
Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Hogyan dolgozik az ontológiai alapon kiképzett coach?

Déri Kriszti

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságréning

<http://www.acoach.hu>

DÉRI KRISZTI

HOGYAN DOLGOZIK AZ ONTOLÓGIAI ALAPON KIKÉPZETT COACH?

Az ontológiai coaching nem arról szól, hogy miképpen alakítsuk át az ember személyiségét, hanem egy olyan tanulási folyamat, ami kitágítja a horizontot, annak érdekében, hogy kilássunk a gödörből, észrevegyük a jövőbeni lehetőségeket. Cikkünkben kiderül, hogyan és milyen módszerekkel dolgozik egy ontológiai coach.

Gyakran tapasztaljuk a segítséget kérő megbélyegzését, amikor belép egy terápiára vagy tanácsadásra. A nyomokat keresik, legalább egy jelet, mely betegségre utal. Rosszul sikerült párterápia eredményeképpen "igazságosan" kettéosztják, ki a hibás, kinek, mi a bűne, mit és milyen mértékben kell kiállnia a helyzet rendezése érdekében.

"Mi vezetett idáig?" "Már nem mindegy?" "Ki tehet róla?", "Mit tehettem volna" - kérdezik tőlünk is rendszeresen az ügyfelek. Mintha az élet egy futószalag lenne, melyen ha ezt, vagy azt a műveletet végezzük el (végzik el rajtunk, netán mi másokon?), azaz így, vagy úgy cselekszünk, döntünk, akkor szükségképpen jól, vagy rosszul járunk, könnyebben, vagy boldogtalanabban élünk.

Természetesen, ha súlyos válság áll fenn, szenvedélybetegségek és más szellemi és lelki zavar, nyilván igen hasznos, sőt szükséges a terápia. De mi a helyzet azzal az egészséges személlyel, aki csak úgy "megragadt", elakadt, hiányzik számára egy követhető irány, aki túlterhelt? Van kihez fordulniuk? A válasz igen: lehet egy személyi, lelki edzője, egy ontológiai alapon képzett coach.

Az ontológiai coaching nem arról szól, hogy miképpen alakítsuk át az ember személyiségét. Az az előfeltevésünk, hogy a személy egészséges és számos igen hasznos képesség és kompetencia birtokában van. Az ontológiai coaching egy olyan tanulási folyamat, ami kitágítja a horizontot, annak érdekében, hogy kilássunk a gödörből, észrevegyük a jövőbeni lehetőségeket.

Figyelt már hosszasan olyan tévéműsort, melyben stylist, mesterfodrász, és ki tudja még mennyi szakma jeles képviselője azért küzdött, hogy minél több érdeklődőt csábítson az üzletébe? Nemcsak sztárok látogatását várják, hanem az utca emberét is (milyen hízelgő is ez a cím), akik abban a reményben érkeznek hozzájuk, hogy ők is úgy fognak kinézni, mint a gazdagok és a híresek, tehát minimálisan annyira gazdagok és híresek lesznek.

Kétségtelen, amikor a mű, a megkreált ember elkészül, az valóban elbűvölően néz ki. És ezt a bravúrt tudományos igényességgel abszolválják: saját nyelvet, fogalmi készletet alakítanak ki (intelligens mosóporformulák, bőrápolás-AHA savas-GLYCOLIC ACID GEL-

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Hogyan dolgozik az ontológiai alapon kiképzett coach?

Déri Kriszti

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságtréning

<http://www.acoach.hu>

komponensekkel...), reprodukálhatóvá teszik: újabb tíz-, százezrekért bármikor újraálmodható a csoda.

Ami azt illeti, a televízió folyamatosan mutat hasonló káprázatos képeket valamennyi korosztály számára, például a plasztikai sebészek remekbe szabott átalakításainak látszatát. Ezekben rendszerint olyan nőkkel találkozhatunk, akik valamiféle életvezetési nehézséggel küzdenek, szoronganak. A fitness központokban is észrevehetjük, hogy a nők és férfiak milyen lázasan dolgoznak. Ez persze semmi ahhoz képest a gigászi erőfeszítéshez, amit az ő edzésprogramjaik, táplálkozásuk, sportcipőik megtervezésének elsőbbségéért, azaz nemes egyszerűséggel a piacért folytatnak a segítők. Sietek hozzátenni, hogy nem a piaci versennyel van gondom, csak ne találják ki hozzá a PR-t! Hát legalábbis nem furcsa, hogy ott találunk PR-részletet, ahol a profit ezt egyébként lehetővé teszi?

