

**Saját coaching koncepcióm bemutatása,
különös tekintettel a Horse Assisted Coaching lehetőségeire.**

Készítette:

Kovács Judit Erzsébet

2011 március 28.

Tartalomjegyzék:

Bevezetés:	3. old.
I. A Horse Assisted Coaching fogalma, célja:	3. old.
II. A ló lényében rejlő lehetőségek:	4. old.
III. A Horse Assisted Coaching lehetséges alkalmazási területei:	5. old.
IV. Következtetések, javaslatok :	7. old.
V. Irodalomjegyzék:	8. old.

Bevezetés:

„Van valami a lovak külsejében, ami jót tesz az ember bensőjének.”
Sir W. Churchill

A fenti idézetet annak tudatában választottam, hogy csak részben értek egyet vele. Szerintem nemcsak a lovak külsejében van valami, ami szépségük révén jótékony hatású, hanem a **belső** lényüktől mély ismereteket tanulhatunk, így az még inkább jót tesz az ember bensőjének. Több mint harminc évet a társaságukban eltöltve az a meglátásom, hogy a ló olyan szinten tart tükröt a vele foglalkozó embernek és olyan értő figyelmet tanúsít irányába, amely révén akár „coach-segédnek” is nevezhetjük. A továbbiakban e gondolatmenet mentén igyekszem a lovas sportoktatói tapasztalatok coachingban való felhasználási lehetőségeit kifejteni.

Észak-Amerikában és Nyugat-Európában már egyre több helyütt foglalkoznak Horse Assisted Coachinggal, azaz célirányosan felhasználják a ló visszajelzéseit a coaching, ill. tréning folyamatban. A módszer úttörője Monty Roberts⁽¹⁾ volt, aki első, lovakról szóló könyvének, Az igazi suttogónak 1996-os megjelentetését követően 2001-ben írta meg Lovak és Emberek címmel módszerének emberi kapcsolatokról szóló változatát. Ebben így ír: *„a lovakhoz hasonlóan az embereknél is a kommunikáció teszi lehetővé a csatlakozást, s a folyamatot a bizalom tartja fenn.”*

Ha figyelembe vesszük azt a tényt, hogy az emberi személyes kommunikáció verbális alkotóeleme nem egészen 35 százalék és több mint 65 százalékot tesz ki a nem szavakkal történő közlés, (ld. Allan Pease⁽²⁾), akkor ismerhető fel igazán a non-verbális kommunikáció elsajátításának fontossága. Az ehhez szükséges értő odafigyelést pedig nagyszerűen gyakorolhatjuk azzal a négylábú társunkkal, aki az embertől kifejezetten iránymutatást, vezetést vár el, válaszában pedig őszinte és azonnali visszajelzést ad. A továbbiakban tehát inkább az alábbi idézet szellemében folytatom:

„A lovak is beszélnek... csak oda kell figyelni rájuk.”⁽³⁾
Monty Roberts

I. A Horse Assisted Coaching fogalma, célja:

Ha a coachingot személyre szabott vezetői képességfejlesztésnek tekintjük, akkor azt is mondhatnánk, hogy a Horse Assisted Coaching (HAC) személyre szabott, fejlesztési célú vezetői „feladatterv”, a coaching sportbeli jelentéstartalmát is beillesztve a definícióba. Természetesen ez a lovastudással nem rendelkező ügyfelek esetében nem lovas sportedzést jelent, hanem a lóval a földről végezhető gyakorlatokat, de ez is alapos előzetes szakmai ismereteket kíván a coachtól.

