



A KIRÁLYI ÚT

Varázsboríték a levélszekrényben

GMit tennénk, ha ügyfelünk az egyik találkozóra olyan varázslatos borítékkal a kezében érkezne, melyről biztosan tudnánk, hogy felbecsülhetetlen értékű, eddig rejtve maradt információkat tartalmaz, amelyek hozzásegítenek az ügyfél problémájának megoldásához? Valójában mindannyiunkhoz érkezett már ügyfél efféle varázsborítékkal. Az álom éjszakánként kézbesített, magunkról, magunknak írt levél. A saját leveleit mindenki megkapja, vagyis mindenki álmodik, legfeljebb nem emlékszik vissza rájuk (ez utóbbin erre kifejlesztett technikákkal lehet segíteni). Kérdés, hogy coachként mit kezdünk ügyfelünk azon leveleivel, amiket megoszt velünk.

A coachingban ritkán használt módszer az álommal való munka – nem véletlenül. Az álmok mélyre vezetnek, az összes szimbólumra építő módszernél nagyobb körültekintést, felkészültséget, tudatosságot igénylenek a coach részéről; a módszer iránti nyitottságot, szimbólumok iránti fogékonyságot, önreflexiót és lelki stabilitást az ügyfél oldalán. Az álomelemzés elsősorban nem coaching műfaj, ugyanakkor előfordulhat, hogy az ügyfél elhozza a coaching ülésre álmait, s ilyenkor megjelenik a dilemma: mit kezdünk ezzel a helyzettel. E cikk megírására egy ilyen – a cikk végén ismertettet – beszélgetés inspirált. Ösztönzött még két tényező. Hét éve bontogatom, interpretálok saját álom-leveleim, lendületet adnak tehát saját élményeim, annak a megtapasztalása, hogy az álmokkal való munka milyen hihetetlen mértékben fejleszti az önismeretet, a tudatosságot, ezáltal serkentve a személyes fejlődést – ami a coaching folyamat egyik célkitűzése. Emellett hajt a kíváncsiság. Freud híres mondása szerint az álom via regia, királyi út a tudattalanhoz. Szeretném megérteni, képes lehet-e a coach, coachee minőségben segíteni ügyfelét annak királyi útjai során szerzett tapasztalatainak hasznosításában.

Milyen szerepet játszhatnak az álom szimbólumai a coachingban?

A gondolkodást erről két megállapítással kezdem. Az első az, hogy az álomnak fontos regeneráló hatása van, a második állításom, hogy az álom szükségszerűen megjelenik a coachingban. Az álom létfontosságú szelep, ami képi áttétellel tehermentesíti a szervezetet. A feszültségnek az a része, amely megbetegítene, belesűrűsödik az álomképekbe és így kifejezésre jut [Bagdy, (2010) 122-123.]. Az álom egészséges működésünk záloga, gyógyító ereje meg is sokszorozható, ha tudatos szinten is

foglalkozunk vele. A tudatos foglalkozás egyik lehetséges színtere a coaching. Az álom, akár szóba kerül coaching során, akár nem, jelen van az ügyfél nappalaiban (pontosabban éjszakáiban), így annak tartalma jelen van a beszélgetéseken. Itt szeretném megjegyezni, hogy a coaching klasszikus és jól bevált vizualitásra építő módszerei (a képek, a pozitív vizualizáció, a dráma, a történetmesélés, a csodakérdés, stb.) mind az álmokra építenek. Amikor az ügyfél vízióiról, ábrándjairól, jövőképéről beszélgetünk, ezeknek a gyökere szintén az álmaiban van. „Képzeletünk izmai minden éjjel álmokon edződnek. ... Hozzá vagyunk szokva a képekben gondolkodáshoz. Minden éjjel valótlan dolgokat álmodunk. Attól, hogy felébredünk, ez a fajta gondolkodás még nem tűnik el.” [Hirschfield: <http://ed.ted.com/lessons/jane-hirshfield-the-art-of-the-metaphor>].