Személy szerint úgy gondolom, óriási, ahogy például a nők azért dolgoznak, hogy maguk számára új megjelenést/személyiséget alakítsanak ki. Nem lenne helyénvaló az a következtetés, hogy ezek a nők csak a külső megjelenésükre összpontosítanak. Persze egyértelműen azt sem tudom eldönteni, hogy ez az eset fennáll-e, vagy sem. Csak remélem, hogy a nők hasonlóképpen munkálkodnak a mentális és lelki egészségük megőrzéséért, miképpen a fizikai megjelenésükért.

Miért van Magyarországon 40 százalékos válási arány? Mitől ilyen nagymértékű a depressziósok száma? Mi van azokkal a nővel és férfival, akik számára hiányzik az (ön)irányítás, értelmes, örömet adó életcélok, amihez egyúttal rendre egy közepes életválság is társul? És mi a helyzet azokkal az emberekkel, akik egy-egy változás kapujában (munkaváltás, párválasztás, gyermekszülés, válás, stb.) rendkívüli mértékben szoronganak, vagy egyszerűen stresszesnek, vagy éppen túlterheltek érzik az életüket?

Kézenfekvő, hogy igénybe vegyék egy coach, lelki, mentális edző munkáját annak érdekében, hogy tartósan eredményesebbek, versenyképesebbek - miért ne mondhatnánk ki, piacképesebbek?! lásd: párválasztási piac, megnyilvánulási piac: harc a beszéd jogáért, a szóért, a figyelemért és sorolhatnánk -, ilyen értelemben elégedettebbek és boldogabbak legyenek.

Hogyan, miben különbözik az ontológiai coaching más coaching-technikától?

A válasz a nyelvben rejlik. A központi cél hagyományosan maga a vágy az eredmények növelésére, az életvezetés javítására. A különbség a folyamatban van. A hagyományos coaching egy mechanikusan ismételt műveletsorra emlékeztet (kérdőívek, checklisták), az ebből származó eredmény a cselekvés értékelése. Ennek során leltárszerű döntés születik arról, hogy mi hiányzik(!), majd a tevékenységekről, melyek a hiány(!) pótlására irányulnak, ezt követően módosítják a tervet, értékelik a módosított intézkedéseket, majd a ciklus újra és újra ismétlődik.

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Hogyan dolgozik az ontológiai alapon kiképzett coach?

Déri Kriszti

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságtréning

<http://www.acoach.hu>

Látjuk magunk előtt a futószalagot? Felülhetünk a megmunkálósorra és amikor ledob a gép, kérlelhetetlenül készen vagyunk. Ezen a módon azonban inkább a már ismert intézkedések, cselekvések (magatartások) hatékonyságát igyekeznek javítani. Miért gondoljuk azonban, hogy ami egyszer, tízszer bevált, az működni fog mindenhol és minden esetben, ugyanúgy hat az anyósunkra, a főnökünkre, mint az új barátnőnkre..., éppen csak tökélyre kell fejlesztenünk a tökéletlenséget?

Az ilyen coachiggal elért eredmény csak egy egyszerű értékelés és nem tény. Az eredmény értékelése pontosan mi is volna? Megnézhetjük, mennyire sikerült végrehajtani a "coaching" nevű modern gyártósor eredeti programját (azaz, pl. mennyire volt képes a coach végighaladni a saját kérdéslistáján) és mennyire ügyes a coachee, aki nagy vállalatokra volt képes annak érdekében, hogy bár hihetetlen erőfeszítések árán, de végül valahogy ezúttal is alkalmazni tudta azt a régi viselkedésmintázatát (cselekvési programját, rutinját), ami már korábban (máshol, másoknál, más feltételekkel) bevált a számára.

