

---

## **Mentofaktúra folyóirat**

### **-filozófia és Coaching**

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Hermánné Fogassy Éva:

*Ontológiai szomatikus  
coaching II.*

*Vérnyomás coaching*

---

#### **Coach képzés**

<http://www.szervezetepites.hu>

#### **Politikusi coaching**

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

#### **Manager Selfservice SET**

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

---



---

## **ONTOLÓGIAI SZOMATIKUS COACHING II.**

### **VÉRNYOMÁS COACHING.**

A 3. évezred egyik legnagyobb civilizációs kihívását az orvostudomány számára a szív- és érrendszeri betegségek jelentik, amik a halálozási statisztikák vezető betegségei. A szív- és érrendszerei betegségek kórelőzményében - a viszonylag kisszámú genetikai ill. fejlődési rendelleneségeket leszámítva - a magas vérnyomás mindig szerepel. Nem véletlen, hogy se szeri se száma a vérnyomáscsökkentők mennyiségének és a gyógyszeriparban mind a kutatás, mind a gyártás szempontjából kiemelt területet képviselnek. És valóban, egyre hatékonyabb vérnyomáscsökkentők jelennek meg a piacon. Mi akkor a probléma? Hol lehet itt szerepe a coachnak?

Az ördög természetesen a részletekben alszik...

Valóban kiválóak a vérnyomáscsökkentők, mert a tartósan magas vérnyomást leviszik egy tartósan alacsonyabb szintre - de a hirtelen - pl- stresszre bekövetkező - vérnyomásemelkedéssel már nem tudnak mit kezdeni. Ugyancsak nem tudnak mit kezdeni a hajnalban fízológiasan is előforduló kiugró vérnyomásértékekkel. Az egyetlen lehetőség ilyenkor a gyógyszerekkel túlkompenzálni, tehát túl alacsonyra beállítani az alapvérnyomást. De mellékhatásai sajnos a vérnyomáscsökkentőknek is vannak: fáradékonyságot, álmoságot okoznak, de hízlalnak is. Ezzel sajnos az ördögi kör be is zárul: a vérnyomás ugyanis a testsúllyal együtt nő. A tartósan éhező ember viszont ideges lesz és ez is emeli a vérnyomást. Itt jön a coach szerepe: segít a kliensnek olyan életkézségeket kialakítani, amik hosszútávon alkalmassá teszik a stresszel szembeni adaptív megküzdésre. Az ontológiai coaching módszerei kiváló lehetőséggel szolgálnak a coach számára, hisz az erős ontológiaiak kreatív destrukciójával olyan gyenge ontológiára épülő új eszköztár kialakítására nyílik mód, amivel a coachee képes lesz reziliens módon reagálni a mindennapok kihívásaira.

Lássunk először egy konkrét esetet!

Egy 56 éves nő, aki multi cégnél dolgozik vezető beosztásban, keresett meg a következő problémával:

---

## **Mentofaktúra folyóirat**

### **-filozófia és Coaching**

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Hermánné Fogassy Éva:

*Ontológiai szomatikus  
coaching II.*

*Vérnyomás coaching*

---

#### **Coach képzés**

<http://www.szervezetepites.hu>

#### **Politikusi coaching**

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

#### **Manager Selfservice SET**

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

---



---

"Úgy érzem az eddig szépen felépített életem pillanatokon belül össze fog omlani. A munkahelyemen egyelőre még mindenki felnéz rám, tisztelnek és elismerik a munkámat, de ha még egyszer megtörténik az, ami eddig már kétszer előfordult - akkor ennek vége. Megkapom majd a bélyeget, mint annyi mindenki: klimaxos hisztérika - és mehetek a sóhivatalba. Az életben még egyszer ilyen jól keresni nem fogok / a válság ellenére 1 millió forint fölött van a havi jövedelmem/, ha egyáltalán felvesznek bárhova is, amit kétlek, mert eleve kinek kell egy 56 éves nő és ráadásul a tudásom annyira speciálisan erre a munkakörre szól, hogy magam sem tudom, egyáltalán hol másutt vehetnék hasznomat.

