
Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Praxisgyakorlatok 1.

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

DR KOLLÁRNÉ DÉRI KRISZTINA

PRAXISGYAKORLATOK 1.

Segítséget kérő levele

„Segítségért fordulok önhöz. A feleségemmel és kislányunkkal (2 éves) boldogan éltünk eddig. Február elején észrevettem a páromon, hogy valami nincs rendben. Nem közeledik hozzám, nem akar beszélgetni, feszült. Amikor felhoztam, hogy beszéljünk, mondja el mi a gondja, nem tette. Későbbiekben megtudtam, hogy van egy másik férfi az életében. Amikor ezt szóvá tettem, akkor persze letorkolt, hogy hülyeségeket gondolok, viták kezdtek kialakulni kettőnk között. Március közepén elmondta, hogy beleszeretett az egyik kollegájába és engem már nem szeret és nem kíván. HUH. Egy világ omlott bennem össze. Ami a legrosszabb volt, hogy mindezt mosolyogva tette. Próbáltam vele beszélgetni az egész dologról, de nem ment nekem. Elmentünk egy pszichológushoz aki azt tanácsolta, hogy legyek türellemmel talán elfelejti a másik férfit. Innentől az események felgyorsultak kb. 3 héttel ezelőtt kijelentette, hogy elköltözik albérletbe a kislányunkkal miután mondtam neki, hogy szeretném ha döntene köztem és a másik férfi között. El is költöztek 2 héttel ezelőtt. Én mindennap kénytelen vagyok vele találkozni a kislányunk miatt. A legrosszabb, hogy tagadta és még mindig tagadja, hogy lenne közte és a másik férfi között szexuális kapcsolat pedig én tudom bizonyítani, hogy már korábban is is orálisan kielégítette azt a másik férfit, és, hogy azóta többször is lefeküdt vele. Persze mindenkinek ezt mondja próbálja magát mártírnak beállítani. A probléma ott kezdődik, hogy én mindezek ellenére nem tudom őt elfelejteni a gyerekem anyját, akivel annyi tervünk volt közösen stb. És mintha elkezdtem volna észrevenni a jeleket, hogy a rózsaszín köd elkezdett felszállni, most jön rá, hogy az egyedül álló anyák élete nem egyszerű és nem biztos, hogy megérte egy kósza numeráért feladni az egészséget. Nem tudom, ha majd későbbiekben vissza szeretne jönni hogy reagáljak le a dolgot és a mindennapokhoz is hogyan viszonyuljak. Help „

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Praxisgyakorlatok 1.

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

A coach válasza: Dinamikus idő az ontológiai coachingban

"legyek türelemmel talán elfelejti a másik férfit":

Ez a világ legrettenetesebb tanácsa. Maradjon minden annyiban hagyjuk érintetlenül a torzulásokat, a hibás magatartás-mintázatokat, szokásokat, megszokásokat, a nem működő automatizmusokat?! Hiszen éppen ez vezetett a zsákutcáig...!

Legfőképpen azért okoz gondot sokunknak az időtervezés, az idő beosztása, mert nem különítjük el egymástól az idő-kutatásban megkülönböztetett statikus és dinamikus időt.

A statikus időszemlélet során a „korábban, később, egyidejűleg” fogalmakat, míg a dinamikus időfelfogás esetén a „jelen, múlt, jövő” terminusait használjuk. A dinamikus idő mozog, a statikus viszont áll. A statikus időszemléletben az idő dátumok (dated series), időpontok sora. A dinamikus idő ezzel szemben idők (jelen, múlt, jövő) sora (tensed series).

A két megközelítés alapjaiban különbözik egymástól: a statikusban egy esemény csupán egyetlen helyet foglalhat el az idősoron, míg a dinamikusban lehet jövő, jelen és múlt. A harmincéves háború az 1618-tól 1648-ig tartó időszakot foglalja el a statikus idősoron, a dinamikus időszemléletben viszont egykor jövő volt, aztán jelenvalóvá vált, végül eltűnt a múltban, történelemleckévé változott.

A statikus időfelfogás arra a mindennapi fogalmi megragadásra hasonlít, amikor a megfigyelő mozog és az idő áll, míg a dinamikusban az idő mozog és a megfigyelő mozdulatlan.