A coaching módszertani eszközeit a szakirodalom ⁽⁴⁾ négy fő csoportra osztja: a pszichológiában, tréningeken, a menedzsmentben használt eszközökre, valamint specifikus coaching eszközökre. A lovas tapasztalatok beépítését az utóbbi csoportba sorolhatónak tartom. Természetesen a lovat a helyén kell kezelnünk, bár nem „eszköz”, hanem élőlény, de mégsem coach. A ló feladata és a módszer célja a tényleges coach támogatása, mely során a négylábú „asszisztens” révén a coachee sok azonnali, közvetlen tapasztalatot szerezhet, gyors felismerésekhez juthat. A folyamat egyedi lehetőségét éppen az adja, hogy a ló lényéből adódóan a non-verbális kommunikáció mestere, az ember érzéseit azonnal észreveszi és visszatükrözi. További lehetőségeket rejt a coach kezében a lóval végezhető olyan gyakorlatok tárháza, amely során a coachee önkorlátozó hiedelmeivel, félelmeivel szembesülhet, majd megtanulhatja ezek átfordítását is. A vezetőfejlesztésben jól használható, hogy a ló egyértelmű irányítást, vezetést vár el az embertől, ami feltételezi, hogy a vele foglalkozó ember kellő önbizalommal, önérvényesítő képességgel és világos célokkal rendelkezzen.

Mindezek a kívánalmak pedig igencsak hasonlóak az üzleti élet világához...

II. A ló lényében rejlő lehetőségek:

A ló bevonásában rejlő lehetőségeket ma már több irányzatban használják, a fő csoportok a ló mediálta tréning és a ló asszisztált coaching köré rendezhetők. Az előbbiben az ismeretátadás kapja a fő hangsúlyt az Equine Facilitated Learning (EFL) (Lóval támogatott tanulás) módszerén keresztül, míg a második kifejezetten a coachinghoz kíván illeszkedni. Jelen dolgozatban az utóbbira térek ki részletesebben.

Az I. pontban említett lehetőségeket részletesebben megvizsgálva a lovak és a coaching kapcsolata terén a következő párhuzamokat ismerhetjük fel.

Csikszentmihályi Mihály írja Flow című könyvében, hogy az állatok idejük legnagyobb részét *áramlatélményben töltik*⁽⁵⁾. Azt is leszögezi, hogy „a sportolóknak⁽⁶⁾... a teljesítmény javításához meg kell tanulniuk megfegyelmezni az elméjüket”, ill. hogy „a célokat felállító hobbik... varázsolják a szabadidőt tényleges rekreációvá⁽⁷⁾.”

Ha a coacheenek egy élőlényt kell motiválnia arra, hogy őt kövesse, ez a coachee részéről is nagyfokú összpontosítást, célra koncentrációt kíván meg. Ezáltal könnyebben részesül áramlatélményben és mint ismeretes, a jó coaching folyamatnak is áramlásként kell megvalósulnia.

A lovak jobban együttműködnek azokkal az emberekkel, akiknek magas az *érzelmi intelligenciájuk*.⁽⁸⁾ A ló nem reagál a számára nem egyértelmű, vagy nem határozottan órá irányuló segítségekre. Ezzel a viselkedésével elősegíti, hogy a vele foglalkozó ember tudatában legyen saját testbeszédének, érzéseinek és azokat célirányosan megtanulja kifelé is közvetíteni.

A ménésben a lovak viselkedése párhuzamot mutat a munkahelyen a vezetett csoport megnyilvánulásaival: a lovak (is) *csak akkor követik a vezetőt, ha megbíznak benne*. Az ő esetükben - lévén zsákmányállatok - beléjük rögzült, hogy az életük múlhat azon, hogy adott helyzetben a maradást vagy a menekülést választják-e. Ebből adódóan a lovak *állandóan próbára teszik vezetőjüket*, hogy megbizonyosodjanak benne, bízhatnak-e az éberségében és az iránymutatásában. Ez a típusú megmérettetés a munkahelyek világából is jól ismert, az erre való tudatos odafigyelés felhívja a coachee figyelmét a bizalom és az együttműködési szándék kimutatásának fontosságára.