A szimbólumokra építő coaching számára kimeríthetetlen, minden éjjel tudattalanul és spontán módon megtelő kincsestárat jelentenek az álmok. A jelen, a múlt és a jövő problémáit és végső soron megoldásait tárják elénk szimbólumokban [Polcz, (2002)]. Jung szerint az álom ösztönös erő, a tudattalan folyamat legkönnyebben hozzáférhető kifejeződése [Jung, (1996) 15.]. „Bármilyen esemény tudattalan aspektusa álmainkban lepleződik le, amikor is nem racionális gondolatként, hanem szimbolikus kép formájában jelenik meg számunkra.” [Jung, (1993) 20.].

Az álommal azért is érdemes kiemelten foglalkozni, mert gyakran ad olyan útmutatást, ötletet, rálátást, ami máshonnan nem jöhetett volna. „A megfejtetlen álom olyan, mint az olvasatlanul maradt levél” – mondja a Talmud. Ez az olvasatlan levél felbecsülhetetlen értékű információkat tartalmaz. Az álom tünet, szimbólumai rámutatnak arra, mi foglalkoztatja valóban az ügyfelet; zseblámpaként képes rávilágítani az addig sötétben levő részekre. Az álom elárulja az igazságot a lélekről. – idézi Püthagorasz és Platón gondolatát Verena Kast. Majd hozzáfűzi, hogy ezt máig is így tartja a pszichoterápia, legfeljebb ma úgy mondanánk: egy igazságot, nem pedig: az igazságot [Kast, (2010)].

Ez a világ azonban nem veszélytelen terep. Az álom vezet, mint Ariadné fonala a labirintusban – mondja Bagdy Emőke [Bagdy, (2010) 123.] Egyetértek vele, azonban szeretném hangsúlyozni, hogy az álom egyben maga a labirintus is, amelybe belépve a coach traumák Minotaurusával találkozhat, és leterítésére coach minőségében nincs se kompetenciája, se felhatalmazása. A coaching szerződés nem terápiás szerződés. A kompetencia és a határ, úgy érzem, ebben az esetben kulcsszavak. Mindaddig, amíg képesek vagyunk az ügyfél álmára coachként nézni (ami minimum azt jelenti, hogy nem megyünk át botcsinálta terapeutába, és nem válunk két lábon járó álmoskönyvvé sem), vagyis a coach szerződés keretein belül maradunk, jó úton járunk.

Néhány lényeges elv

Az előző gondolatot kifejtve, fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy az álmok használata a coachingban nem „coachosított” álomanalízis. Az álomanalízisnek sajátos technikái és szabályai vannak, amiket az analitikusnak meg kell tanulnia. Ugyanakkor vannak az álomanalízisnek olyan elemei, amelyek átvehetők a coaching folyamatába. Az egyik legfontosabb alaptétel – és ez kiemelkedően hasznos

“Akár a hagyományos coaching helyzeteknél, a coach szerepe itt is a tanulási zóna biztosítása, az aktív figyelem, a kérdezés.”

tudást jelent annak a coachnak aki álmokkal is szeretne dolgozni – hogy nincs univerzális séma, minden eset sajátos, egyéni feltételekkel bír. A jungiánus felfogás szerint az álmértelmezés – akár analitikus, akár az álmodó maga végzi – személyes és egyéni művelet, amibe nem lehet sablonos technikai szabályok alapján belefogni. Az álom nem titkosítás, amit a megfelelő kóddal meg lehet fejteni. Jung több írásában kifejti, hogy nincs két egyforma álom, egymáshoz nagyon hasonló álmok jelentése homlokegyenest ellenkező lehet attól függően, hogy ki álmodja [Jung, (1993) 65-66.]. Tanuljanak meg minél többet a szimbolikáról; aztán felejtsek el mindent, amikor egy álmot analizálnak – javasolta tanítványainak Jung. Még nagy tapasztalat esetén is azt javasolja az értelmezőnek, hogy minden álom értelmezése előtt ismerje be teljes tudatlanságát, és előítéleteit sarokba téve készüljön fel a teljesen váratlanra [Jung, (1996) 34.]. A coach-kompetenciák közül talán a naiv kíváncsiság rokonítható ezzel.

