéz helyzetben is, amikor az ügyfeleik “elvesztek” az életükben adódó nehéz helyzetekben.

A modellek, eszközök általában a szétválasztással megszüntetik a holisztikus és komplex emberi valóságot. Egy dologra, azt mutatja a tapasztalatom, hogy mégis jók a vizsgálódásra. Ezzel az eszközzel négy skálán lehetséges a vizsgálódás, olyan esetekben, amikor az ügyfél nem boldog, nem elégedett az életével, elakadt vele. A négy skála bármelyikén jelentkező problémák, hiányosságok épp úgy, mint az azon való elmozdulás, a többire is hatással lesznek.



1. Egészség dimenzió - test, elme, lélek
2. Szociális dimenzió – kapcsolatok (család, barátok), szeretet, mások segítése
3. Magamért dimenzió - szórakozás, unalom, önmagunk öröme, fejlődése
4. Munka dimenzió - siker, érték, teljesítmény

A skálák sorrendje nem véletlenszerű. Hiszem, hogy ezek a dolgok fontossági sorrendben így vannak jelen életünkben. Életünk minden más része az egészségre épül. Megléte illetve hiánya minden másra hatással van. Ráadásul egészségünk nagyban meghatározza, hogy ha nem is mindig tudatosan, hogy milyen minőségűnek ítéljük meg saját életünk. Bár kultúránkban a munka fontossága kiemelkedő lehet és sokak öndefiníciójának, én-márkájának, én-képnek jelentős részét adja, nehezen hihető, hogy remek munkát végez, akinek az első 3 skála igen alacsony értékeket mutat.



A szociális dimenzió fontosságának és értékességének megítélése folyamatosan változik. A túlélés szempontjából a szociális háló szerepe a posztindusztriális, nyugati kultúrában egyre csökkenő. A több, mint 75 éve tartó, generációkat átölelő Harvardi kutatásból\* azonban egyértelmű az az üzenet, hogy a jó kapcsolatok tartanak meg minket boldogságban és egészségben, míg a magány megöl. Ahol a magány alatt nem az egyedüllétet, hanem azt az állapotot értik, amikor emberi kapcsolatok mennyiségben és/vagy minőségben eltérnek az adott ember számára szükségesről, ideálistól.

A magamért dimenzió fontossága pedig annak a tudatosításában áll, hogy boldogságunkért aktívan és odafigyelve kell tennünk, mély filozófiai gondolatokba való kapaszkodás helyett fókuszálva arra is, hogy rájövünk mit is élvezünk a mindennapi életünkben és mitől fejlődünk.

Az egészségünkért tenni nap-nap után, az esetegesen szövevényes vagy bonyolult kapcsolatainkat ápolni, a családtagokról, barátokról gondoskodni időigényes és nem könnyű munka. Ráadásul egy olyan munka, minek sosincs vége. Saját magunkra időt szentelni sokaknak szintén nagy kihívás lehet, hiszen a legkönnyebben ennek a területnek a rovására lehet időt és energiát nyerni a többi területekhez.

Azt gondolom, hogy érdemes megpróbálni ránézni és elgondolkodni, hogy is állunk a 4 skálán.

## ***Jussunk el a lényeghez a skála segítségével***

A Jól-lét, a mindennapi energikusság, a belső béke és egyensúly, a nagyobb én-tudatosság, önmagunk értékelése és elfogadása, a kapcsolódás belső világunkhoz és erőforrásainkhoz - ezek azok a kifejezések, amiket nagyon ritkán szoktam használni a coachingban, leginkább azért, mert idealizált állapotokat is jelenthetnek az ügyfeleknek, esetleg rózsaszín ködbe burkolóznak számára.

*„A magamért dimenzió fontossága pedig annak a tudatosításában áll, hogy boldogságunkért aktívan és odafigyelve kell tenniünk, mély filozófiai gondolatokba való kapaszkodás helyett fókuszálva arra is, hogy rájövünk mit is élvezünk a mindennapi életünkben és mitől fejlődünk.”*

Olyan állapotokat írhatnak le ezek a szavak, amik megfoghatatlannak, elérhetetlennek tűnhetnek. Ráadásul az is előfordul, hogy túlságosan nagy kontrasztban vannak az ügyfelek által megélt mindennapokkal, amitől az elkeseredést, a kilátástalanságot erősítik a megküzdés, szembenézés, túljutás helyett. Illetve azért is kerülöm őket, mert az egynek szintjén szocio-politikai, gazdasági és kulturális faktorok is befolyásolják ezeknek a szavaknak a jelentését.