Az idő dinamikus jellegét hangsúlyozó metaforák közül egyesek az sugallják, hogy az idő a jövőből jött a jelenbe: „Itt (van) az idő.”, „Eljön mindennek az ideje.”, „Elérkezett az idő a cselekvésre.”. Ezek a metaforák azt implikálják, hogy az idő eddig nem volt itt, de már megérkezett, illetve meg fog valahonnan jönni. De honnan? Nyilván a jövőből, mivel a múlt már nem jöhet el.

Az válik múlttá, ami elmegy. „Elment az idő.”, „Rohan az idő.”. A nyelvben megőrzött népi felfogás (ontológia) szerint az idő a jövőből jön, és a múltba távozik. A statikus időhöz kapcsolódó népi beszédmód az időt mozdulatlan tárgyak soraként írja le, melyek között a megfigyelő mozog. „Lassan közeledünk az év végéhez.”, „Már jóval túl jár a hatvanon.”, „A végső stádiumba jutottunk.”, „Látod, ide jutottunk!”. Az év vége olyan, mint egy lefektetett botnak a vége, amin 365 rovátka van. Elindulunk az egyik végétől, és a rögzített napok mellett elhaladva eljutunk az év végéig. A végső

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Praxisgyakorlatok 1.

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

stádium, mint egy falu vége, ahonnan tovább már nincs semmi, csak a pusztaság.

A statikus modellben a problémamegoldás hasonlít ahhoz, amikor valaki a múltból a jelenbe érve megragadja a problémát, mint egy nehéz tárgyat, és a remélt jövőbeli megoldás felé halad vele. A megoldás jutalma az, hogy leteheti a terhét: azért akarja megoldani a problémát, hogy megszabadulhasson tőle.

A dinamikus időfelfogás esetén a megoldás a jövőből jön, arra használ minket, hogy összekapcsoljuk a problémával.

Az ipari társadalom világához a statikus időben végbemenő problémamegoldás illeszkedik jobban: az ember (mint a gépek ritmusához igazított kvázi-gép) nyílegyenesen halad előre, miközben eltisztítja az útból a problémákat. Ez a gondolkodásforma egyfajta gépies magatartásnormák kialakulását eredményezi. Baj csak akkor származik ebből, ha ettől unalmassá válik az utazás (maga az élet), vagy a szokványos megoldások már nem segítenek. Ilyenkor a túlzott racionalizáció irracionálissá válik.

Viselkedésünket gyakorta gépies automatizmusok irányítják, mások – ha olyan problémával kell szembenéznünk, amelyet mechanizálódott szokásaink révén nem tudunk megoldani –, eredetinek kell lennünk. Az ingerszegény környezet sztereotip rutinokhoz vezet, ilyenkor úgy cselekszünk, mint egy gép, melynek viselkedése könnyen előre jelezhető, ezáltal hatékonyan manipulálható.

Mire jó a kétfajta időszemlélet megkülönböztetése?

A szokások rabszolgájának állatvilágbeli megtestesítője a túlspecializált koala, mely csak az eukaliptuszfa levelét hajlandó megenni. **A sürgősen megoldandó fontos feladatokhoz nekünk is koala-stratégiával célszerű viszonyulnunk**, azaz a már meglévő kompetenciáinkat kell arra használnunk, hogy azonnal megoldjuk a felmerülő problémát, megválaszoljuk a kérdést, amire valamiképpen eleve tudjuk a választ. A gyors megoldás kényszere lehetetlenné teszi, hogy a sikeresebb probléma-megoldás érdekében időt fordítsunk kompetenciáink (képességeink, készségeink) növelésére. Egy futballmeccsen már nincs lehetőség a szabadrúgások gyakorlására, az addig kifejlesztett rúgástechnikánkra, helyzetfelismerő képességünkre kell hagyatkoznunk. Úgy kell megoldanunk a helyzetet, ahogy legjobb tudásunk szerint éppen képesek vagyunk rá. Ha nem oldjuk meg, akkor már nem lesz idő

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Praxisgyakorlatok 1.

