

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollár József-Déri Kriszti:

Mit kezdünk az
egészségünkkel?

Dr. Kollár Coaching
Iskolacsoport
Life Coach képzés

<http://coachkepzes.szervezetepites.hu>

MesterCoach Akadémia
Business Coach képzés

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok
Pro Mediation Akadémia
Üzleti mediációs képzések

<http://www.mestremediatorok.hu>

DR. KOLLÁR JÓZSEF-DÉRI KRISZTI

MIT KEZDJÜNK AZ EGÉSZSÉGÜNKKEL? -RÉSZLET

A minőségi élet szükséges feltétele az egészség, tehát fontos a megőrzése, és ha már elveszítettük, akkor a visszanyerése. Az ontológia coachingban az egészségről való beszéd központi fogalma a reziliencia, mely két értelemmel bír:

1. A reziliencia az a mértéktartomány, amelyen belül az adott rendszer egyensúlyi állapotban marad a ráható erővel szemben;
2. Ha a külső erőhatás felborítja a rendszer belső egyensúlyát, akkor a reziliens szisztémák erre adaptívan reagálva képesek újra egyensúlyi állapotba kerülni.

Ebben az értelemben a reziliencia mértékét az a külső erő adja, amely a rendszert arra indítja, hogy újraszervezze önmagát. A „reziliencia” a „rezisztenciából” és az „inerciából”, létrehozott terminus, amely az adott rendszer képlékenységét, és ugyanakkor stabilitását fejezi ki. A reziliencia egyfajta rugalmas megbirkózási, vagy ellenállóképesség. Számos feltétel együttes fennállása szükséges a reziliens hozzáállás létrejöttéhez. A legfontosabb, hogy az adott személy a családján belül és kívül megértő, figyelmes szövetségeseikkel rendelkezzen. Olyan szeretetteljes és támogató környezetben kell élnie, mely megfelelő szerepmoделlekkel látja el, bátorítja, valamint segítséget nyújt számára a nehéz helyzetekben.

Még négy fontos követelménynek kell fennállnia, hogy valaki reziliens ágenssé váljon.

1. Olyan személy, aki képes megvalósítható célokat kitűzni, és ezekért folyamatosan tenni.

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollár József-Déri Kriszti:

Mit kezdünk az
egészségünkkel?

Dr. Kollár Coaching
Iskolacsoport

Life Coach képzés

<http://coachkepzes.szervezetepi.tes.hu>

MesterCoach Akadémia
Business Coach képzés

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok

Pro Mediation Akadémia
Üzleti mediációs képzések

<http://www.mestremediatorok.hu>

2. Tisztában van saját értékeivel, erősségeivel, vagyis pozitív énképpel bír, valamint

3. jó kommunikációs és problémamegoldó készséggel rendelkezik.

4. Kezeli tudja az (olykor heves) érzelmeit, és a rá ható erős impulzusokat.

A reziliens személy olyan holon (önálló rendszer és egyben egy rendszerbeli egység, azaz egyidejűleg rész és egész), aki képes megőrizni autonómiáját, ugyanakkor alárendelődni egy nagyobb közösségnek. A betegség nem más, mint az egyén valamely részének túlzott önérvényesítő törekvése. A párkapcsolat mint betegség: egy személy, szerep, tulajdonság torzító hatására beálló kellemetlen állapot, az autonómia átmeneti elvesztése. Erre adott nem adaptív (gyakran átgondolatlan) válasz a kimenekülés, vagyis a válás, ami nem oldja meg a problémák jó részét, sőt új problémák forrásává válhat.

Stresszhelyzetben egy szubegész (egy rendszerem pl. a pár egyik tagja) rendszerint kitör a hierarchiában elfoglalt szerepéből, és az egész funkcióinak betöltésére törekszik (pl. egyedül, a társa kizárásával kívánja megoldani a problémát, nem kér külső, szakszerű segítséget sem).

A rögeszmék is olyan mentális holonok (rendszerek), amelyek az egész feletti hatalomra törnek, ami beteggé teszi a személyt. Olykor a józan ész is melegágyává válhat a lelki egyensúlyvesztésnek.