Második alapelv, amit a coachnak szem előtt kell tartania az, hogy „éjszakai vendégeit” az álmot hozó maga képes értelmezni. A szubjektív jelentés feltárása a fontos, a félreértelmezés többet ront, mint használ [Dala, (2015)]. Akár a hagyományos coaching helyzeteknél, a coach szerepe itt is a tanulási zóna biztosítása, az aktív figyelem, a kérdezés. Polcz Alaine felhívja a figyelmet annak fontosságára, hogy az álmodó minél pontosabban, minél bővebben, minél átéltebben mondja el az álmokat. Az aktív figyelés után lehet az álmodót arról kérdezni, milyen érzést váltott ki belőle az álom, mit gondol róla. Különböző, apró részletekre is jó rákérdezni, a részletekhez fűződő asszociációkat hagyni szabadon áramlani [Polcz, (2002)].

Az alapelemek, amiket az álom szimbólumaival való munka megkíván, ugyanazok, mint bármely más coaching folyamatnál: aktív figyelem, kérdés, tükrözés, hiteles és biztonságot adó jelenlét. Természetesen ahhoz, hogy az álom energiája beforgatható legyen a coaching folyamatba, nagyfokú bizalomra van szükség.

Álommunka a tanrendben

Bár az álmok értelmezésének több évezredre visszanyúló irodalma van, az álmokkal való munka a coaching szakirodalomnak még kevésbé feldolgozott területe. A nemzetközi üzleti főiskola, az INSEAD Consulting and Coaching for Change programja e tekintetben kivétel. Az álommunka felvételét a tanrendbe az alábbi érvek támasztják alá: Az álommunka értékes és hasznos technika az én-tudatosság és az önismeret fejlesztésére, a magas érzelmi intelligenciájú vezetők fejlesztéséhez, személyiségfejlesztéshez szervesen illeszkedik. Az álommunka hagyományosan „terápiás” játékterében



a coaching is hasznosan működhet. A módszer a vezetőfejlesztés eszköztárát jelentősen bővíti, a tapasztalat útján való tanulás (experiential learning) egyik formája [El Bassuni, (2010)]. Az álmok értelmezése az INSEAD által kínált programban reflektálással, többek között a szabad asszociáció módszerével történik, és azon az alapon nyugszik, hogy az értelmezés gazdája az ügyfél. Fiona El Bassuni az álommunkának azt az előnyét emeli ki, hogy képes vakfoltokra rámutatni, erősíti az én-tudatosságot, integrálja a személyiség különböző aspektusait, és általában segíti a személyi fejlesztést [El Bassuni, (2010)].

“Az álommunka értékes és hasznos technika az én-tudatosság és az önismeret fejlesztésére, a magas érzelmi intelligenciájú vezetők fejlesztéséhez, személyiségfejlesztéshez szervesen illeszkedik.”

Manfred de Vries kifejezetten javasolja az executive coachoknak, hogy szenteljenek több figyelmet ügyfeleik álom-életének és használják az álmok inspiráló módszerét. Az ügyfél éjszakai „álomútjai” hasznos segítséget nyújthatnak az elakadások, kihívások, problémák, ellentmondások felismerésében. Azáltal, hogy ránéznek arra, hogyan viszonyulnak az álombeli érzések a valós életben megjelenő helyzetekhez, addig nem tudatosított tartalmak kerülnek kognitív szintre [de Vries, (2014) 77.]. Polcz Alaine-t idézve: „Tudatosítás útján hallunk, látunk, tanulunk és olvasunk a szimbólumokból” [Polcz, (2002)].

Végül, egy álomlevél

Az álom világa személyes világ, amibe csak a legnagyobb tisztelettel és alázattal, meghívásra léphetünk be. A cikk lezárására hadd hozzak egy példát, az álmodó (nevezzük Péternek) engedélyével. Péter harmincas éveinek közepén járó, kimagaslóan intelligens, magára és a világra reflektáló férfi. Jó állása van, de a mérnöki diplomát nem szerezte meg. Saját szavaival élve már háromszor „elszabotálta” a diplomamunkáját (lekéste a határidőket, témát váltott, elment a kedve, tulajdonképpen soha nem is akart diplomát...). Ezt a problémát sokszor, sokféle coaching módszerrel megközelítettük, lépett előre, de a szakdolgozat leadása kemény diónak bizonyult.