A "segítő" kérdés ugyanis rendszerint a következő: hogy oldott meg korábban hasonló szituációkat? Mi az, ami akkor segített? Hogyan alkalmazhatjuk ezt most is az Ön helyzetében? Nos, tényleg bravúros mutatvány mindez, hiszen az elakadást (nevezzük problémának, krízisnek, válságnak, vagy bárminek) éppen az okozta, hogy ez a rutin, ez a panel nem működik, ugyanis most egy más helyzet adódott, más szereplőkkel, akik nem tudnak róla, hogy van az illető tarsolyában egy remek, bár kissé poros módszer, amit egyszerűen csak le kéne tisztogatni és mint Aladin lámpása, varázslatosan működni fog... Az efféle coaching-gyakorlat pusztán annak bemutatása, hogy az ügyfél hogyan nem látja az új lehetőségeket.

Az ontológiai coachot nem érdekli a múlt (a tanácsot kérő, azaz a coachee múltja) legfeljebb annyiban, hogy

- megtudja, mi az a megoldás, amit az adott helyzetben (elakadásban, problémánál) a tanácsot kérő már kipróbált. Ezt az ontológiai coach azonnal kiejti a lehetséges megoldások közül. Nagyon valószínű ugyanis, hogy a panaszos által elsőként (másodszor, majd harmadszor is..., "ugyanabból mégtöbbet" alapon) alkalmazott megoldás valamilyen rutinképlet lehetett, olyasféle magatartás és cselekvés, amit a korábbiakban pozitívan igazolt vissza a környezete, tehát bevált, így joggal tekintheti jónak, alkalmasnak és alkalmazhatónak. Nos, éppen ez az a mintázat, melynek automatikus ismételtetése a jelenbeli elakadást létrehozza és fenntartja. Gondoljuk meg: ha a vizsgált helyzetben a személy által ismert megoldási módszerek alkalmasak lennének, minek jönne tanácsot kérni? Az életének kifejezetten saját maga a legjobb ismerője, mondhatjuk, szakértője, miért kérdezné meg tehát bárkitől is, hogyan szokott ő máskor problémát megoldani, vagy annyira ostobának gondoljuk, hogy azt feltételezzük, talán valamiféle

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Hogyan dolgozik az ontológiai alapon kiképzett coach?

Déri Kriszti

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságréning

<http://www.acoach.hu>

részleges amnézia folytán és kizárólag a coaching időszakára vonatkozóan elfelejtette mindezt?

- a panaszt megfogalmazó emlékezzen a (korábbi) sikereire. Miután az emlék a jelen konstrukciója (hol tárolod az emlékedet? Add kérlek a kezembe!), a jelenben születik meg, vagy másképpen a tanácsot kérő éppen a jelenben szüleszti meg, ezért sok tekintetben visszahat a jelenre. Az illető egy pozitív emlék (amellyel szemben egyáltalán nem követelmény, hogy az aktuális problémával szerves, ok-okozati kapcsolatban álljon) részletes felidézésével egyre jobb hangulatba kerül. Kutatások igazolják, hogy a jelenben észlelt kudarcokat múltbéli hibás események sorával magyarázzuk és támasztjuk alá (még akkor is, ha nem igazolható a logikai és/vagy fizikai összefüggés, sőt valójában nem, vagy nem pontosan úgy ment végbe a történet).

Azt hiszem, ha valaki szenved, nem képes megfigyelni a jövőbeli lehetőségeit, sőt éppen azok látszólag korlátozott és szűk köre bántja. A szenvedés egy nyelvi vagy a társadalmi jelenség, szemben a tényleges fájdalommal, ami egy biológiai folyamat. "Mondja el egy kellemes emlékét ezzel kapcsolatban!" Erre a kérdésünkre adott válaszok egyértelműen utalnak a még mozgósítható erőforrásokra, tartalékokra, jól használható építőelemekre. Egy pár csak akkor jelöli meg pozitív emlékként az első randevút, ha jól funkcionál a férfi-nő viszony, a szexuális kapcsolat.

Egy hálás heurisztika (automatizmus vagy ökölszabály), nem tűrjük jól az inkonzisztenciát, azonnal szükségét érezzük a beavatkozásnak. Az emlékezés támogatja a beavatkozás képességének kényes illúzióját.

