

ZEN - COACHING

Kunsten å lytte med hjertet...



Av Per Henrik Gullfoss
gullfoss@hebb.no

*Når mennesker tror de kjenner svarene er det vanskelig å veilede dem
Når de vet at de ikke vet kan de finne sin egen vei
- Tao Te Ching*

Jeg kjenner i meg selv at min virkelige lengsel med å gå på dette kurset, og å skrive artikkelen er å finne og dele en vei ut av gamle og ufruktbare måter å snakke og lytte på.

Jeg har vært på kurs i Zen coaching på Ängsbacka kursgård i Sverige. Zen - coaching er et nytt og spennende konsept utviklet av nordmannen Kåre Landfald. Å coache betyr vanligvis at en konsulent støtter en kunde/klient gjennom samtale. Målet er å støtte klienten slik at han/hun får brukt sine ressurser og kreativitet til å nå sine mål. Zen er en kjent retning innen buddhismen, som er

spesielt opptatt av enkelthet og tilstedeværelse i øyeblikket. Zen kan være mange ting, men er nok mest kjent for at den stiller umulige spørsmål og snur ting på hodet for å få den åndelige søker til å våkne fra sitt vanlige mønster og illusjoner. Begrepet om no-mind står gjerne sentralt i zen, og uløselige gåter som "Hva er lyden av en hånd som klapper" sier mye om denne åndelige retningen. Det Kåre Landfald gjør er at han kombinerer sin erfaring fra Zen buddhisme med Marshall B. Rosenbergs utvikling av det som kalles ikke voldelig kommunikasjon. I tillegg bruker han selvfølgelig sin egen helt unike livsvisdom og filosofi når han lærer bort eller veileder med Zen coaching. Kåre hører med til de ildsjeler som har prøvd å forandre verden gjennom å arbeide i FN's program for utvikling og fred, gjennom verdensbanken-arbeid, gjennom DU og gjennom annet internasjonalt arbeid på dette nivået. På et tidspunkt følte han seg frustrert og utbrent av møtet med byråkrati, mangel på innsikt, uendeligheten av problemer som virket uløselige og samværet med andre utbrente og desillusjonerte idealister. Kåre sier selv at han får en helt

annen tilfredsstillende av sitt arbeid nå, og at han elsker å gjøre det og mest av alt faktisk ønsker å gjøre akkurat det han gjør. Spør du meg så høres det ut som om han har tak i en viktig nøkkel der. Jeg tenker at det eneste som virkelig gir oss dyp tilfredsstillende og glede er å være sanne mot vår egen innerste natur og dermed gjøre det vi aller helst vil. Det virker på meg som om Kåre Landfald i Zen coaching har utviklet et system som virker, et redskap man kan anvende og se at det virkelig fører til forandring for kursdeltagere og private klienter.

Nå sitter jeg her og skal skrive om kurset og fortelle dere hvilken fantastisk gave det er å få lære seg å lytte. Jeg vil skrive om hvor sterkt det virker når man ser andre finne sin egen kraft, sannhet og styrke, rett og slett fordi noen virkelig lytter til det de sier. Jeg har lyst til å fortelle om en gruppe mennesker som alle følte stor takknemlighet over å ha kunnet delta på kurset jeg gikk på. Kanskje vil jeg fortelle om alle klemmene, øyeblikkene av nærhet og stillheten som vokste frem i hjertet. Kanskje vil jeg fortelle om tårer, om usikkerhet som

ble sett, angst som nakent kom til syne og latter som danset mellom oss.

Som jeg sitter og skriver kommer jeg i kontakt med noe viktig fra kurset. Man starter gjerne denne typen coaching med et spørsmål, et problem, en utfordring eller bare noe man har lyst til å undersøke. Gjennom enkle spørsmål får man klienten til å kjenne på sine følelser. For å forstå hva som virkelig er sant og ekte for oss trenger vi å komme ut av hodet og alle tankene og ned i fø-

”Zen er en kjent retning innen buddhismen, som er spesielt opptatt av enkelthet og tilstedeværelse i øyeblikket. Zen kan være mange ting, men er nok mest kjent for at den stiller umulige spørsmål og snur ting på hodet for å få den åndelige søker til å våkne fra sitt vanlige mønster og illusjoner.”

lelsene. Men vi må gå videre. Vi må gå bak følelsene. En av de mange bildene Kåre brukte var å se på følelsene som lengselens barn. I Zen coaching er man ikke bare opptatt av å finne følelsene og se hvordan man skal nå sine mål. Det kanskje aller viktigste er å komme ned til kjernen av sin egen lengsel, slik at man kan finne den veien som leder til tilfredsstillende av den essensielle lengsel og de indre behov.

