

„Az a célom, hogy az emberek megértsék a viselkedésük valódi okát, hogy önmaguk legjobb változatai lehessenek.”

CÉLJA AZ EMBEREK ÖNFEJLŐDÉSÉNEK SEGÍTÉSE



Nagyjából 4 éves lehettem, mikor több családdal együtt elmentünk egy Duna melletti nyaralóba. Velem együtt nagyjából egy tucat gyerek volt ott azon a meleg nyári estén. Emlékszem, hogy este bújócskázás közben egyáltalán nem érdekelt, hogy a többiek hova bújnak, inkább a felnőtteket figyeltem. Láttam, ha esetlen. Láttam, ha uralkodik. Láttam, ha zavarja a ruha, ami rajta van és feszensz tőle, vagy épp láttam, ha kirekesztettnek érzi magát. Később, mikor elkezdtem tanulni a grafológiát, rájöttem miért érdekelt világ életemben a másik miertje. Azért, mert a sajátomat sem értettem. A grafológiának köszönhetem, hogy ezt a tudást végül mégis a kezembe kaptam. Megértettem végre magam, és ezáltal a körülöttem élőket is!

– Milyen eszköz számodra a grafológia és hogy jött az életedbe?

– A grafológia a legtisztább képet adja önmagunkról. Ez az az eszköz, ami elengedhetetlen a valódi önmagunk megismeréséhez. Ez egy olyan személyiségteszt, amit nem lehet kijátszani. És éppen ez az, amit nekem is adott ez az eszköz 11 évvel ezelőtt. Mindig éreztem, hogy van valami bennem, ami nem jó nekem és ebből kifolyólag már egészségügyi problémáim is voltak a 20-as éveim közepén. Ekkor találtam rá a grafológia tanfolyamra, ami egy teljesen objektív képet adott nekem saját magamról. Ott volt minden feketén fehéren. Mindent

megértettem magamról és a működésemről. Rájöttem, hogy mennyire mereven látok dolgokat, hogy valójában mennyire félek mindentől. Megláttam, hogy ki vagyok én valójában és mások mit látnak ebből. Ezután már nem tettem magam rosszá egy-egy tulajdonságom miatt, hanem megtanultam őket jól használni. Illetve rájöttem, hogy valójában nincs is jó vagy rossz tulajdonság. Minden tud jól és rosszul is jönni egy-egy élethelyzetben.

Például láttam, hogy a „b” betűm pocakja befelé kanyarodik. Ez a birtoklás egyik grafikai jegye. Megkérdeztem az akkori páromat, hogy szerinte ez mennyire jel-

lemző rám. Meglepődtem a válaszon, de mivel az írásomban is ott volt, így egészen egyszerűen el kellett fogadnom. Elkezdtem agyalni ezen az egész birtoklásoson. Rájöttem, hogy a birtoklás nem csak azt jelenti, hogy valaki féltékeny típus, hiszen én soha nem voltam az. A birtoklás jelentheti azt is, hogy valaki nem tud kilépni egy nézőpontból, vagy múltbéli sérelemből, vagy egy célt nem tud elengedni. Megfigyeltem magamat ezekben a helyzetekben és figyeltem, hogy mikor mi kényelmetlen érzés nekem. A birtoklás vágy is, ahogy minden érzés, önmagában nem jó vagy rossz! A hozzá tartozó szituáció teszi azzá, ami.

- Milyen más módszerekkel dolgozol mentorként?

- Grafológusként bemutatom saját magukat az ügyfeleimnek. Megértik magukat és a múltjukat, Mentorként viszont már coachként dolgozom. Nem mondom nekik semmit. Ott már a kérdéseimmel segítem az ügyfeleimet, hogy megtalálják a saját, új megoldásaikat. Hiszen rengeteg tulajdonság nem is az ügyfeleimé, hanem csak egy eszköz ahhoz, hogy benne tartsák magukat egy ismerős helyzetben. Mondok egy példát. Látom az írásból, hogy az ügyfelem ugyan jól tud kapcsolódni másokhoz, de a kapcsolatot már nem tudja fenntartani. Vagy amikor annyira jölesne az ügyfelemnek, ha odamenne hozzá valaki beszélgetni vele, de ő azt érzi, hogy képtelen nyitni a másik felé. Tehát azt várja a másiktól, amit ő sem tesz meg. A végeredmény mindekét esetben ugyanaz. Egyedül érzi magát, úgy érzi, hogy őt nem érti meg igazán senki. Elmondom neki, hogy valójában mindkettőnek a hátterében az áll, hogy kicsiként nem tudott kapcsolódni az édesapjához és/vagy az édesanyjához, így azt ismeri, hogy egyedül érzi magát. Mindig a gyerekkorban ismert érzéseket generáljuk újra és újra felnőtként. És ehhez az érzéshez keresünk megoldásokat. Például nem tudunk nyitni, vagy nem tudunk kapcsolatokat fenntartani. Mindkettő viselkedési folyamat pusztán egy eszköz ahhoz, hogy elérje az egyedüllet érzését. Már nem azt érzik, hogy velük valami baj van, hanem tudják, hogy mit miért tesznek. Így a cél a coaching folyamat alatt nem az, hogy tudjon jól kommunikálni. A cél az, hogy a régi eszközei helyett olyanokat találjon, amik más érzést eredményeznek benne. Hiszen tud ő jól kapcsolódni, csak nem engedi meg magának. A tudás ott van bennünk, csak egy kód nem mindig engedi azt használni. Az ügyfeleim maguknak találják meg az új és jól működő eszköztárszereket. Az a célom, hogy az emberek megértsék a viselkedésük valódi okát, hogy önmaguk legjobb változatai lehessenek.