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

kijavítani. A mérkőzés lefújása után hiába rúgjuk be a helyzeteinket, ez már nem változtat a végeredményen.

A rutinszerű problémamegoldással szemben akkor kerülünk valódi tanulási szituációba, amikor egy előzetes elvárásunk kudarcot szenved. Ilyenkor kíváncsiak leszünk arra, hogy vajon miért nem működnek a problémamegoldásra korábban kifejlesztett eszközeink. A kíváncsiság a furcsa esemény vagy helyzet magyarázatára sarkall bennünket. A magyarázat során a korábbi hasonló esetekre való „emlékeztetésre” támaszkodunk. A magyarázathoz szükséges általánosítás fejezi be a problémamegoldási ciklust, mely újra kezdődik akkor, amikor az új, általános fogalmi keret nem illeszkedik egy felmerülő problémához, vagyis előzetes elvárásunk kudarcot szenved. **A koala-stratégia akkor működik, amikor a felmerülő problémák a korábbi, az emlékezetben tárolt, megoldások alapján értelmezhetők.** A sürgősen megoldandó, ismert problémák kevés lehetőséget biztosítanak a tanulásra. Ilyenkor az új bemenettként jelentkező problémákat a korábbi bemenetek révén értelmezzük és oldjuk meg. Azokat az emlékeket kell megtalálnunk az emlékezeti tárbán, amelyek pontosan illeszkednek a bemenethez.

Az eredeti megoldások akkor születnek, amikor bemenethez olyan nem illeszkedő emlékeket hívunk elő, amelyek nem várt, de sikeres megoldáshoz vezetnek. A kreativitás melegágya tehát az a helyzet, amikor az előzetes elvárásainkhoz nem illeszkedik a probléma, vagyis furcsa szituációba kerülünk. A furcsaság viszont kíváncsivá tesz bennünket, ami arra indít, hogy új válaszokat keressünk a felmerülő kérdésre. Ezeknek a magyarázatoknak a megalkotása jelenti a tanulással egybekötött problémamegoldást.

Ahhoz, hogy a nem várt problémák megoldása során eredetiek legyünk, sok időt kell előzetesen a kreatitásunk fejlesztésével eltöltenünk.

Az improvizációt magas szinten művelő zenészek évekig gyakorolják a zene ABC-jét. A profi futballisták rengeteg időt töltenek egy-egy mozdulat tökélyre fejlesztésével. Ezeknek a feladatoknak az elvégzése még nem tesz bennünket képessé azonnali problémáink megoldására, ugyanakkor elengedhetetlen feltételei a (nem a közeli jövőben bekövetkező) sikernek. Az efféle probléma-megoldási módot panda-stratégiának hívjuk.

Az óriáspandának van egy speciális hüvelykujja, amellyel az étkezés során szétmorzsolja a bambuszt. Ez a híres hüvelykujj az evolúció által gyártott melléktermék, amely akkor vált hasznossá, amikor az első pandák találkoztak a bambusszal.

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Praxisgyakorlatok 1.

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

A panda hüvelykujja hasonlít a templomok ívsávjaihoz, amelyek eredendően statikai kényszereknek köszönhetik létüket, az hogy festeni kezdtek rájuk, melléktermék. Tehát nem azért alkották őket, hogy festhessenek rájuk, hanem azért festettek rájuk, mert ott voltak. A panda bambuszmorzsolgató hüvelykujja és a kidíszített boltív egyaránt melléktermék, megoldás a jövőből.

A panda-stratégia a dinamikus időfelfogáshoz illeszkedik. Aktívan(!) várjuk, hogy a jövő meghozza a megoldást, vagyis folyamatosan fejlesztjük a kompetenciáinkat, ami lehetővé teszi, hogy érzékennyé váljunk a megoldások kiszűrésére. „Várakozás közben” megtanuljuk megkülönböztetni a hatásos és a működésképtelen megoldásokat.

Belátjuk, hogy a statikus időhöz illeszkedő koala-stratégia a gyors, de kevésbé innovatív döntések eszköze, míg a dinamikus időhöz passzoló panda-stratégia a lassú, de hosszú távú változtatások innovatív fegyvertára.