- a coach felmérhesse a tanácsot kérő ontológiáját, vagyis azt, hogyan látja a világot a coachee, milyen szerepet szán magának ebben a környezetben, milyen szabályok szervezik az életét, stb. A coaching folyamatában annál kisebb ellenállásra számíthatunk, minél konzisztensebbnek mutatjuk be a szükséges változtatásokat, vagy másképpen, ha rá tudunk mutatni a problémaszituáció inkonzisztenciájára.

Az ontológiai coachingban új elemmel egészül ki a folyamat, azt is mondhatnánk, egy új szemmel (a coaché?, egy új kameraállásé?). Egy új mű születik: hogyan beszéljek a problémát jelentő helyzetről, miképp tegyem fel a kérdést, mely feltárja a már eleve meglévő megoldások halmazát? Minél sokszínűbb a helyzet értelmezése és interpretációja, annál nagyobb a megoldások előfordulási valószínűsége. Elegendően nagy számú megoldás esetén pedig már csak ki kell választanunk a legjárhatóbbat, vagy legideálisabbat!

Mi történik, ha azt mondom, ló? A testem által keltett zaj fizikai folyamatok révén eljut a hallgatóhoz és az inger további kémiai, fizikai folyamatok által elérkezik az agyba (az élet egy utazás□:). A felidézett kép teljes mértékben a hallgatótól függ: milyen lesz a ló, kicsi, nagy, illata van-e, vagy kellemetlen szaga egy ilyen állatnak, stb. A kommunikáció során egy egész jelentésháló aktiválódik. A

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Hogyan dolgozik az ontológiai alapon kiképzett coach?

Déri Kriszti

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságréning

<http://www.acoach.hu>

coach és a coachee jelentéshálói összeadódnak. Miért baj tehát, ha a coach nem birtokolja kreatívan a nyelvet? Mi, ontológiai coachok számtalanszor tapasztaljuk, hogy a tanácsadók az egyszerű, világos beszédet rendre összetévesztik a hétköznapi beszédmóddal (a tanácsot kérők a hétköznapiakból jönnek, éppen ott és azon a nyelven, vagy másképpen abban a rendszerben - anyós, szomszéd jótanácsai közt - nem tudják megoldani a problémájukat!).

Szegényes "konyhanyelv"-et használók nemhogy megnövelnék a megoldási teret, azaz a helyzet értelmezési lehetőségeit, hanem végzetesen beszűkítik azt. Az egyébként igen meggyőző kérdéslisták is hasonlóképpen okoznak károkat: a beszorított mondatpanelek a nyelv láthatatlan csapdái (végső soron a gondolkodás, a kreativitás börtönei). Jó, hát mondjuk, mit szeretnénk! Az egyediségünkkel és megismételhetetlenségünkkel együtt a sorsunkat egy előregyártott checklistára alapján vizsgálják, vagy dolgozzanak meg a pénzünkért és így tegyék sínre azt?

Az ontológiai coach egy játéktérre hív mindenkit. Olyan mező ez, ahol otthonosan mozog. Ebben az új térben, a valóság (rossz állapotunk, bánatunk, bosszúságunk, kudarcunk) és a fikció (képzlet, terv, álmodás) határán kockázat nélkül építhetünk fel egy működőképesebb világot magunknak- a coach vigyáz rá(nk). Az ontológiai coach professzionálisan bánik a metaforákkal. Segítségével a nyelvünkkel álmodunk új életről.

A tanácsadók legkatasztrófálisabb tévedése, hogy a feladatuk a megoldások megkeresése, akár a szó szerinti tanácsadás. Fejlettebb, de az ontológiai coachok által még mindig lenézett módszer, ha a tanácsadó a munkája lényegének azt tartja, hogy minél nagyobb számú megoldást gyűjtsön össze, netán ne is ő, hanem az ő segítségével, bátorításával a coachhe tegye ezt meg. És most feleljünk újra: tényleg örülni fogunk, hogy a nehézségeink közepette elárasztanak okosabbnál okosabb megoldásokkal? Netán akkora bravúrt hajtanak végre, hogy számát se tudjuk majd a válaszoknak? Ugyan mi különbözteti meg a sakk nagymesterét a kezdő játékosától? Sokkal kevesebb szóhajóhető lépést lát, mint a kezdő. Nincs olyan sok jó lépés, megoldás, mint amennyi kombinációt közepes tehetséggel is felvázolhat neked bárki.