A szervezet (egyén, párkapcsolat, munkaközösség, stb.) feladata az egészség megszerzésére és megtartására vonatkozóan a magas szintű teljesítmény. Ez nem egyenlő a teljesítmény túlzott hajszolásával, a teljesítmény-maximálással, vagyis az egyes részegységek előretörésével, vagy

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollár József-Déri Kriszti:

Mit kezdünk az
egészségünkkel?

Dr. Kollár Coaching
Iskolacsoport

Life Coach képzés
<http://coachkepzes.szervezetepites.hu>

MesterCoach Akadémia
Business Coach képzés
<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok
Pro Mediation Akadémia
Üzleti mediációs képzések
<http://www.mestremediatorok.hu>

elnyomásával. Pl. a párkapcsolat (szerelem) tartósan nem veheti el az erőforrásokat a munkafeladatok elvégzése (pénzkereset), a gyermekekről való gondoskodás, stb. elől. Ez természetesen fordítva is igaz. Egyes részfeladatok felerősítése (pl. munkába temetkezés, a gyerekek betolakodása a szülők közé, vagy a szülői szerepekbe, egyes pl. beteg családtagokra irányuló túlzott figyelem) a párkapcsolat (mint egy teljes rendszer, vagy akár mint pusztán részfunkció) megbetegedéséhez vezethet.

Mindannyian rendelkezünk olyan szókészlettel, amellyel cselekedeteinket, életünket igazoljuk. Ezt a szókészletet innen-onnan szedegettük össze életünk során, és nem illetjük kétellyel, hiszen ez alapozza meg azt a módot, ahogyan gondolkodunk, vagy akár kételkedünk. A saját világunkat megalapozó beszédnek való kritika nélküli alárendelődés (amit az ontológiai coachingban erős ontológiának hívunk) viszont autonómiavesztéshez vezet.

Nincsen rózsza tövis nélkül: az egészség megszerzése és megőrzése, vagy konkrét példaként a boldog párkapcsolat szükségszerű velejárója a szenvedés. „Mi bajod velem? Hiszen nem iszom, nem dohányzom” Egyszóval szükségképpen vannak „tüskék”, azok hiánya már fél egészség, nem kell egyebet tenni, ez már önmagában is egy jó eredmény pl. egy egészséges szervezet, jó párkapcsolat biztosítóka.

Úgy hiányzol nekem mint az ételbe a só: a konyhasó fogyasztása messzemenően túlzott mértékű Magyarországon. Egyes részfunkció felnövelése a betegség forrása: testi edzés ellenében elhanyagolni a mentális wellnesst, intellektuális fejlődést, a párkapcsolatban a szövetségesi, vagy szülőtársi viszony hangsúlyozása a szexuális élet elhanyagolása mellett, stb.

A józan ész fogalomkészletével és világleírásával való reflektálatlan (kritika nélküli) azonosulás (más szóval népi

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollár József-Déri Kriszti:

Mit kezdünk az
egészségünkkel?

Dr. Kollár Coaching
Iskolacsoport

Life Coach képzés

<http://coachkepzes.szervezetepi.tes.hu>

MesterCoach Akadémia
Business Coach képzés

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok

Pro Mediation Akadémia

Üzleti mediációs képzések

<http://www.mestremediatorok.hu>

ontológia) ellenszere a hierarchikus tudatosság (önkritika, a szervezet iránti kritikus szemlélet). A személy mint holon az azonosulás során is megőrzi autonómiáját, kritikai szemléletét: megtartja rész-egész létmódját. Az ironikus személy képes egyszerre rombolni és építeni az őseitől ráhagyományozott, józan észre épülő világszemléletet, vagyis az erős ontológiáját gyengére cseréli: meleg helyzetekben is cool marad.