A két stratégia alkalmazása révén Beckett Godotra várva drámájának szereplőinél sokkal tudatosabban leszünk képesek gyorsan cselekedni, ha kell, vagy okosan kivárni, míg az idő meghozza a jövőbeli megoldást.

"Innentől az események felgyorsultak" afentiek alapján jól belátható, hogy ezt minden ontológiai alapon képzett coach előre megmondhatta volna.

Az elviselhetetlenből rendre drasztikus megoldások árán szabadulunk, koncentrálnunk, nagyot rúgunk, hogy kiléphessünk a frusztráló szituációból. Kár volt várni, tétlenül várakozgatni. A coachingban (személyi életvezetési tanácsadás során) rendszeresen alkalmazzuk a dinamikus időszemléletet: "a megoldások már készen állnak, a jövő meghozza azokat" (Dr. Kollár/ Dr. Kollár Coaching). Ezt a várakozást azonban úgy kell elképzelni, hogy ülünk ugyan, de ezt egy bőröndön tesszük. A bőröndbe (ruhák helyett) kompetenciákat, képességeket, készségeket gyűjtünk, hogy mikor a jövőből megérkezik a megoldás, azt készen tudjuk fogadni, mindenekelőtt észre tudjuk venni, majd élni tudjunk vele. Ajaj! Ez bizony nagy különbség a fenti, passzív várakozáshoz képest!

"a rózsaszín köd elkezdett felszállni" Ez mindannyiunkkal így van. A párkapcsolat elején magunkat látjuk a másokban, az azonosságokra leszünk figyelmesek. Később egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy nem ilyen cipőt akartam: itt is szorít, ott is tör, ezt, vagy azt a tulajdonságát jó lenne lecserélni. Miután ez lehetetlen vállalkozásnak látszik, marad a "kicserélni". Meg is történt az Önök

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Praxisgyakorlatok 1.

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

esetében is szó szerint, hiszen kicserélte Önt a párja egy másik férfival.

A csalódottsága utaló jelek (talán Ön látja annak) azonban egyáltalán nem jelenti azt, hogy a felesége visszamegy Önhöz. Vagy igen, vagy nem. Ha visszamenne, Ön örülne neki, hogy nincs ló, jó a számár is megoldás alanya lett? Amennyiben bármiféle racionális megfontolás ellenére sem megy vissza, akkor az vajon megvigasztalja Önt? Megnyugvást ad-e, hogy még szorult helyzetben sem választja majd Önt?

Tehát, ha ezek a szerepek nem tűnnek éppen vonzóknak, ne foglalkozzon azzal, hogy alakul a partnere viszonya azzal a másik férfival.

"A legrosszabb, hogy tagadta és még mindig tagadja, hogy lenne közte és a másik férfi között szexuális kapcsolat pedig én tudom bizonyítani, hogy már korábban is is orálisan kielégítette azt a másik férfit, és, hogy azóta többször is lefeküdt vele" Ezt most Ön miért csinálja? Miért kínozza saját magát? Fájdalomban akar élni? Miben, ugyan hogyan segíthet ez az önkínzás a kiút megtalálásakor? Önnek új képességeket kellene kialakítania magában, hogyha „eljön az idő”, érdemben tudjon dönteni. Úgy sejtem, Ön is éppen most taszít egyet rajta. Ez talán segít abban, hogy megválaszolja a saját kérdését: "Nem tudom, ha majd későbbiekben vissza szeretne jönni, hogy reagáljam le a dolgot". Ha el tudja őt ilyen módon lökni, nyilván nem kérdés a végeredmény. Ezt akarja?

Értem és érzem a kontrollvesztés feszültségét. A válságban a kontroll érzésének elvesztése a legelviselhetetlenebb. Ezt akarja Ön is pótolni azzal, hogy a legkülönbélebb (hiábavaló) megfigyeléseket teszi, értelmezget, latolgat, végeredményben kvázi kontrollál.

Ne így tegye. Ha tisztába szeretne kerülni a helyzettel, forduljon szakemberhez. Az ontológiai alapon képzett coachok 3-5 alkalom alatt érdemi segítséget tudnak biztosítani.