A konkrét problémám a lánnyal van, aki érettségizni fog az idén, ha egyáltalán fog. Nem tanul, sőt néha iskolát kerül, no nem veszélyes, csak éppen alszik helyette, szemtelen, rendetlen. A vele való üvöltözésekkel az egekbe szökik a vérnyomásom, amire már évek óta gyógyszert szedek. A körzeti orvos emelte az adagomat, tény hogy most már nem a 150/95 és 210/110 között ugrál, de eddig kétszer történt meg, hogy csúcsvezetői értekezleten majdhogynem elaludtam, ha kérdeztek se tudtam egy értelmes mondatot kinyögni, olyan halálos fáradtság vett rajtam erőt. A döbönt kritikái pislantásokat pedig pánikrohammal reagáltam le. Persze eddig is utáltam az értekezleteket, 2-3 órán keresztül csak ülni és figyelni, amikor meg végre rád kerül a sor akkor valami olyan telitalálatot kell bedobni, amivel megalapozod a következő fél évet a cégnél - hát nem semmi volt. De kifejezetten profi voltam a telitalálatokban. Vágni kellett az agyamnak, kreatívnak kellett lennem, de minden ment. Most pedig? Nemcsak hogy elalszom az értekezleteken, de napközben sem a munkahelyi feladataimra és a beosztottjaimra koncentrálok, hanem az jár az eszembe hogy a lányom mit csinálhat éppen, mit csinált tegnap és mit fog csinálni holnap. Ettől persze a cégnél bent is felmegy a vérnyomásom, igaz ugyan, hogy amióta a doktornő megemelte az adagomat már nem 180/100-ra csak 160/90-re. És persze örökké ehetnékem van. Az én munkakörömben fontos a külső, mese nincs, jól kell kinézni. Lehet, hogy disznóság, de aki elhízik, azt le szokták fokozni, persze, nem ezzel az indokkal, de a lényeg ez. Én mikor annakidején elkezdtem szedni a vérnyomáscsökkentőt, akkor is keményen küzdöttem a kilók ellen, de most... Már 4 kiló plusszom van. Nem akarok ennyi gyógyszert szedni, de agyvérzést se akarok kapni. Úgy érzem most nem bírok megbirkózni egyedül a problémákkal. Coachra van szükségem!

---

## **Mentofaktúra folyóirat**

### **-filozófia és Coaching**

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Hermánné Fogassy Éva:

*Ontológiai szomatikus  
coaching II.*

*Vérnyomás coaching*

---

#### **Coach képzés**

<http://www.szervezetepites.hu>

#### **Politikusi coaching**

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

#### **Manager Selfservice SET**

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

---



---

A coach számára világos volt a probléma: mik az erős ontológiák

- a munkában a legjobbnak kell lenni, különben kirúgnak
- semmi máshoz nem értek
- túlkoros vagyok, folyamatosan emberfeletti küzdelmet kell folytatnom azért, hogy megtartsanak, ha kirúgnak végem
- a klimaxos nők hisztérikáik, én is klimaxban vagyok, biztos hisztérika leszek
- a gyereknek úgy kell viselkedni ahogy én szeretném
- mindig tudnom kell hogy éppen mit csinál a lányom
- nagyon jól kell kinéznem
- néhány kilótól már elhízott leszek és jön a katasztrófa

Az erős ontológiák tehát 1. a munkájával 2. a gyermekével 3. a külsejével kapcsolatosak.

A coaching során különböző eszközökkel gyengítettük az ontológiákat és az élet új kihívásával szemben /felnövő kamaszlány, öregedés/ új életkézségeket fejlesztettünk ki a coacheeban.

#### 1. A munkájával kapcsolatban alkalmazott coaching

Mivel - a szaktudásától és rátermettségétől teljesen függetlenül - reális lehetőség egy ilyen jól fizető munka elvesztése végiggondoltuk a coaching keretében az ezzel kapcsolatos jövőképeket:

- mik azok a kompetenciái, amik a kora ellenére piacképesek /több magas szintű nyelvtudás, számítógépes ismeret, szervezőkészség, viszonylagos függetlenség, tárgyalókészség, kapcsolatrendszer/. Álláshirdetéseket kerestünk vele és be kellett adnia ezekre a helyekre önéletrajzot. Pozitív érdeklődést tapasztalt.
- családi budget elkészítése, mérlegelve, mi az, amire mindenképpen költenie kell, mi az, ami gond nélkül elhagyható, mi az ami luxus, de jó lenne, mi az amiből kevesebb is elég stb. Azt a megnyugtató adatot kaptuk, hogy a családi budget 30 %-kal gond nélkül csökkenthető, de akár 50 % is tolerálható. Azaz, még ha lényegesen kevesebbet keresne se fenyegetné veszély a megélhetésüket.
- felmerült jövőképként az egyéni vállalkozás lehetősége is és végiggondolva úgy látta, hogy a jelenlegi céges kapcsolatrendszer komoly megbízási lehetőségeket tartogathat.