- Milyen elakadásokkal szoktak megkeresni téged az emberek, és miben tudsz segíteni nekik?

- Leggyakrabban azért keresnek meg az emberek, mert úgy érzik, hogy változtatni szeretnének az életükön. Elakadtak, vagy belefáradtak abba az életbe, amit húszas

éveik közepe óta élnek. Tönkrement kapcsolatok, örökös elvárások közepette élés. Ez az az érzés, ami minden ügyfelemben egyetemesen ott van. Azt tapasztalom, hogy ez az az életkor, amikor elkezdjük aktívabban működtetni a gyerekkorban kapott világnézetünket. Abban segítünk nekik, hogy megértsék, hogy mennyire jól tudnak ők valójában működni. Megmutatom nekik, hogy azok az érzések, mondatok és tettek, amik miatt rosszul érzik magukat azok valójában nem is az övéik. Megmutatom nekik, hogy a kapkodás, a kapcsolódási nehézségeik, a nagyon erős személyiségük, a félénkségük, az, hogy mindent irányítani akarnak maguk körül, az valójában nem az ő tulajdonságuk. Ez az, ami a legnagyobb segítség az ügyfeleimnek.

- Mesélj egy sztorit, ahol sorsfordító változást sikerült elérned valakivel, és számodra is megérintő, emlékezetes volt?

- Bő egy éve keresett fel egy 20-as éveibe járó nő. Félénk volt, mindenért bocsánatot kért. Még az üzenet megírására is 3 hétig készült. Láttam, hogy kicsi korában nem volt szava otthon, hogy mindenkinél meg kellett felelnie. Nem tudta, hogy ki ő valójában, csak azt tudta, hogy elég abból, amiben benne van évek óta. Tudni kell róla, hogy a 20-as éveik közepén agyrákot diagnosztizáltak nála. Megműtötték, ami után a bal oldalát újra kellett mozgatni és ezért újra kellett tanulnia járni. A sok elnyomás, meg nem értés, amit kicsi korából hozott, így jött ki nála betegségeként. A grafológiai elemzés után belekezdettünk a coaching ülésekbe. Sokszor elakadt, kereste a szavakat. Egyszer kiszaladt a száján a következő mondat: „Én nem tudok szenvedés nélkül élni!” Ezt a mondatot visszamondattam vele. Ekkor értette meg a személyisége lényegét és azt, hogy ezen változtatnia kell. Belevágtam a 8 hónapos grafológiai tanfolyamba, ahol emberismeretet és kommunikációt is tanult tőlem. Sokszor volt, hogy egy-egy kérdésnél akár fél percig is kereste a szavakat. Azt mondta, most tanul meg igazán beszélni. A tanfolyamnak vége van. A kapcsolata a párjával más minőségű, otthagya a munkahelyét és elkezdett bízni magában. Elkezdett beleállni a saját erejébe és most szárnnyal. Megtörtént vele nemrég az is, hogy annyira meggyőződően beszélt és érvelt egy beszélgetésben, hogy végül megkérdézték tőle, hogy

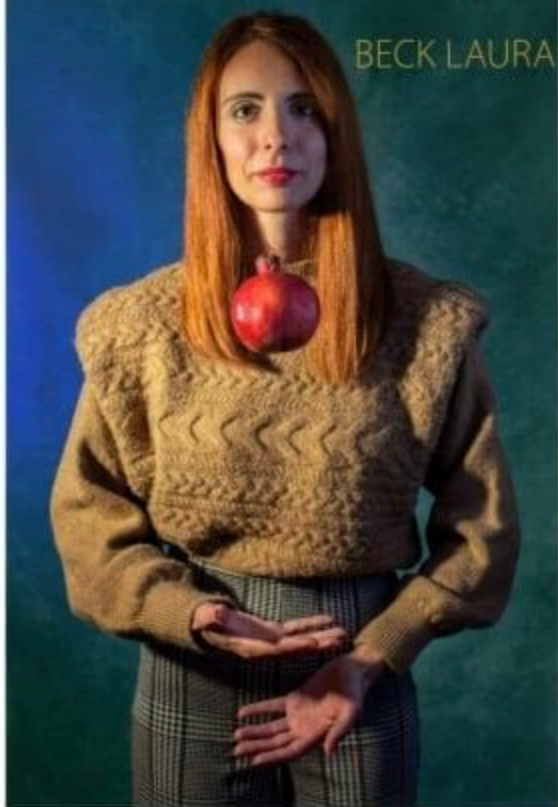
társulna-e velük egy szövetkezetbe? A gyógyszerrei mennyisége is csökkentek a tanfolyam alatt. Most sokat nevet, állandóan meglepi magát és a férjét is az új és jól működő énjével. El tudott engedni mérgező kapcsolatokat és új, építő kapcsolatokra szert tenni. Épp a napokban kérdeztem tőle, hogy mi a hasonlóság a mostani és a fél évvel ezelőtti énje között? Azt mondta, hogy csak a nevük.