III. A Horse Assisted Coaching lehetséges alkalmazási területei:

Tekintve, hogy a ló nem pusztán sport-, ill. coaching „eszköz”, hanem élőlény, saját érzésekkel és határozott elgondolásokkal, először az együttműködését kell elnyerni. Ezen előfeltétel kialakítása feltétlenül olyan szakismereteket igényel a coach részéről, hogy ő maga biztonsággal kezében tarthassa a folyamat irányítását. A szükséges lovas szakismeretek fontos területe a megfelelő korú, nemű, vérmérsékletű és képzettségi fokú, rossz szokásokkal nem rendelkező ló kiválasztása, hiszen a biztonság alapvető szempont.

Az előfeltételek biztosítását követően a coach következő lépése a folyamat tudatos megtervezése, át kell gondolnia, hogy az egyes fejlesztendő területeken mely gyakorlatokkal érhet el előrelépést. A HAC coaching időrendjét célszerű úgy megtervezni, hogy a lovas gyakorlati részt a tapasztalatok feldolgozását célzó coaching beszélgetés kövesse, hiszen az összefüggésekre való ráébredés ad lehetőséget a felismerések tudatosítására és ezáltal a coachee fejlesztésére.

A ló asszisztálta coaching során fejlesztendő területeket az alábbi felsorolásban két fő csoportba osztottam: az elsőbe azokat az alapfeltételeket soroltam, amelyek a coachee önfejlesztéséhez járulnak hozzá, míg a második csoportba a vezetettekkel való együttműködési készség fejlesztését célozhatjuk meg.

I. Önmagunk jobb megismerése:

- Erősségeink beazonosítása: ráébredhetünk olyan képességeinkre, melyeknek korábban más meglátással voltunk tudatában, pl.: lényeglátásunk, megoldáskeresési hajlandóságunk, vizualizációs képességeink terén és érdekérvényesítésünket illetően.
- Asszertivitás fejlesztése: a non-verbális, a passzív és a vokális agresszió felismerése, az asszertív közlésmód gyakorlása.
- Empátia javítása: a másik érzéseinek felismerése és figyelembe vétele.
- Az értő figyelem gyakorlása: a ló azonnal abbahagyja az együttműködést, ha nem tapasztal állandó, órá irányuló figyelmet.
- A non-verbális kommunikáció fejlesztése: a ló állandóan olvassa és értelmezi az ember testbeszédét és viselkedési válaszában azonnal vissza is tükrözi azt.
- A felelősségvállalás tudatosítása: a coachee megtapasztalhatja, hogy saját döntéseiért vállalnia kell a felelősséget. Pl.: ha nem helyes irányba vezeti a lovat, nem fogják elérni a kívánt eredményt. (Bár a nagyon tapasztalt lovak néha még az emberi hibákat is kijavíthatják...)
- A félelmek legyőzése, átfordítása: talán ez a pont a legnyilvánvalóbb a nem lovas hátterű coachee számára, hiszen le kell győznie egy nála sokkal nagyobb és erősebb élőlény iránt érzett esetleges negatív automatikus gondolatait.

II. A vezetői képességek fejlesztése, visszatükrözése:

- Az egészséges vezetői stílus kialakítása: a bizalom és együttműködés légkörének megteremtése és fenntartása.
- Az elismerések, visszajelzések adásának fontossága: a visszajelzés az állatokkal való munkában elengedhetetlen és jól gyakorolható, érdeklődésük csak ennek meglétekor fenntartható. Itt fontos szempont, hogy a visszajelzés időben azonnal érkezzon és egyértelmű legyen. A negatív visszajelzés fontosságát is jól gyakorolhatjuk, hiszen azt is meg kell értetnünk a lóval, ha esetleg nem azt hajtja végre, amit megkívánunk tőle.

Természetesen utóbbi esetben különösen fontos a „horsemanship” elvein alapuló útmutatás adása a coach részéről.

