

# Természetes jelenlét

## ■ Coaching a szabadban

### Először a jelenben

– Nos, mi történt veled ott fent? – kérdezi a coach halkán, miután Péter végre talajt ért, kikapcsolták biztosítóköteleit, és túl volt néhány mély kilégzésen. – Hiszen, ha jól sejtem, ezerszer csináltál ennél vadabbat is. Péter annak idején deszantos képzést kapott: több kilométer magasból, rutinszerűen végzett ugrások után nem lehetett nagy magasságokkal ijesztgetni. Mára leszerelt, néhány éve egy vállalkozást vezet, amely nem kiugróan ugyan, de jól megy. Egy perccel ezelőtt nyolc méter magasan állt egy platformon, amelyen épp elért, de túl nagy mozgásteret nem volt. Ahhoz hogy visszaérkezzen a talajra, el kellett lépnie a platformról a levegőbe, ahol a beülőjéhez rögzített dupla kötélbiztosítás tartotta volna meg. Péter már a felfelé úton is megfontoltabb volt a szokásosnál, majd felérve remegő kézzel kapaszkodott a feljutáshoz használt kötélletrába. Hosszú perceket töltött fent, felváltva a légzésére és a lombkorona susogására figyelve, mire meg tudott nyugodni. Miután végigtekintett a biztosítási rendszerén, lenézett biztosítóira: a coachra és szakma-

felkiállással közelített meg. A coach buzdítására nem engedett a sürgető impulzusnak, hogy végigrohanjon a számára egyébként könnyedén teljesíthető pályán, hanem figyelmét az első létrafoktól kezdve az adott pillanatnak szentelte. Első felismerése az volt, hogy mennyire intenzíven éli meg azt a készletet, hogy legyen mielőbb túl rajta, a belső hang folyamatosan azt sugallta: menj! tovább! A platformon állva, remegő kézzel a kötélletrába kapaszkodva felderengett előtte életének számos helyzete, ahol végigrohant és kötelességszerűen mindent teljesített, ám mintha ott sem lett volna: házassága, üzleti projektjei, kapcsolata üzleti partnereivel és beosztottjaival. Figyelmét továbbra is előtérbe helyezve igyekezett észrevenni mindazt, amit maga körül lát: a fák lombkoronáit, a szél susogását a leveleken, az erdő szelíd neszeit, a szédítő magasságot feje felett és mélységet a platform alatt. Majd befelé, magára figyelve először szokatlan csendet és nyugodtságot észlelt magán, annak a biztos tudatát, hogy jó helyen van. Nagy lélegzetvétel után ellépett a platformról.

séget, a másik teljesebb elfogadását élhetjük meg, optimistábbak, higgadtabbak lehetünk, miközben kevesebb stresszt élünk meg. Mit is takar hát ez a furcsa fogalom? A jelentudatúság nyitottságot és bevonódást feltételező létezés. Más szóval egy olyan állapot, amelyben ítékezés nélkül figyelünk arra, és tisztában vagyunk azzal, hogy mi történik a jelenben. Ez egyszerre tartalmazza a bennünk és a körülöttünk zajló történéseket: gondolatainkat, érzéseinket, testérzeteinket éppen úgy, mint az általunk látottakat, hallottakat. A nyitottság, vagy ítéletmentesség egy ideálisnak tűnő, ám elérhető tudatállapotot ír le. Ebben minden érzést, észlelést, érzelmet anélkül tudunk gondosan megfigyelni, hogy jónak vagy rossznak, igaznak vagy hamisnak, egészségesnek vagy betegnek, fontosnak vagy lényegtelennek címkéznénk őket.

Persze nincsen új a nap alatt: a fogalom a több ezer éves zenbuddhista hagyományok klinikai közegben való vizsgálatára, illetve a keleti bölcsességnek a nyugati, zsidó-keresztény kultúrkörben emészthetőre formálásaként jött létre. A jelenben való lét, a jelenvaló lét ismerős lehet az egzisztencialista filozófiából, mely hangsúlyos pszichológiai hagyományt is teremtett. A Gestalt pszichológiai irányzat, mely eredetileg egyetemes észlelési alapelveket keresett, szintén egyik sarkalatos pontjának tette meg az „itt-és-most” elsődlegességét, vagyis hogy a múlt titkainak kutatása vagy a különböző koncepciókban való elmerülés helyett az éppen aktuális helyzetből kiindulva tudunk a

leghatékonyabban dolgozni. Hogyan segít a jelenre irányított figyelem? Bár szellemi lények vagyunk, fizikai testünkön keresztül tudjuk magunkat kifejezni. Hogyan is érezzük magunkat egy adott helyzetben – a párunkkal, a gyerekekkel, a munkánk során végzett különböző feladatokban, az ügyfelekkel való találkozás, egy konkrét megállapodás kapcsán? Ha képesek vagyunk detektálni a testünkben megjelenő érzéseket, a gyomoresikarástól a mellkasi szorításon át felszabadult légzésig vagy feszülten figyelmes aktivitásunkig, akkor képesek leszünk olyan döntéseket hozni, amelyek mögé testestül-lelkestül ki tudunk állni.

A külvilágból érkező ingerek ítékezés nélküli befogadásával olyan új lehetőségeket, utakat láthatunk meg, amelyek elől eddig – akár tudatosan, akár tudtunk nélkül - következetesen kitértünk. Eddig talán mindig rosszindulatúnak éltük meg egy munkatársunk megjegyzéseit: közlésének tartalmára figyelve azonban talán rosszul kifejezett konstruktív javaslatokra bukkanhatunk.



„Amikor a coaching szabad terepre kerül át, a természet mint önálló entitás maga is szerepet kér.”

ilag képzett segítőjére, egy nagy lélegzetvétel után megtette a kis lépést az embernek – a semmibe. Most ott áll a földön a beülőben, tagjaiban még egy szokatlan ernyedtség kering. Ránéz a kérdezőre, és lassan ezt mondja: – Életemben most először valóban belegendoltam abba, hogy mit csinálok.

### A megfontolt deszantos

Péter, több száz ugrással a háta mögött életében először megengedte magának, hogy valóban jelen legyen egy olyan helyzetben, amelyet eddig mindig a „ne gondolkodj, ne érezz, cselekedj”

### A jelen hatalma

A pszichológia legfiatalabb fogalmi közé tartozó jelentudatosság egy olyan koncepció kifejezése, melyet máris nagy figyelem övez. Az érdeklődés oka, hogy pszichoszomatikus stresszbetegségek, orvosilag megmagyarázhatatlan testi betegség, az asztma, a lélek olyan régről ismert betegségei, mint a szorongás vagy a depresszió, és számos testi betegség kialakulása, gyógyulása, illetve lefolyása mind kapcsolatba hozható a jelentudatossággal. Kutatások alapján jelen tudatos működésmóddal emberi kapcsolatainkban magasabb elégedettség, autonómiát, közel-