

## Czeloth-Csetényi Gyula

### Önismeret, készségfejlesztés és coaching lóasszisztálta irányzata

#### zenészek számára

Előadóművészi pályám során – amelynek eleje a kilencvenes évek kezdetére esett – szinte semmilyen lehetőség nem volt arra, hogy egy pályakezdő művész fejlessze saját személyiségét. A szorgalmas hangszeres gyakorlásán kívül nem állt más lehetőség a rendelkezésünkre. Bármilyen furcsa is kimondani, de az önfejlesztés és a személyiségfejlesztés kérdésköre semmilyen formában nem jelent meg a képzés során, de azon kívül sem volt lehetőség, és – mondjuk ki – igény sem. Aki személyiségéből adódóan könnyebben jutott előre a pályán azt „szerencsének” tartották, aki pedig nem, vagy kevéssé rendelkezett az ehhez szükséges személyiségvonásokkal, készségekkel az hátrányba került. És ez így is maradt a továbbiakban. Azóta sokat változott a világ és úgy tűnik – ebben a témakörben is – elment mellettünk az élet, ha a világ más pontjaival állítjuk magunkat relációba. Magyarországon a tréning és coaching megjelenése a rendszerváltás után, a multinacionális cégek térhódításával kezdődött, de zeneművészeti vonalon máig nem nyert létjogosultságot, a hivatalos oktatás nem ismeri.

Ehhez képest mégis banális megállapításnak tűnik, hogy egy hangszeres előadóművész számára – aki színpadon állva, vagy épp egy együttes (közösség) tagjaként működve szuggesztív módon hat a környezetére – mennyire lényeges elem a személyiség fejlesztése. Talán nem is kell külön rámutatni, de egy tanár esetében ez legalább ennyire hangsúlyos. Ám, ahogy fentebb jeleztem generációm számára ez éppen olyan bejáratlan terület volt, mint a művészetmenedzsment, coaching, design területe, amelyek helyét, a zene világában betöltött funkcióját még csak nem is kapizsgáltuk a rendszerváltás utáni években. De éppen ennek okán jelentős utat járhatott be az, aki ebbe az irányba kutakodni kezdett. A modern kor előadóművésze önmagába fektet be, de egy bizonyos ponton túl a szakmai képességek nehezen fokozhatóak, vagy olyan személyiségvonásokhoz kötődnek, amelyek inkább stagnálást, hátráltatást eredményeznek.

Fuvolaművészi pályámmal párhuzamosan egy másik szálon is futott saját történetem, ma is kevesen tudják rólam, hogy 1999 óta lovagolok. Ez adta az ötletet, hogy az önismereti folyamatot (coachingot) illetve a lovat összekapcsoljam, illetve kifejezetten zenével foglalkozók számára tegyem elérhetővé. A coaching nem pszichoterápia és nem tanácsadás. A folyamatban olyan egészséges emberek vesznek részt, akik konkrét problémájukat felismerve (később közösen pontosítva) érkeznek a készségfejlesztésre, ahol a folyamat során saját, szerzett élményeikre támaszkodnak. Néhány példa arra milyen témák jelenhetnek meg a zenészeknek szóló lóasszisztált önismereti képzésben:

- Lámpaláz
- Bizalom, önbizalom
- Stresszkezelés
- Kreatív konfliktuskezelés
- Kommunikációs képességek fejlesztése (tisztá, asszertív kommunikáció)
- Erőforrások tudatosítása
- Határok és énhatárok felismerése, tudatosítása
- Szükségletek és igények tudatosítása
- Hogyan állj ki magadért?
- Érzelmek tudatosítása és kezelése, érzelmi intelligencia,
- Vátozásmenedzsment
- Célkitűzés: célok megfogalmazása
- Feltöltődés

Ebből a felsorolásból már érthetővé válik, hol van a helye egy hangszeres zenész vagy éppen zenét, hangszert tanító tanár számára a lóasszisztálta önismereti folyamatnak. Rengeteg olyan helyzet adódik egy hangszeres pálya során – különösen a fiatalok esetében – amikor a fentebb felsorolt kérdések valamelyike (akár több is) előtérbe kerülhet. Ugyan így a tanári munka során, a közösségben való együttműködésben – legyen az munkahelyi vagy zenei együttes – szintén felismerhetjük a felsoroltakat.

Adódik a kérdés mi a szerepe a lónak az önismereti ismeretszerzés alkalmával. A lóasszisztálta önismeret az állatasszisztálta tanulás (*Animal Assisted Learning, AAL*) területének összekapcsolása a coachinggal. Tapasztalatom szerint a zenészeknek, zenepedagógusoknak meglehetősen homályos ismereteik vannak mindkettővel kapcsolatban. Szintén sok félreértés, elnagyolt vagy hibás etológiai ismeret van a köztudatban a lovakról, holott a magyar kultúrában és történelemben ez az élőlény kulcsszerepet játszott.

A lovak, mint zsákmányállatok hosszú evolúciós folyamat révén alakították ki azt az érzékenységet, ami lehetővé teszi számukra a túlélést a ragadozókkal szemben. A háziasított ló is csalhatatlanul reagál a környezetére, ez teszi lehetővé,

hogy állatasszisztálta folyamatokban hatékonyan tudjon részt venni. Mivel nagyobb elektromágneses terük van, mint az embernek képesek megállapítani a hozzájuk közeledő élőlények lelkiállapotát, szándékát. Vagyis a személyiség mélyrétegére reagálnak. Más vonásai is rokonszenvesek lehetnek az ember számára, mert olyan kapcsolódást kínál, amelyet az ember is szívesen tapasztalna meg saját mindennapjaiban. A ló természeténél fogva kíváncsi, előítéletmentes, elfogadó, nem probléma számára az alárendelt helyzet, de hamar átveszi az irányítást, ha nem kap hiteles vezetést. A lovasok világában mára már elcsépelet kifejezéssé vált, hogy a ló voltaképpen „tükör”, de a *Parlando* Olvasóinak talán így a legkönnyebb megragadni azt a helyzetet, amelyet az ügyfél és a ló együtt hoznak létre.

A ló valóban asszisztálja az önismereti folyamatot, amely során az ügyfél által hozott személyes problémára vagy fejlesztendő területre építünk fel gyakorlatokat. Mivel ez tapasztalati tanulás a ló visszajelzései sokkal maradandóbbak, elgondolkodtatóak, de ezen túlmenően elég motivációt adhatnak a későbbi cselekvéshez. A lóasszisztálta program segít egy összeszedett belső egyensúly megtalálásában, optimalizálja az energiaszintet, és a két agyfélteke működését. Ez utóbbi azért lehetséges, mert a találkozások alkalmával jobb és bal agyféltekével felváltva dolgozunk, ösztönös, tudattalan beidegződéseket emelünk tudatos szintre, ahol akár változtathatunk is rajtuk. A folyamat nagy előnye (az állat nélküli coachingokkal szemben), hogy felismerésekhez megélt érzések, mozdulatok, testérzetek társulnak, és ennek köszönhetően sokkal teljesebben marad meg a megélt élmény, amelyből hosszabb idő elteltével is meríteni lehet.

Elme és test összetartozása aligha lehet újdonság a zenével hivatásszerűen foglalkozók számára. De a lóasszisztálta zenészeknek szóló önismereti folyamat kereteiben először nyílik lehetőség arra, hogy élményszerű választ kaphatnak önismereti kérdéseikre, amelyek megoldásával új területeket és lehetőségeket vehetnek birtokba.

Videó [LINK](#)