- Csapatépítés, együttműködési készség fejlesztése, motiváció javítása: Monty Roberts írja a könyvében⁽⁹⁾: „Nem az a nagy tréner, aki rá tudja venni a lovat arra, hogy megtegyen valamit. A nagy tréner arra veszi rá a lovat, hogy meg AKARJA tenni azt a valamit.” Ha ezt lóval már el tudjuk érni, emberekkel már sokkal könnyebb dolgunk lesz.
- Delegálás: a ló állandóan az embertől várja az egyértelmű iránymutatást, a feladatokat a coachee a ló helyett nem tudja elvégezni, így a leggyakoribb: „majd én megcsinálom, akkor gyorsabban haladunk” kifogás eleve értelmetlenné válik.
- Team coachingnál: a csapatba való beilleszkedés javítása, a csapatösszetartás fejlesztése: célirányos gyakorlatokat végeztethetünk arra irányulóan, hogy mikor kezeli a ló az embereket különálló személyek társaságaként és mikor kezeli olyan csapatként, melyhez ő is csatlakozni kíván. A lovas coaching talán egyik leglátványosabb területe lehet ez a pont.
- Konfliktuskezelés: rávezeti az embert, hogy az erőszak soha nem megoldás. Egy fél tonnás lóval fizikai erőfitogtatásba kezdeni amúgy is értelmetlen lenne. Még egy kissé agresszív hajlamú coachee is azonnal ösztönösen megérzi, hogy a megértés irányába kell törekednie.
- Stressz-management: lóval a stresszkezelés mindhárom útja bejárható: a *bal agyféltekés* új perspektívába helyezés által, a *jobb agyféltekés* a mozgások előzetes képi elgondolása útján és végül a *fizikai* út is, a szabad levegőn végzett testmozgással. A coachee megtanulja, hogy a váratlan helyzetekben ne fenyegetettséget, hanem kihívást lásson.

IV. Következtetések, javaslatok:

A Horse Assisted Coaching alkalmazási lehetőségeit tekintve az alábbi következtetések vonhatók le. A módszer előnye, hogy a coacheet gyors és hatásos felismerésekhez vezet. Egyedi lehetősége, hogy a lóval történő munkában *közvetlenül az érzéseivel* szembesül a coachee, így hamarabb szerezhet rálátást a benne zajló folyamatokra.

A coachee szempontjából fontos szempont az előrehaladás dinamikája a coaching folyamatban, amelyet a gyakorlati tapasztalatok útján szerzett *gyors felismerések* jelentősen javíthatnak.

Fontos azonban szem előtt tartani, hogy a coachee oldaláról e módszer nyitottságot, a komfort zónából való kilépést, kezdeményezőkézséget kíván meg. Hasonlóan más coaching módszerekhez, a HAC sem alkalmazható mindenkinél, a coach felelőssége, hogy erre tekintettel legyen.

A coach részéről a folyamat szakszerű és biztonságos kézbentartásához elengedhetetlen a specifikus lovas szakismeretek tudatos, személyre szabott alkalmazása.

A biztonságos és bizalomra épülő légkör fenntartásához fontos az egyértelmű kommunikáció, a ló viselkedése által visszatükrözött tapasztalatok feltárása, megértése, ami viszont a standard coaching folyamatban kívánatos készségeket és képességeket is megkívánja a coachtól.

Véleményem szerint mind a standard, mind a HAC coaching szakmai kívánalmainak *együttes* alkalmazása adja meg az ismertetett folyamatban azt a szinergiát, ami a coacheet a HAC során különleges élményekben részesíti.

Remélem, hogy ezzel az összefoglalóval sikerült érdeklődést keltenem az e módszer használatában rejlő lehetőségek iránt.

V. Irodalomjegyzék:

Monty Roberts: Lovak és Emberek Bastei Budapest Kft., 2001

(1): 52. old., (3): 19. old., (9): 18. old.

(2): Allan Pease: Testbeszéd, Park Kiadó, 1989, (10. old.)

(4:) Komócsin Laura: Módszertani Kézikönyv coachoknak és coaching szemléletű vezetőknek I. Manager Könyvkiadó, (49. old.)

Csikszentmihályi Mihály: Flow A tökéletes élmény pszichológiája, Akadémiai Kiadó 1997,

(5): 291. old, (6): 160. old., (7): 213. old.

(8):Talia Soldevila Nightingale: El Maestro Equino, 2010

Az idézetek forrása: www.citatum.hu