Så mitt spørsmål til meg selv blir: Hva er min virkelige lengsel bak å skrive denne artikkelen? Jeg tenker at jeg vil si noe om teknikken Kåre bruker. Om at man stort sett sier minst mulig og lytter mest mulig. Jeg vil nevne at en coach må tåle mye stillhet og ikke være redd for pauser og følelsen av at alt stopper opp. Jeg vil snakke om Zen – delen og at denne formen for coaching er like mye en meditasjon og søken mot kontakt med den åndelige essens og kjerne, som det er en utdannelse i coaching. For det er en hel utdannelse jeg har gitt meg

”I Zen coaching er man ikke bare opptatt av å finne følelsene og se hvordan man skal nå sine mål. Det kanskje aller viktigste er å komme ned til kjernen av sin egen lengsel, slik at man kan finne den veien som leder til tilfredsstillende av den essensielle lengsel og de indre behov.”

i kast med. Den første av tre langhelger som skal lede meg frem mot det å være skikket til å bruke metoden til å Zen-coache andre. Jeg legger merke til at jeg tenker at hele denne utdannelsen på en måte dreier seg om å fjerne mitt jeg og den delen som dømmer, bedømmer og så gjerne vil komme med gode råd og fortelle andre hva som er best for dem. At det dreier seg om å komme frem til åpenhet og aksept, og en klar innsikt om at andre faktisk vet best hva som er sant og viktig for dem. Jeg husker på at Kåre

ustoppelig snakket om nærvær. Evnen til å være aktivt og våkent nærværende i alle situasjoner.

Hver eneste dag praktiserte vi gå-meditasjon og ruslet rundt i flokk og følge på småveier og stier... i kvart tempo som en del av treningen i å være årvåkent tilstede i alt vi gjør. Det samme prinsippet lå bak at vi skulle spise i taushet, ja faktisk praktiserte sosial stillhet og ikke samtale under mesteparten av kurset. (Selvfølgelig gjaldt dette fritiden, ikke

selve treningssituasjonen). Jeg observerer alle disse tankene som beveger seg rundt i hodet og kjenner at jeg føler meg fornøyd med å få de ned på papir.

Men jeg kjenner også at dette er tanker og at jeg må videre og finne det som er under. Min dypeste lengsel som ligger bak denne artikkelen! Hva fikk meg til å melde meg på kurset i første omgang. Jeg kjenner en tretthet i kroppen når jeg stopper og puster, slik jeg har lært at vi skal gjøre. Jeg smiler til meg selv, fordi jeg har en slags forestilling om at det jeg holder på med faktisk er å zen-coache meg selv gjennom artikkelen. Jeg kjenner denne tristheten, som er blandet med tretthet og usikkerhet. Jeg kan føle hvor lei jeg er av meningsløse samtaler som ikke fører noe sted hen. Tomheten i repetisjonene når de samme meningene, misforståelsene og motsetningene kommer opp igjen og igjen og igjen. Hvor lei jeg er av å kjøre på karusellen av... ord... følelser anklager... skyld... frykt... selvrettferdighet... angrep... forsvar.

Jeg kjenner i meg selv at min virkelige lengsel med å gå på dette kurset, og å skrive artikkelen er å finne og dele en vei ut av gamle og ufruktbare måter å snakke og lytte på. Jeg er først og fremst ute etter en et redskap som kan hjelpe meg til å forandre de delene av min kommunikasjon med andre som ikke fungerer tilfredsstillende.

Så det jeg virkelig lengter etter med å skrive denne artikkelen er å gi dere noe informasjon om hvordan dere kan

forandre deres måte å samtale på, eller hvor dere kan gå på kurs for å lære dette.

I kurset settes det opp fire nivåer for kommunikasjon:

1. Første nivå kan vel kalles ikke-kommunikasjon. Det går ut på at man overser og ignorerer den man snakker med.

2. Annet nivå beskrives som ego-senteret. Det er når man hører den andre, men er mest opptatt av hva man selv

tenker, eller høflig later som man lytter, mens man egentlig tenker på noe annet. Det kan være at man er mest opptatt av hva man skal svare, og gjerne opplever samtalen som en diskusjon man prøver å vinne. Eller man kan være fanget i rollen som den gode hjelper, som er mest opptatt av å gi sine råd og tanker til den andre. Man vil gjerne dele sin visdom, så den andre kan forandre seg og bli slik man selv mener er best for den andre.

3. Det tredje nivået beskrives som empatisk lytting. Her ønsker man ikke å influere den andres tankegang, men lytter fra hjertet med oppriktig interesse. Eventuelle spørsmål kommer fra ekte innlevelse og kjærlighet. Man vil gjerne se dypere inn og ned i den andre, istedenfor å fortelle om seg selv og sine reaksjoner på den andres ord, følelser og tanker. Man er oppmerksom på den andres følelser og behov her og nå.

4. Hvis man er kommet til dette nivået har man en opplevelse av enhet med den andre. Det er intet ego som stenger den andre ute, istedenfor er

man i kontakt med et åpent felt, hvor intuisjonen er det som leder strømmen videre.