#### 2.A lányával való kapcsolat coachingja

Előzmények: a lánya az előző házasságából született, a jelenlegi férje bár szereti a lányát, de a nevelésében semmilyen szinten nem vesz részt, de lényegében ez így a legjobb mindhármuknak.

Először összeírtuk a lányával kapcsolatos problémákat.

---

## **Mentofaktúra folyóirat**

### **-filozófia és Coaching**

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Hermánné Fogassy Éva:

Ontológiai szomatikus  
coaching II.

Vérnyomás coaching

---

#### **Coach képzés**

<http://www.szervezetepites.hu>

#### **Politikusi coaching**

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

#### **Manager Selfservice SET**

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

---



---

-ezeket a problémákat súlyozni kellett egy 1-100 skálán, ahol a 100-as érték annak a szörnyű lehetőségnek felel meg, hogy egy hétvégi buliból kórházba szállították a lányát, mert kábítószer fogyasztástól rosszul lett. Az 1-es érték megfelel annak, hogy a szobájából a napi szennyest nem vitte ki a fürdőszobában található szennyestartóba.

A pontértékek meglehetősen alacsonyak voltak, kezdett maga is kételkedni abban, hogy a lányával kapcsolatban komolyabb problémája lenne.

Megkértük ezek után, hogy gondolja át a lányával kapcsolatos kérdéseket úgy, mintha a lánya a húga lenne, akivel nagyon jó a kapcsolata, de természetesen eszé ágában nincs beleszólni a dolgaiba. Mi maradna akkor, amibe úgy érzi, hogy bele kéne folynia. Ezek maradtak:

- a lakás közös helységeiben a viszonylagos rend megőrzése: ez egy kiválóan mcdonaldizálható feladat

- az érettségre készülés: mivel a lánynak tervei vannak /IBS angol szak/ ennek megfelelően kell eldönteni, hogy mi az ami a cél szempontjából fontos és mi az, ami nem. Érnek-e a nem fontos dolgok /pl. matek érettséginek - ami az IBS szempontjából lényegtelen - legalább 4-esnek kell lenni/ annyit, hogy tönkremenjen az egyetlen gyermekével a felnőttkora kezdetén a kapcsolata. Miben lehetne viszont támogatni a lányát a céljai megvalósításában.

Egy közös coaching során sikerült az anyának és a lányának a háztartási teendőket mcdonaldizálni, az érettségivel kapcsolatos dolgokat súlyozni, a lényegtelenek szempontjából az anya a takarékon üzemeltetést elfogadta /ez nemcsak a felvételi szempontjából lényegtelen tantárgyakra vonatkozik de adott esetben arra is, hogy ha a lánya fáradt, időnként maradjon otthon nyugodtan, ennek sincs már jelentősége negyedikben/ , az erősítendő kérdésekben /angol nyelvtudás/ további segítséget fog nyújtani /házhoz járó magántanár/.

3. A coachee külsőségekkel kapcsolatos elvárásai önmagával szemben.

A coachee kifejezetten jó külső adottságokkal rendelkező nő, "egy tizest minimum letagadhat". Az a fajta ember, aki ha nem foglalkozna túl sokat magával akkor is jól tudna kinézni, sőt talán ha a természetes adottságait hagyná érvényesülni vonzóbb lenne, mert a túlzott smink, a fodrász által konstruált frizura bár jól mutat, de a műszépség kategóriájába tartozik és ezáltal a nem hasonlóan jó adottságú emberek számára is elérhető. Azzal, hogy ezeket a dolgokat a szépség helyett átkereteztük és a műszépség kategóriájába soroltuk, és az általa eddig hétköznapiak tatott egyszerű frizurát és minimális sminket a különleges egyéni sajátosságok megnyilvánulási lehetőségévé

---

---

**Mentofaktúra folyóirat**  
**-filozófia és Coaching**

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Hermánné Fogassy Éva:

*Ontológiai szomatikus  
coaching II.*

*Vérnyomás coaching*

---

**Coach képzés**

<http://www.szervezetepites.hu>

**Politikusi coaching**

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

**Manager Selfservice SET**

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

---



---

kereteztük át, már izgalmas kihívássá vált számára nem dánaként, hanem egyszerű, csinos, vonzó nőként megjelenni akárhol.