Ezek után hozta az álmát. Íme: Péter egy középkori lefejezésen vesz részt. Egy kör alakú téren áll, a tömegeből nézi, ahogy a pallos lesújt az elítéltre. Érti, a halálos ítélet igazságos, és azt is, hogy ezt a hóhér és az elítélt is tudja. A lefejezés azonban elsőre nem sikerül. Ekkor, szánva a sérült elítélt

szenvetését, Péter odalép hozzá, hogy befejezze azt, ami a hóhérnak nem sikerült, de csak egy tompa kést talál a kezében. Ebben a pillanatban a hóhér ismét lesújt, lefejezi az elítéltet. Péter ekkor felébred.

Nagy erejű, intenzív álom. Először figyelmesen végighallgattam, azután az álom keltette hatásokról, az álom részleteiről beszéltünk. Sok kérdésem nem volt. Hol vagy? Milyen érzéseket ébresztenek benned ezek a képek? Mi az, amit elítélsz? Hosszú, mély csendekre emlékszem, majd az utolsó csend végén megszületett a megfejtés. „Tudom, hol vagyok álmomban” – mondta Péter. „Azon a téren, ahol az egyetem áll.” Az álom szimbólumokba sűrítette a problémát, elővetítve a lehetséges jövőt, a megoldást is. Péter felismerte, megélte, a halogatásnak véget kell vetni, ha tovább akar lépni szakmai életében (az elítélt tudja, hogy az ítélet igazságos), a benne élő szabotőrt le kell fejezze, ahhoz, hogy be tudja fejezni a tanulmányait.

Igen, az út valóban királyi. Záró gondolatként hadd idézzem Jung első látásra paradox sorait: „Csak akkor tisztul ki látásod, amikor szívedbe tekintesz. Aki kifelé tekint, álmodik. Aki befelé tekint, felébred”. Ennek szellemében kívánok mindannyiunknak ébredést hozó, jó éjszakákat.

Irodalom

Bagdy Emőke: Hogyan lehetnénk boldogabbak? Budapest, Kulcslyuk Kiadó, 2010.

Dala György Dániel: Mesék, álmok, szimbólumok tréningen és szervezetfejlesztés alkalmával. <http://www.hrportal.hu/hr/mesek-almok-szimbolumok-treningen-es-szervezetfejleszt-es-alkalmaval-20150216.html> (2017. 02. 12.)

de Vries, Manfred F.R: Dream journeys: A new territory for executive coaching. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 2014/2.

El Bassuni, Fiona: Developing Leaders: Working with Dreams in the Consulting and Coaching for Change Play Space. Consulting and Coaching for Change. (Wave 9: November 2010 Conversion Module November 2011. https://flora.insead.edu/fichiersti_wp/InseadEMCCctheseswave1-10/77787.pdf (2017. 01. 16.)

Hirschfield, Jane: The art of metaphor. <http://ed.ted.com/lessons/jane-hirshfield-the-art-of-the-metaphor> (2017. 01. 29.)

Jung, Carl Gustav: A tudattalan megközelítése. In: Jung, Carl Gustav (szerk.), Az ember és szimbólumai 1993. 17-101.

Jung, Carl Gustav: Gondolatok az álmokról és az önismeretről. Budapest, Kossuth Kiadó, 1996.

Kast, Verena: Álmodok. A tudattalan titokzatos nyelve. Budapest, Európa Könyvkiadó, 2010.

Polcz Alaine: A gyászolók álmai. Kharón, Thanatológiai Szemle, 2002/6. 9-28. http://epa.oszk.hu/02000/02002/00015/pdf/2002-nyar_polcz-gyaszolok.pdf (2017. 02. 01.)