A cool tudja, hogy (1) bármi megtörténhet. (2) Viszont az események nem teljesen kiszámíthatatlanok, újra és újra bekövetkeznek hasonlóak. Vannak valószínűek és kevésbé valószínűek. (3) Az események tehát nem szükségszerűek, de nem is véletlenszerűek, hanem valószínűek. (4) Az események előfordulásának valószínűségét nagy mértékben befolyásolja, hogy mennyi idő áll a rendelkezésre, hogy bekövetkezzenek, és hogy az adott helyen milyen sűrűn fordulnak elő. (5) Nem csupán az ismétlődési sémák felbukkanásának van valószínűsége, de a fennmaradásuknak is. A megjelenésük és fennmaradásuk vagy eltűnésük a körülményektől függ. (6) A megfelelő körülmények fennállása esetén, olyan események és ismétlődési sémák bukkanhatnak fel, amelyek még sohasem fordultak elő. (7) Előfordulhat, hogy egy sikeres ismétlődési séma nem tud fennmaradni a körülmények változásából adódóan. A világfolyamat tehát nyitott a meghibásodásra és a regresszióra is. (8) Az ember számára a fentiekből adódóan lehetőség kínálkozik arra, hogy előre jelezze az események bekövetkezésének valószínűségeit és előfeltételeit. Az előfordulás valószínűség elfogadásra alapozott élet hierarchikusan tudatos, hiszen az alárendelődés és a szabadság kényes egyensúlyát elfogadva viszonyul a világhoz. Az ilyen ember általában nem szomorú, de nem is infantilisán vidám: cool.

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollár József-Déri Kriszti:

Mit kezdünk az
egészségünkkel?

Dr. Kollár Coaching

Iskolacsoport

Life Coach képzés

<http://coachkepzes.szervezetepites.hu>

MesterCoach Akadémia

Business Coach képzés

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok

Pro Mediation Akadémia

Üzleti mediációs képzések

<http://www.mestremediatorok.hu>

„...előírás szerint kell edzened magad, akár hőség van, akár hideg. ... Egyszóval úgy kell engedelmeskedned az edzőnek, mint az orvosnak. Azután ki kell állnod a versenyre, megtörténhetik, hogy megrántod a kezed, kifícamítod a bokád és rengeteg port kell nyelned. Megeshetik, hogy közben meg is ostoroznak, és a végén mindennek a tetejében le is győznek.”

Forrás: Epiktétosz kézikönyvecskéje, vagyis a stoikus bölcs breviáriuma

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollár József-Déri Kriszti:

Mit kezdünk az
egészségünkkel?

Dr. Kollár Coaching
Iskolacsoport
Life Coach képzés

[http://coachkepzes.szervezetepi
tes.hu](http://coachkepzes.szervezetepi
tes.hu)

MesterCoach Akadémia
Business Coach képzés

[http://managerservice.szervezet
epites.hu](http://managerservice.szervezet
epites.hu)

Mestremédiátorok
Pro Mediation Akadémia
Üzleti mediációs képzések

[http://www.mestremediatorok.
hu](http://www.mestremediatorok.
hu)

Holon: Az ontológiai coaching rendszerelméleti megközelítés, melyben Arthur Koestler holonikus szisztémákról szóló elméletének továbbfejlesztett változatát alkalmazzuk a válságkezelés során (Kollár: Vízen járni, Mentofaktúra kiadó, Budapest, 2010). A „holon” a görög „holosz” (egész), és a részt kifejező „on” szavak összekapcsolása révén létrehozott neologizmus. A szó egy olyan egészet jelöl, mely egyrészt részekre osztható, másrészt maga is egy nagyobb egész része. Stabil közbülső részrendszerekből könnyebben jönnek létre komplex struktúrák, mint pusztán alapelemekből. Az ily módon létrejövő bonyolult rendszerek nem hierarchikusan szerveződött merev szerkezetek, hanem plasztikus, holarchikus szisztémák. Az efféle rendszerekben a rész és egész világosan elkülöníthető egymástól, de nem abszolút értelemben. Az egész mindig egy nagyobb teljesség része, míg a rész egy kisebb egésze.