- Felgyorsult a világ, és mindenkinek rengeteg feladata van, lélegzethez sem jutunk. Mit tanácsolsz, hogyan teremtsünk harmóniát életünkben, miközben nem tudunk kiszállni ebből a mókuskerekéből?

- A felgyorsult világ tény. Benne a mókuskereket azonban mi magunk teremtjük meg. Sokszor látom, hogy amikor fizikálisan éppen nem is a mókuskerekében van valaki, fejben akkor is épp abban pörög. Itt is fejben dől el minden. A mókuskerek mögött lévő szó valójában a monotonitás. Nem a feladatokról szoktak beszélni az emberek, ha a mókuskerek kifejezés kerül szóba, hanem arról, hogy állandóan ugyanaz ismétlődik újra és újra. És éppen itt van a kulcs. A monotonitás is csak nézőpont kérdése. Hagyjuk-e, hogy mindig mindent ugyanúgy csináljunk, vagy időnként képesek vagyunk újítani. Korábban kelni, korábban feküdni, más ételt vásárolni, más úton menni a boltba. Ezek nagyon apró dolgoknak tűnnek, de éppen így lehet elkezdeni ebből kilépni. Persze ehhez is folyamatos odafigyelésre van szükség. Így lehet egyedül néha lelassítani a felgyorsult világot a saját tempóra.

- Ezzel párhuzamos tendencia ma a gyerekek csúcsra pörgetése. Emelt óraszámú iskola, sport és egyéb különórák és tanulmányok... Te is anya vagy. Szerinted mitől lesznek életrevalóak a gyerekek?

- A fiaim még kicsik. Olivér 6, Viktor 7 éves. Talán 20 év múlva mondhatom azt, hogy az ahogy én látom ezt a helyzetet jó nézőpont-e vagy sem. Azt tudom elmondani, hogy anyaként és szakemberként mit szűrtem le eddig. Én azt látom, hogy minden a jó alapok letételén múlik. Az egyik az éppen korábban említett belső biztonság megadása. Ha a gyerek belül biztonságban érzi magát, mert tudja az értekeit, ismeri a képességeit akkor képes a változásokra stabilan reagálni. Meg kell tanítani nekik kicsi koruktól, hogy vannak feladataik is. Kidobni a szemetet, egy pohár



vizet önteni maguknak, ha szorjasak, cipőt a helyére tenni, este a játékokat elpakolni. Persze nem diktatórikusan és nem a rendmániá miatt. Hanem azért, hogy hozzá legyenek szokva ahhoz, hogy van feladat. Így az iskola nem éri őket váratlanul, mivel megtanulták, hogy ez teljesen természetes. A gyerekre kell figyelni és nem arra, hogy én mit szeretnék elérni rajta keresztül! Szerintem, ha a gyerek van a fókuszban, akkor nagy elcsúszás nem lehet. Képzeljük el, hogy a szüleink mindig figyeltek volna ránk. Nem úgy, hogy ott álltak fölöttünk és a saját nézeteiken keresztül dirigáltak nekünk. Hanem azt, hogy valahogy mindig tudták, hogy mire van szükségünk, hogy miben vagyunk jók vagy esetleg ügyetlenek. Majd ehhez mérten reagáltak volna le helyzeteket. Ez nem egy utópia. Csak ki kell szedni a gyerekevelésből az egoizmusunkat és a kicsit figyelni. Így ismeri meg magát a gyerek igazán, és így lesz magabiztos, életre való felnőtt. Egyelőre a fiaimmal működik ez a nézőpont. Elmesélek egy példát, hogy ez Viktor életének egy részében, hogy nézett ki, 3 éves volt, mikor először vittem templomba. Szerettem volna, ha megérzi a templomok atmoszféráját és megtapasztalja ezt az élményt is. Épp mise volt, és épp orgonán játszott a kántor. Onnantól kezdve hetente legalább egyszer misére kellett járni az orgona hangja miatt. Már zeneiskolába jár, ahol a zongora tanárja az első órája után elmondta nekem, hogy nagyon ritka az ilyen jó hallású gyerek. Imád zongorázni. Itthon még plusz dolgokat szeretne megtanulni a házi feladaton felül. Ezek apró dolgok, de ha a gyereken van a fókusz, akkor minden olajozottabban tud haladni. De ehhez az első 6 évben nagyon tudatosnak kell lenni!