A jó coach, az ontológiai coach célja, hogy bátran induljunk neki, fedezzük fel a játékter(ünk)et. Még el is kísér egy darabig. Nézzük meg innen, figyeljük meg onnan. Ha megkérjük, szívesen elmondja, mit lát ő a magasban. Miért hagynánk ki, hogy mi is vele repüljünk? Repültünk már akkor, amikor akartunk és minden segédeszköz nélkül?

Ha már átlátunk a helyzeten (tárgyakon és embereken), könnyen meglehet, hogy nem tartjuk olyan félelmetesnek a dolgainkat. Sőt, egészen bizonyosan másként (is) látjuk azokat. Más kérdés (probléma) más választ (megoldást) fogad el. A coach által a jövő(nk)ből (tervek) megidézett megoldások könnyedén megtalálják a már megfelelő kérdéseinket. A megoldott probléma elenyészhet a

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Hogyan dolgozik az ontológiai alapon kiképzett coach?

Déri Kriszti

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságréning

<http://www.acoach.hu>

múltban.

Ha újra szükségünk lesz jó megoldásra, már tudni fogjuk, ne a múltban keressük azt. Az ontológiai coach megmutatja, hogyan tudunk repülni (felülemelkedni a problémákon, szabadon felkutatni a lehetőségeket -madártávlatban hagyni, ami nem is annyira használható-, mozgósítani a kompetenciáinkat), ha kell. És kell.

Köztudott, hogy az eredmények összefüggenek a tetteinkkel. Kevésbé egyértelmű az, hogy tetteit maga a megfigyelő befolyásolja. Hogy mit gondol arról, ki ő, mit hisz az őt körülvevő világról, hogy "látja" a dolgokat (látja-e a dolgokat?), annak elemeiről, azaz magukról a lehetőségekről, lehetőségeiről. Hajlamosak vagyunk azt gondolni, amit látunk. Mindenkinek megvannak a saját értelmezései a valóságról. Ez azt jelenti, ha mi magunk korlátozzuk a saját észrevételeinket, akkor egyúttal mi korlátozzuk a jövőbeli lehetőségeink terét is. Az élet sodrásába kerülünk.

Amikor elérünk egy állomást az életünkben, rendszerint éppen a korábban már bevált, jól működőnek vélt és tapasztalt gyakorlatunk, "ahogy szoktuk" cselekvéseink blokkolják az előrelépésünket, azaz éppen a saját, átlátható intézkedéseink és megszokásaink. Itt az idő: nyakoncsíphetjük a beragadt értelmezésünket arról, mi a jó, a helyes, a követendő! Ha a megoldhatatlannak tűnő probléma, vagy a problémamegoldás kudarca ellenére a legcsekélyebb mértékben sem ingott meg a hitünk, hogy továbbra is ugyanazt a viselkedést, problémamegoldást, stb. tekintjük helyesnek, mint korábban (mikor még úgy emlékszel, rendben mentek a dolgaid), akkor azt fogod hinni, hogy csak a világ rossz, vált rosszabbá, élehetlenebbé, az emberek gonoszabbakká és megbízhatatlanabbakká, pusztán a romló körülmények csökkentették a lehetőségeinket, pedig lássa meg a világ (de minimum a coachunk), mi mindent megteszünk még ebben a nehéz, vérzivataros helyzetben is! Ezáltal korlátozottá válik azon cselekvéseink köre, amik valóban változást idézhetnének elő.

Amint észrevehető, rendszerint nincs semmi eredendően elrendelt baj, törvényszerű szenvedés, éppen csak annyi, amit megfogalmazunk, kimondunk. A nyelvünkkel fosztjuk meg magunkat az erőnktől, a jövőbeni lehetőségeinktől.

Akkor tehát miért teszi az ontológiai coaching hatékonyabbá a problémamegoldást, mint a hagyományos edzés, különösen hosszú távon?

A válasz abban rejlik, hogy képesek vagyunk kibővíteni a coachee, a tanácsot kérő értelmezéseit, így a jövőbeli lehetőségeit. A segítséget kérő megtanulja használni a nyelvet, mint legfőbb erőforrását, ezáltal előbb-utóbb már nem függ az edzőjétől (sem a pszichológusától, sem a coachától), saját maga edzőjévé válhat.