Az így felszabadult idejét a vérnyomása karbantatása érdekében - javaslatunkra - különféle testedzésre fordítja és ezek jó részét társas időtöltés formájában tudta megszervezni: pl. falmászásra a lányával megy, tornára a barátnőjével, vettek két ellipszistrénert és otthon filmnézés közben a férjével együtt nyomják, úszni és jógázni szintén együtt járnak, rendszeresen szerveznek barátaikkal együtt kirándulásokat. Így nemcsak fittségét, de szociális életét és gazdagítja, barátaival, hozzátartozóival sokkal több időt tölt azóta együtt, sokkal több beszélgetésre nyílik lehetősége. Mindezek nagymértékben hozzájárultak a vérnyomásproblémák megszűnéséhez és ahhoz, hogy kitűnően érzi magát. A néhány felszedett kilót pedig már rég leadta

4. A magas vérnyomás kontrolljával kapcsolatos lehetőségek

Kliensünknek a coaching során megtanítottuk azoknak a proprioceptív jelzéseknek a detektálását, amik a magasvérnyomás szempontjából relevánsak és azt is, hogy adott esetben hogyan tudja saját vegetatív működését bizonyos határok között befolyásolni /biofeedback/. Ezenkívül meditációs és relaxációs módszereket is tanítottunk neki.

A coaching eredményeként a coachee önbizalma megerősödött, tudomásul vette, hogy igenis felette is, mint mindenki más felett megy az idő, de ez nem feltétlen jelenti azt, hogy már seholy sem fog kellene. Egyelőre örüljön annak, hogy itt még kell, bár biztos, hogy ez nem tart örökké, de vannak olyan kompetenciái, amik révén még sokáig hasznos munkaerő lehet kisebb, kevésbé felkapott cégeknél. Gondoljon viszont arra, hogy fizetése valóban kiemelkedő, és itt az ideje a tartalékképzésnek. Megértette azt is, hogy lánya maholnap felnőtt lesz, már kifejeztem utálja, ha az anyja mindenről tudni akar, saját elképzelései vannak, amikről szívesen mesél az anyjának, de a véleményére nem kíváncsi. Élvezetet kell tehát a hallgató szerepkörben találni, hálásnak kell lennie a bizalomért, amit ez feltételez, de a döntésről és tanácsadásról le kell mondani - lám mily könnyebbség, sőt még ráadásul, rögtön feleannyi probléma is, hisz a lánya a sajátját megoldja. És ha képes a bizalmát megőrizni, akkor mindenről tudni fog, tehát ha tényleg valami katasztrófa fenyeget, lesz lehetősége közbelépni - de csak akkor! A külsejével kapcsolatos kérdésekben tudomásul kell venni, hogy egy közel hatvan éves nőnek

---

---

**Mentofaktúra folyóirat****-filozófia és Coaching**

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Hermánné Fogassy Éva:

*Ontológiai szomatikus  
coaching II.*

*Vérnyomás coaching*

---

**Coach képzés**

<http://www.szervezetepites.hu>

**Politikusi coaching**

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

**Manager Selfservice SET**

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

---

---

teljesen fölösleges a harmincasok kritériumainak megfelelni. A szépítkezésre szánt időt inkább az egészség megőrzésre kell fordítani, tehát a fodrász-kozmetikus-szolárium helyett a futás-biciklizás-úszás-fittnessterem-kutyasétáltatás - ráadásul társaságban - hosszútávon jobb választás. Mindennek eredményeként a vérnyomás kiugrások megszűntek, a régi gyógyszer mennyiség bőven elég, és garanciát látunk arra is, hogy bármiféle jövőbeni problémára az újonnan elsajátított életkézségek segítségével nyugodt keretek között tud megoldást találni.