Inkább azt szoktam kérdezni, amikor az ügyfelem témája a test, az elme, a lélek vagy az érzelmi, fizikai, spirituális egészséghez kapcsolódó probléma, hogy egy egytől-tízes skálán mennyire egészséges. Ez egy olyan dolog, amit valamilyen módon mindenki tud saját magának definiálni.

A skála eszközét a megoldásközpontú megközelítés különféle módokon használja. A skálákat az ügyféllel együtt úgy alkotjuk meg, hogy az ügyfél minél részletesebben definiálja a rajta lévő legmagasabb értéket (általában a 10-es) ami a számára elképzelhető, vonzó jövőképet jelent meg, míg a másik vége (az 1-es) ennek definiált ellentétét szimbolizálja.

A skála, mint eszköz alkalmazásakor ügyelnünk kell arra, hogy az ügyfél értse, hogy az egyes válaszai helyzetének pillanatnyi leírását jelzik, és személyes véleményén alapulnak. Az, hogy az ügyfél hogyan értékeli saját helyzetét, milyen értékre helyezi jelenlegi állapotát, teljesen szubjektív, nem érdemes másokkal összehasonlítva vizsgálni saját helyzetüket.

A skála értékek sem matematikailag egységes távolságra vannak egymástól. Kicsinek tűnő változások is okozhatnak nagy ugrásokat.

A lényeg annak a részletes felfedezése, hogy mit jelent az ügyfél számára egy adott érték. Mit ért már el, ami az adott érték szintjére juttatta és ehhez mi segítette, valamint, hogy mitől jutna előrébb az adott skálán (bármennyit).

A jövőről való gondolkodás, álmodozás és a kellemes események elképzelése segít, hogy a jelenben is jobban érezzék az ügyfelek magukat. Jó azonban, ha tudjuk, hogy az ábrándozó emberek sokszor kevesebb energiát fektetnek később abba, hogy valóban megragadjanak egy-egy lehetőséget és kihozzák abból a legjobbat. Az álmodozás kellemes, de kevésbé hasznos jellemzője ugyanis, hogy megengedik, hogy az ügyfelek a coaching során átéljék, és ezzel szinte megelégedjék maguknak a sikerélményt. Elterelheti a figyelmet azokról a problémákról, amikkel meg kell majd küzdeniük ahhoz, hogy meg is valósuljanak az álmok.

A gyakorlatban ez azt jelenti a coachoknak, hogy érdemes figyelni arra, hogy ne hagyjuk ügyfeleink motiváció nélkül. Hasznos annak körbejárása, hogy ki vagy mi segítheti őket újtukon és mennyire bíznak abban, hogy el tudnak az adott helyzetből mozdulni.

**VONZÓ CÉL X DÖNTÉS X MAGABIZTOSSÁG X KÖVETKEZŐ LÉPÉSEK = ERŐFESZÍTÉS**

*Julio Olalla képlet*

Ügyelnünk kell arra a kísértésre is, hogy ne véljük úgy, hogy coachként az a feladatunk, hogy rendbe tegyük ügyfeleink életét. Mint minden eszköz használatánál, itt is fennáll annak a veszélye, hogy a coach úgy alkalmazza, hogy az ügyfélre nem figyel csak a problémája megoldására.

Ez az eszköz, mint ahogy a többi sem arra van, hogy segítségükkel az ügyfelet az általunk kitalált logikai úton vezessük, és ráncigáljuk az azonnali változás, és probléma megoldás felé. A skála arra lehet jó, hogy ítélkezéstől mentesen, nyugodtan és bizakodóan együtt legyünk az ügyféllel az ő, saját valóságában, együtt ránézve egy olyan állapotra, amire vágni tud, még olyankor is, ha az ügyfél bizakodása már eltűnőben. Arra lehet jó, hogy együtt ünnepeljük meg a sikereit, megküzdését, amik az adott értékre juttatták és arra is, hogy együtt fedezzük fel vele, hogy ki vagy mi segíthetne a helyzetében, milyen esetleges lépéseket lát, amik talán segíthetik a jövőben.

Miközben jó érzésben tartani, hogy meg kell hagynunk neki, magának azt a döntést, hogy életének melyik területén, mikor, hogyan és mekkorát akar majd lépni.

## Forrás

Harvard boldogság kutatás - [www.robertwaldinger.com](http://www.robertwaldinger.com)

Julio Olalla képlet - A Coach's Guide to Emotional Intelligence: Strategies for Developing Successful Leaders by J. Bradford Terrell, M. Hughes, J. Olalla, T. Lupberger, G. L. Salmon  
(ISBN-13: 978-0787997359, ISBN-10: 0787997358)

