



HÁROM PERC TELJESSÉG A MILONGUERO¹ TÍPUSÚ VEZETÉS

Sétáljunk egyet! Jössz?

Mehetünk. Várf, csak! Átveszem az új cipőm.

Mindjárt vége. Nem mindegy erre a három percre?

De veled szeretném kipróbálni.

Kelletlenül álldogál, amíg a nő lábára felkerül a régen beharangozott, tíz centis csoda. Belassuló mozdulattal öleli át. Teleszívja a tüdejét, és kiengedi a maradék feszültséget. Ekkor éri el őket a háromnegyedes örvénylés. Egy lépés, és megnyílik a tér...

Kétségtelen, a tango vals vele a legjobb, tőlem akár húzhat bakancsot is, vagy lehet mezítláb...

Két társasági tevékenységet ismerek, amiben az argentinok utolérhetetlenek: a lovaspóló és a tango. A pólóról kevés a tapasztalatom, a tango viszont az életem részévé vált. Tudom, honnan ered a varázs, amivel egyre nagyobb tömegeket hódít a világban, olyannyira, hogy egyeseknél szinte már függőséghez vezet. Az egyik legkülönlegesebb flow-élményt, egységélményt nyújtó időtöltés, önismereti út. A vezetés és követés magasiskolája. Újabban a terápiában is alkalmazzák, ugyanis igazolták, hogy az Alzheimer-kórban szenvedők tünetei enyhülnek rendszeres tangózás hatására. Az EMCC brit tagozatában John Leary-Joyce nagy sikerrel vezette be coachok továbbképzésében. Nézzük, mit is nyújthat a tango a vezetőfejlesztés, a coaching számára?



Legegyszerűbben így írható le: séta ölelésben. Két ember kapcsolódása és egyszerű, szavak nélküli párbeszéde érintéssel, mozdulattal, lélegzéssel. Jó tangóssá válni azonban nem kis feladat, ugyanis a fejlődés érzékeny kérdésekkel való szembesülésen keresztül vezet. Mennyire tudunk jelen lenni és megnyílni a másik felé? Hogyan tudunk olyan kapcsolódást kialakítani, amiben mindketten egyszerre érezhetjük biztonságban és szabadnak magunkat? Mitől jön létre a harmonikus együttműködés, és mitől tudjuk azt megőrizni lépésről lépésre? Hogyan válunk képessé fel szabadítani kreatív, alkotó energiáinkat? Bár a tango

improvizatív jellege miatt magas szintű technikai tudást és széles eszköztárat igényel, mégsem a lépések, figurák elsajátítása az igazi kihívás, hanem a tangós személyiséggé-, vagyis milonguero-vá válás.

A táncban való elmélyülés lehetősége az empátia szintjétől és a kapcsolódás minőségétől függ. A coaching is lényegében ilyen bizalmi alapú kapcsolatépítés és produktív együttműködés, ahol vezető és követő eltérő, de egyenrangú szerepekben, együtt lépdel a közös alkotási folyamatban.

A kapcsolódás alapja, hogy figyelmünket összpontosítjuk, érzékeljük partnereink rezdüléseit és egymásra hangolódunk. Daniel Goleman kutatásai szerint² a kiváló vezető egyik alapkompenciája a figyelem tudatos és összehangolt fókuszálása három irányban: önmagamra

A tangó a teljes jelenlétre tanít, amikor nem akarsz más lenni, mint aki vagy, amikor nem akarsz máshol lenni, mint ahol vagy, amikor nem akarsz mást csinálni, mint amit csinálsz – és ezért nem kell semmilyen erőfeszítést tenned.

(belső indíttatások és reakciók, saját határain), a partnerre (kisugárzása, energiái, szándékai, reakciói, határai) és a környezetünkre (zene, tánc tér, a többi páros helyzete és dinamikája, a tangóest íratlan szabályai). A tangó ebből nem enged. Ha bármelyik fókusz elvész, sajnos búcsút inthetünk az élménynek is. A jelenlét ilyen fokú megvalósítására kiváló gyakorlóterep.

Mielőtt belépek a tánc térre, megkísérlem magam mögött hagyni mindazt, ami nem oda tartozik, és befogadóvá, fogékonnyá válni arra, ami ott történni fog. Ez a belső állapot és attitűd a fenomenológiai tartás, amire

Fenomenológiai tartás

nyitottság, félelemnélküliség (saját határain ismerete) szándék- és koncepció-nélküliség, helyzetre reagálás (elvárás, ítéletalkotás és „segíteni akarás” nélkül) összeszedettség, a tiszta figyelem megvalósítása saját középpontomban maradás (távolságtartás – nem azonosulok a kliens problémájával)

töreksem akkor is, amikor egyéni vagy csoportos segítő munkámra készülök.



