
Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Posztmodern coach

Dr. Rusznák Tamás

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságréning

<http://www.acoach.hu>

POSZTMODERN COACH

DR. RUSZNÁK TAMÁS

<http://www.acoach.hu>

Nagyanyám sem járt coachhoz...

Több életvezetési tanácsadóval (life coach-al), és mediátorral beszélgettem az elmúlt hetekben arról, hogy miért olyan tartózkodók, bizalmatlanok az emberek, (de a cégek is), ha arról van szó, hogy tanácsadóhoz forduljanak.

Meglehetősen kicsi azok száma, akik Magyarországon coachoz, mediátorhoz vagy éppen pszichológushoz, pszichiáterhez fordulnak egy problémás vagy válságos élethelyzet megoldása során. Bármilyen összehasonlításban kicsi. Akár az Egyesült Államokban, de Nyugat- és Észak-Európában is jellemző arányokat, akár a stressztörések adatait vagy a mentális megbetegedésekre, illetőleg a pszichoszomatikus megbetegedések számára vonatkozó adatokat, becsléseket nézzük, bőven lenne mit javítani a statisztikákon. Melyek lehetnek az okok? Miért küzd többnyire egyedül saját magánéleti (személyes, párkapcsolati, családi, munkahelyi, üzleti) problémáival az "átlagmagyar"?!

Miért pazarol életet, időt, pénzt kipróbáltan semmi jóra sem vezető megoldásokra? Miért keresi vitáinak megoldását hosszú évekig elhúzódó, bizonytalan kimetelő perekben? Miért menekül problémái elől dohányzásba, alkoholba, drogba? Valamiféle sajátos "magyar lelkülettel" magyarázható (ez is)?

Nem (gondolom)! Egyszerően se (családi, kulturális) minta, se közérthető, hiteles, pontos információ és ismeret nem áll tömegméretekben rendelkezésre a problémás élethelyzetekben elérhető, igénybe vehető - hatékony - terápiákról, lehetőségekről. Sőt, a többség - köszönhetően a szocializmus pszichológia-, pszichiátria ellenességének, no meg a többnyire igen sanyarú körülmények között működő szakrendelőknek és gondozóknak - úgy gondol a "lélekkurkászokra", mint "ördög a tömjénfüstre". Az általános attitűd annak felvetésére, hogy miért nem fordul valaki pl. pszichológushoz az, hogy: "nem vagyok én bolond...". Arról peddig, hogy az életviteli tanácsadás (life coaching) nem azonos a pszichoterápiával, a legtöbben soha életükben nem hallottak még, mint ahogy a coachingról sem. Hasonló a helyzet a mediációval is, a legtöbben erről a lehetőségről már csak a bíróságon hallanak, a válóper beadása után! Nem vígasztaló, de semmivel sem jobb a helyzet a cégeknél sem, a multikon, a külföldi tulajdonú cégeken kívül a hazai tulajdonú KKV-k elenyésző számban vesznek igénybe mediátort vagy coachot. Erre sem a pénzihiány, sem a rövid távú szemlélet nem magyarázat, hiszen mind a mediáció, mind a coaching óriási idő- és pénzspórolás, ha a szokványosan alkalmazott megoldások idő- és pénzigényével, vagy akár az eredményességével, várható kimenetelével hasonlítjuk össze.

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Posztmodern coach

Dr. Rusznák Tamás

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságtréning

<http://www.acoach.hu>

Tény, hogy mind a hazai coaching-, mind a mediációs piac meglehetősen fiatal, és egyelőre számos olyan problémával küzd, amelyek nem segítik kellően e szolgáltatások gyorsabb elterjesztését. Jórészt hiányoznak még azok a jogszabályi előírások, minősítési rendszerek, hiteles információk, stb. amelyek megbízható háttérrel biztosítanának ahhoz, hogy az ügyfelek "biztos kézzel", nyugodtan választhassanak a rendelkezésre álló kínálatból.