I denne samtaleformen er coach og klient likeverdige. Her er det ikke en ekspert som vet alt, og en klient som skal fortelles hva som er bra og dårlig. Coachingen er basert på et respektfullt og kreativt møte mellom to voksne personer. Samtidig er det klienten som har all ”makt” i samtalen og bestemmer hvor den går hen. Coachens eneste oppgave

er å lytte og stille noen få velvalgte spørsmål, eventuelt reflektere klientens tanker og følelser slik at de blir tydeligere for ham/henne, heller enn å gi råd og analysere. Kåre mener at ekte nysgjerrighet er coachens drivstoff. Bak denne holdningen ligger det en dyp tillit til at nærværet i seg selv virker åpnende, og at klienten besitter alle svarene. En av grunnene til at indre stillhet og meditat-iv åpenhet er så viktig i dette arbeidet er at coachen ikke vil kunne følge eller guide sin klient til steder han/hun selv

sjon. Dette er en av grunnene til at Kåre alltid åpner sine coaching sesjoner med å sitte noen minutter i stillhet sammen med klienten. Den beste coachen er på mange måter helt nøytral og uten noen vurdering av det klienten sier. Han nevner som eksempel at det kan være lett for coachen å "belønne" klienten, eller oppfordre denne til å gå videre med smil og nikk. Noe som ubevisst kan få klienten til å søke etter å si de tingene som får coachen til å gi den anerkjen-nelsen som smil og nikk lett kan oppfat-

en eller annen form for strategi og/eller plan for hvordan man skal bevege seg mot å tilfredsstille den essensielle lengsel, men det vil jeg antagelig lære mer om i neste del av utdannelsen. Kåres skriftlige kommentar til mine tanker rundt dette var.

"Når man tillater seg selv å føle sin lengsel på dypet, skjer det en transformasjon i hjertet, og den kvaliteten man lengter etter fylles opp innenfra. Dette er magien som gjør at man etterpå kan

"Jeg legger merke til at jeg tenker at hele denne utdannelsen på en måte dreier seg om å fjerne mitt jeg og den delen som dømmer, bedømmer og så gjerne vil komme med gode råd og fortelle andre hva som er best for dem. At det dreier seg om å komme frem til åpenhet og aksept, og en klar innsikt om at andre faktisk vet best hva som er sant og viktig for dem."

er redd for å gå. Coachen må med andre ord ha mestret både evnen til indre stillhet, og angst for egne følelser og reaksjoner for å kunne veilede andre på denne måten. Kort sagt så er man ikke særlig godt egnet til å møte andre med empati, kjærlighet og åpenhet før man har møtt seg selv med empati, kjærlighet og åpenhet.

Noe som er fantastisk spennende med denne metoden er at man overhodet ikke trenger å vite noe om det temaet man skal coache klienten i. Kåre bruker som eksempel en klient han coachet i golfspill, som Kåre ikke har noe som helst peiling på. I løpet av ti minutter kom klienten frem til en spennende ny innsikt om sin egen golfteknikk.

I denne prosessen finnes det forskjellige metoder for hvordan man stiller spørsmål, avhengig av situasjonen og klientens behov og situasjon. Allikevel er kanskje noe av det viktigste at man ikke har en fastlagt plan og trygg metode å holde seg til, men er i stand til å følge prosessen, være åpen og fleksibel, samtidig som man som coach har kontakt med sin egen indre ro og intuit-

tes som.

Det er allikevel en viss metode i selve coachingprosessen. Den starter gjerne med et tema, eller en utfordring/problem som klienten ønsker å ta opp. Coachens oppgave er i det følgende å hjelpe klienten til å komme ut av tankene og ideene rundt temaet, slik at han/hun kan kjenne på sine egne virkelige følelser. Her er det viktig å åpne innover, slik at klienten kan akseptere de følelsene som er, istedenfor å dømme eller unngå dem. Følelser som ikke aksepteres og anerkjennes har en tendens til å vokse seg større og sterkere for til slutt å overta kontrollen. Ofte viser det seg at bare det å anerkjenne følelsene løser opp et helt problemkompleks og åpner for lettelse og nye muligheter. Det neste steget er så å komme i kontakt med hva som er den virkelige lengsel bak følelsene. Slik jeg oppfatter Zen-coaching er det ikke først og fremst å finne en vei til å oppnå det ytre målet klienten tror han/hun har, som er det viktigste, men å komme ned i essensen og kjernen av lengselen, slik at man kan oppdage det virkelige mål og bevege seg mot det. I denne prosessen vil det også være viktig å utvikle

jobbe mot sine mål, men nå ut i fra indre rikdom heller en ut i fra en drøm om at jeg skal bli lykkelig først i fremtiden når jeg har nådd mine mål."

Til slutt vil jeg si at jeg håper denne artikkelen ikke bare har gitt deg en ide om Zen coaching og kanskje inspirert deg til å lære mer om det, men også at den har gitt deg noen tanker og forhåpentligvis noen ideer om hvordan du kan gå frem for å forbedre kommunikasjonen i din egen hverdag. Som avslutning på artikkelen vil jeg bruke et av de mange visdomsordene Kåre kom med under kurset, som han har fra en av sine lærere Zen mester Thich Nhat Hanh:

"Et av de største hindrene for sann glede er våre forestillinger om sann glede."

"One of the greatest obstacles for true happiness is our ideas about happiness"

Hvis noen ønsker å vite mer om Zen coaching og Kåres kurs på Ångsbacka og i Oslo kan de gå til:

www.zen-coaching.com

Vil du vite mer om ikkevoldelig kommunikasjon kan du gå til:

www.cnvc.org