Meghívás a kapcsolódás minőségére

Még mozdulatlanul állunk szemtől-szemben, férfi és nő, vezető és követő, az Én és a Te – te az új cipődben, persze. Vibrál a hegedű, a bandoneon³ fújtatva friss energiákat pumpál a kettőnk közötti térbe. Minden a következő pillanatokban dől el: kényelmes, jóleső lesz-e az ölelés?

A kapcsolódás a tangóban úgy jön létre, hogy a férfi teret nyit maga előtt és meghívja a nőt ebbe a térbe, a nő pedig elfogadja a meghívást és önként lép a férfi terébe. Ha nincs invitálás, nincs hova csatlakozni. Az ölelés az a keret, amelyen belül tör-

Ölelés mint keret

Hogyan komfortos nekem az ölelés?

Mekkora ez a közös tér? Kényelmes vagy szoros és merev, esetleg túl tág és szétfolyó? Biztonságot adó? Korlátoz a mozgásomban? Meg tudom őrizni a stabilitásom ebben a keretben?

ténik minden lényegi. Kölcsönösségen alapuló kapcsolódás születik, melyben a vezetői és a követői szerep más-más funkciót hordoz, eltérő minőséget, értéket visz bele, de egyenrangú. Nem csimpaszkodunk egymásba, mint pandák a viharban, megtartjuk személyes határainkat és egyensúlyunkat, a saját középpontunkban maradunk. Ez a coachingban a felelősségben tartással analóg.

A keretadás, az ölelés lényeges mozzanata, hogy a vezető építi fel, de a követő szükségletei, igényei szerint alakítva. Sok múlik azon, hogy megtaláljuk a mindkét fél számára komfortos közelséget. Különbözőségeink abban is

Riemann-Thomann modell

Aktuális érzékelésünket, kommunikációs és kapcsolati viselkedésünket alapvetően befolyásolja belső irányultságunk két dimenzió mentén:

1. közelség-igény – távolság-igény

2. állandóság-igény – változatosság-igény

Fontos felismernünk és tiszteletben tartanunk, ha e belső szükségleteinkben különbözünk.

megmutatkoznak, hogy egy kapcsolatban milyen a közelség- és távolság-igényünk, illetve a stabilitás és állandóság vagy a változatosság emeli-e a komfortérzetünket. Érzékenységünknek erre is ki kell terjednie. Egyetlen lépést sem teszünk addig, amíg mindketten meg nem érkezünk az ölelésbe és fel nem épül ez a biztonságos, de nem korlátozó, közös tér, az intenzív és bensőséges kommunikáció tere.



Lépésről lépésre az együttműködés

A tánctéren értettem meg a vezetés valódi lényegét: a vezető is követ, és a követő is vezet – ebből fakad a párbeszéd. Nem lehetünk jó vezetők, ha hiányzik a készségünk a követéshez, és nem tudunk jó követőkké válni, ha nem értjük a vezetés lényegét. Ez a hagyományosan férfi és női minőség integrációját jelenti. Az autoriter stílusnak végképp leáldozott. A nő nem oldalkocsi, amit felcsatolok, és húzom a gázt, ahogy a csövön kifér. Ellenben ha a férfi jól teszi a dolgát, a nő követni fogja. A vezetés és követés dinamikája árnyalt és sokszínű.



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

Női-férfi dinamika
2015/4.

háttér

„Az együttműködést a vezető és követő, mint két polaritás között, a közös térben áramló kreatív, alkotó energiák indítják be.”

A vezetés mikrofolyamata

Miután egymásra hangolódtunk, határozottan és egyértelműen megteszem az első lépést – de nézzük, mi is játszódik le két lépés között: egy új helyzetbe kerültünk, a vezető mérlegel és dönt, majd elindítja a következő figurát egy egyértelmű impulzus-adással. A követő reagálva erre az impulzusra tovább lép, lelépi azt, amit ebből érzékelt (megvalósít). Ezután a vezető leköveti a követőt, így érkeznek meg együtt egy új helyzetbe. A

fenomenológiai attitűd itt is, minden pillanatban érvényesül. Ez segíti a fókusz (érezkelés és figyelem) fenntartását, az irányok, a lépésnagyság és a dinamika összehangolását, a vezető lekövethetőségét. De hiszen a coaching kapcsolat is ilyen jellegű: a coach egyszerre kíséri vezető és követő szerepben kliensét! Hogyan és merre? Amerre az adott pillanatban és helyzetben érzi, hogy menniük kell. Amerre a közös energiák, rezdülések hatására nyílik a tér.