Azonban: "navigare necesse est". El kell mondani, sokszor és sok helyen, hogy igaz: a nagymama nem ment életvezetési tanácsadóhoz, de nagyon másféle életet élt egy nagyon más környezetben. No meg, ment ő, csak akkor a coachot úgy hívták, hogy tisztelendő vagy tisztelgetes úr...

Boldogságcoaching. Boldogság és coaching? Hogyan jön ez össze? Lehet-e két fogalomnak bármi köze egymáshoz? Hasznosak-e a pozitív érzelmek a coaching (életvezetési tanácsadás) során?

Úgy tűnik, a kálvini "eleve elrendelésen", a Freud és Marx tanain nevelkedett hagyományos európai kultúra szerint - coaching és boldogság - nem igen hozhatók össze. (Egyrészt a hagyományos pszichológia, akár csak az evolucionisták az emberi magatartást, motivációkat alapvetően a negatív érzelmek, illetőleg az azokkal való küzdelmek által látták meghatározottnak. Másrészt legtöbbször szerint a boldogság afféle gyanús, ezoterikus ízé, amely nem lehet tárgya komoly, tudományos megközelítéseknek.) Ráadásul a coaching - nagyon ekonomikusan - az ügyfél konkrét problémájának professzionális megoldására koncentrál. Hogyan is illeszkedhetne ehhez az oly nehezen megfogható boldogság?! A pozitív pszichológia illetve a "boldogságkutatás", valamint a kognitív pszichológia - különösen az elmúlt évtized kutatási eredményei - alapján azonban más választ ad. És az angolszász nyelvterületen - ha még kezdeti lépéseit is téve - de már terjed a boldogság coaching. A coachhoz forduló ember ugyanis sokszor nem csupán egy jól körülhatárolt konfliktus, vagy elakadás megoldásához kér segítséget, hanem eközben új, más életcél, értelmet is keres. A pozitív pszichológia segítségével a coach hatékonyan segíthet a coachee-nak mindezek megtalálásában, korábbi önmaga meghaladásában.

Amiből a coaching szempontjából érdemes kiindulnunk, az néhány figyelemre méltó vizsgálati eredmény. Így pl. az, hogy ha egy történés (pl. egy kellemetlen orvosi vizsgálat) vége az előzményeihez képest viszonylag kellemes, megítélésünk, emlékünkhöz képest viszonylag jóval kellemesebb. Ennek alapján nagyobb a hajlandóságunk is annak megismétlésére. A másik, jóval fontosabb megállapítás szerint akkor tartjuk életünket nemcsak kellemesnek, jónak, hanem értelmesnek, hasznosnak, minőséginek, teljesnek is, ha a pillanatnyi élvezeteken, örömeinken túl úgy érezhetjük, hogy a pozitív érzelmeinket - jogosan - érdemeltük ki, azokért emberesen megdolgoztunk, megküzdöttünk. Ez teszi számunkra hitelessé a boldogságot, a pozitív érzelmekben megtestesülő "jutalmat".

Mégis, mire jó, miért hasznos a boldogság, illetőleg általában a pozitív érzelmek meg- és átélése, gyarapítása, és a pozitív erősségek, vonások, képességek, magatartások gyakorlása,

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Posztmodern coach

Dr. Rusznák Tamás

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságtréning

<http://www.acoach.hu>

fejlesztése, kiteljesítése a coaching szempontjából? Azért, mert pozitív lelkiállapotban toleránsak, konstruktívak és kreatívak leszünk, nyitottak az új eszmékre és tapasztalatokra.