Szubholon: Szubegész. A holonikus szisztéma része. A részt általában töredéknek tekintjük, az egészet pedig teljességnek. A részek és egészek abszolút értelemben nem különíthetők el egymástól, köztes struktúrák: egy növekvő bonyolultságú rendszer egymásra épülő szintjei. A szisztéma alsóbb emeletéről nézve egészek, egy felsőbbről tekintve pedig részek. A holon a két arcú római istenre, Janusra hasonlít: a lefelé tekintő arc az autonóm főnöké,

a felfelé néző pedig az alárendelt szolgáló. Ez a kétarcúság minden hierarchia alrészére jellemző tulajdonság. A bőrével határolt egyén egységes egész, mely a molekulák, sejtek, szövetek, szervek és szervrendszerek bonyolult hierarchiája. Az individuum, miközben részeiből felépülő teljesség, egyúttal az őt körülvevő különféle társadalmi hierarchiák (család, iskola, munkahely, ország) része. A komplex rendszereket különféle,

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollár József-Déri Kriszti:

Mit kezdünk az
egészségünkkel?

Dr. Kollár Coaching
Iskolacsoport
Life Coach képzés

<http://coachkepzes.szervezetepites.hu>

MesterCoach Akadémia
Business Coach képzés

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok
Pro Mediation Akadémia
Üzleti mediációs képzések

<http://www.mestremediatorok.hu>

egymást átfedő hierarchiák jellemzik, ezek közül csupán egy a legmagasabb rangú vezető irányító tevékenysége. A személyek, családok és egyéb szervezetek félautonóm szubegészek szövevényes hierarchiájának tekinthetők, a hierarchia különféle szintjein elhelyezkedő szubegészeket holonoknak nevezzük.

Gyenge ontológia: Átlátható problémateretek, melyekben a megoldásra váró problémák jól megragadhatókká és kezelhetőkké válnak. A gyenge ontológia egyik fontos eleme tehát az én alakíthatóságának, illékonyságának elfogadása. A gyenge ontológia alapján történő coaching célja a komplexebb és érdekesebb életet előidéző mutációk létrehívása: a coaching gyakorta mentális atombombaként működik.

Népi ontológia: Örökölt, reflektálatlan (nem ellenőrzött), nem alkalmas világfelfogás, erős ontológia. mindennapi fogalmi készlet, megszokások uralta gondolkodás. A kettős kötés (double bind) paradoxonokon alapuló kommunikáció egyik tipikus megjelenési formája.

Megoldási szcenárió, lehetséges forgatókönyv

Prevenció:

Gondoskodom a testi-lelki egészségem megőrzéséről: mentális és fizikai edzéssel, tanulással, önképzéssel, kapcsolatteremtéssel: szövetségeselek, szakmai hozzáértők (segítők), azaz egy professzionális hálózat kialakításával és fenntartásával. A párkapcsolatom megbetegedésének

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollár József-Déri Kriszti:

Mit kezdünk az
egészségünkkel?

Dr. Kollár Coaching
Iskolacsoport
Life Coach képzés

<http://coachkepzes.szervezetepites.hu>

MesterCoach Akadémia
Business Coach képzés

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok
Pro Mediation Akadémia
Üzleti mediációs képzések

<http://www.mestremediatorok.hu>

lehetőségét a figyelmem fókuszában tartom. Minden nap tennem kell érte a fentiek szerint.

Gyógyítás és gyógyulás:

Nincs reziliencia (ellenállóképesség) veszély (rizikófaktor) nélkül. Akinek nincs párkapcsolata, nincs párkapcsolaton belüli problémája sem. A betegség, megbetegedés lehetősége tehát fennáll. A gyógyulásban megtartom az „előírásokat”, mindemellett aktív szerepet vállalok. A betegségre úgy tekintek, mint amivel növelhetem az immunitásomat, másképpen a képességeimet, kompetenciáimat (pl. a problémamegoldó képességemet, a párkapcsolatom örömeit, stb.).

Erre gondolok ma annyiszor, ahányszor eszembe jutnak a szellemi és a testi egészségemmel kapcsolatos gondjaim

Egyszerre vagyok beteg és orvos. A mentális és a fizikai egészségem birtokában („Ép testben ép lélek.”) képes vagyok meggyógyítani és egészségben megtartani a környezetemet.