Gyakori, hogy a tangópartnerek nem ismerik egymást, vagy hosszabb ideje nem táncoltak együtt. Ilyenkor az első néhány lépésben a vezető általában felméri, mennyire fedik egymást saját és partnere határai, mit lehet kihozni a közös sétából a maximális élmény elérése érdekében.

Jó vezető vagy? Akkor kövess!
Tradicionalisan, a mindennapi gyakorlás során, a férfiak először maguk kapaszkodtak össze, és felváltva vezették, követték egymást, érzeteket és tapasztalatokat gyűjtve mindkét pozícióból, és csak miután készségszinten elsajátították a penzumot, álltak oda a nő elé, bemutatni a tudományukat.

Inspiratív feszültség – az együttműködés hajtóereje

Az együttműködést a vezető és követő, mint két polaritás között, a közös térben áramló kreatív, alkotó energiák indítják be. Ez a rugalmas energiamező a felszabadult improvizáció és a tangóélmény forrása. A mellkasunkban, a törzsünkben az izmok enyhe tónusban dolgoznak, érezzük lélegzetvételünket, a másik test közelségét, rugalmas ellenállását. Ha túl merev ez a mező, korlátozónak, kényelmetlennek érezhetjük, ha túl lágy, akkor bizonytalannak.

Élménycsoportjaimon az inspiratív feszültséget egy lufi szimbolizálja, amit vezető és követő a mellkasával fog közre. Ha nem teszik bele magukat mindketten aktívan a kapcsolódásba, a lufi elszáll. Ha túl erőteljes az igyekezetük, a lufi egy ideig rugalmasan en-

ged, aztán a túlnyomás hatására, jobb esetben valahogy megint csak elszabadul. A coachingban az inspiratív feszültség, a folyamatos töltekezés és kibontakozás az érdeklődésen, kíváncsiságon és célkövetésen keresztül tud fennmaradni. Ha nincs dinamika, csinálunk. Lehet létjogosultsága a provokatív eszközök alkalmazásának is – nyilván nem úgy, mint az a bizonyos kalapács, ami mindent szögnek néz.

A követői attitűd. A milonguero nem trolibusz, amire fel lehet kapaszkodni és elringat hazafelé. A követő is stabilan, saját középpontjába helyezkedik, megőrzi összeszedettségét, autonómiáját. Beleáll egyszerre reaktív és aktív szerepébe. Jó vezető mellett kibontakozik saját kreatív ereje, zeneisége és technikai tudása. A kereteket megtartva önállóan értelmezi a zenét, mozdulataival díszít, lassít vagy gyorsít, ritmizál, visszacsatol, ezzel is gazdagítja a közös alkotást. Jó vezető mellett – aki szilárd, határozott, céltudatos, ugyanakkor érzékeny, reflektív és rugalmas –, a követő szárnyakat kap.

***A vezetés nem férfi privilégium
Kezdetektől fogva elfogadott a tangóban, hogy a nők is gyakorolják a vezetést, és nem ritka a táncesteken, hogy nők és férfiak, vezetői és követői szerepben is megmutatják képességeiket. A férfiről, aki jól tud követni is, a nőről, aki jól vezet, biztosan tudható, hogy magas szintre jutott a tangóban, érdekes vele táncba menni.***

„A tangóban nincs elrontott mozdulat, csak új mozdulat van.”
(Sebastian Arce)

A milonguero nem működik másként, nem képes mást nyújtani a tangóban, mint ami saját személyiségéből fakad. A táncban lehetetlen hazudni. Nem érdemes „előregyártott” figurákból építkezni, különben nem születik meg a lépésről lépésre haladó, valódi együttműködés, elvész az életszerűség, eltűnik a spontaneitás, a hitelesség, elmarad a „csúcsmélység”. Amikor a milonguero belép a táncterre, jobb, ha mindent feled, amit tanult. Akkor már csak éli a táncot, lépésről lépésre.⁴

Sétálunk egyet?

Jegyzetek

1 milonguero = tangótáncos

2 Daniel Goleman: *Fókusz*, Libri Könyvkiadó, 2015

3 bandoneon: a tradicionális tangózene jellemző dallam- és ritmushangszere

4 Sebastian Arce y Mariana Montes en el Palais Ferstel de Viena: https://www.youtube.com/watch?v=31_5tLDE1PE