Jobban működik az asszociáció, növekszik a kitartás, a teljesítmény. Még az un. indukált (kiváltott) pozitív emóciók is mérhetően javítják a tanulás-, a feladat-, ill. problémamegoldás eredményességét, mert kibővítik, felélikítik a gondolkodást. A pozitív emóciók így új gondolkodásmódba váltanak át, pozitív életszemlélet változást hoznak magukkal. Az optimista beállítottság az akadályokat leküzdhetőnek, kontrollálhatónak, a problémákat olyan egyedi eseményeknek mutatja, amelyeket többnyire múltó körülmények, vagy mások okoztak. Pozitív lelkiállapotban az emberek jobban szeretnek bennünket, így a kapcsolatok (barátságok, szerelmek, szövetségek), nagyobb valószínűséggel erősödnek ilyenkor. A pozitív érzelmek, cselekedetek ugyanakkor javítják a fizikai- és a lelki egészséget, erőnlétet és az egészségérzetet, valamint az emberi kapcsolatokkal való elégedettséget, növelik az állóképességet, továbbá a rugalmas alkalmazkodás (reziliencia) képességét. Mintegy ráadásként mérhetően meghosszabbítják a várható élettartamot, és védenek - persze nyilván nem tökéletesen - a lelki rendellenességektől is. Mindent egybevetve: bővítik fizikai, intellektuális és szociális erőforrásainkat. Ha jobban belegondolunk, minderre a nehéz időkben - a problémás élethelyzetekben - különösen nagy szükségünk van, noha ilyenkor foglalkozunk legkevesebbet a boldogsággal. A pozitív emóciók tehát nemcsak életünk jobb pillanataiban juthatnak szerephez, hanem a nehézségeinkkel, elakadásainkkal való megküzdésben is. Azonban sajnáljuk vagy sem, ma már tudományos tényként kezelhetjük, hogy "boldogságsszintünk" tartománya egyéni, és jórészt genetikailag meghatározott. (Nem pedig - legalább is egyáltalán nem kizárólagosan - ahogy ezt sokan a mai napig vélik, mindenféle szörnyű gyermekkori elfojtások, szorongások, lelki sérülések eredménye.) Ezért tartósan nem változtatható. A boldogtalan ember nem lesz alapvetően boldog, amint a boldog sem változik át boldogtalanná. De változtatható! Arra ugyanis szerencsére van lehetőség, hogy boldogságunkat, életörömünket tartósan és jól érzékelhetően gyarapítsuk. Vannak olyan ősi belső erők (erősségek, pozitív vonások, tulajdonságok, erények, motivációk), amelyek azonosítása, fejlesztése, és rendszeres gyakorlása hatékonyan segíthet ebben. Lényeges kérdés lehet, hogy mit kezdünk, mit kezdhetünk a pozitív pszichológia alapértékeivel, erényeivel manapság, a posztmodern korában. Léteznek még ezek? Úgy tűnik, igen. Valamit mégis csak jelent, hogy az összes nagy világvallás, a filozófiai tradíciók és a különböző kultúrák évezredek óta megegyeznek abban, hogy a bölcsesség és a tudás, a bátorság, a szeretet és az emberség, az igazság illetve a méltányosság, a mértékletesség, valamint a spiritualitás és a transzcendencia alapértékek. Ezek az értékek akkor is tovább élnek, ha a világvallások némelyikének tere kisebbre is szorul, és a szappanoperák több embert érnek el, mint a különböző filozófiai irányzatok. Mert ezek a jellemvonások, erények

Mentofaktúra folyóirat**-filozófia és Coaching**

<http://www.mentofaktura.hu>

Posztmodern coach

Dr. Rusznák Tamás

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságréning

<http://www.acoach.hu>

önmagukban, "saját jogon" értékesek, megbecsültek. Ráadásul tanulhatók és fejleszthetők.

Tehát, ha nemcsak lenni, téblábolni akarunk életünk partvonalán, ha nem csupán értelmetlenül, tünékeny, pillanatnyi örömmorzsákkal akarunk evickélni, és nem (lelki) nyomorunkat akarjuk kisebb nyomorra felváltani, tudunk kellemes, jó és értelmes életet is élni. A boldogság, a testi-lelki jóllét növelhető. Csak: "nem elég a jóra vágyani..." És nem elég a manapság meglehetősen szélesre taposott rövidített utakat sem járni a boldogsághoz, mert azok csak pillanatnyi örömhöz vezetnek. Kellenek persze esetenként ezek is, de: válogatva, mértékkel, és nem kizárólagosan. Az erősségek azonosításában, fejlesztésében, gyakorlásában pedig segíthet a boldogság coaching.

Dr. Rusznák Tamás

Coach

<http://www.acoach.hu>