



## FILIPIDISZ ILDIKÓ

*Filipidisz Ildikó – saját szavaival élve – ösztönös segítőként indult, mára viszont valódi tudással a kezében igyekszik eligazítást nyújtani a hozzá fordulók problémáinak dzsungelében. Az együtt töltött rövid idő alatt egy kedves, racoinálisan gondolkodó, modern felfogású, mégis rendkívül emocionális beszélgetőpartnerre leltem a személyében.*

### – Szeret kérdezni?

– Imádom kérdezni és beszélgetni is. Kíváncsi vagyok az emberekre, és van bennem egy kicsi Teréz Anyából: szeretek segíteni. A kollégáim gyakran meg is jegyzik, amikor rosszabb passzban vagyok, hogy már megint megfogtam egy olyan „szatyorfület”, ami nem az enyém.

### – Átveszi?

– Igen, hajlamos vagyok rá, de már megtanultam kezelni. Nem volt könnyű, mert maga a téma, amivel foglalkozom – az önismeret és önbecsülés – nem könnyű. Jó, ha az ember tudja magáról, hogy ki is ő és mit akar a világban, mert a korral előbb-utóbb mindenkiben felmerül ez a kérdés.

### – Akkor már nem késő? Mire felfedezzük, és megismerjük magunkat...

– Sosem késő. Ehhez kell a tapasztalat. Fájdalmas és szenvedős a szembesítés, de egy idő után már élvezni is lehet.

### – Milyen volt az első tudatos tükörbenézése?

– Nekem ehhez egy nagyon kemény krízis kellett.

### – És ha nincs krízis, mi lehet az inspiráció?

– Ez inkább belülről jövő készítés. Egyszer csak kezdem nagyon rosszul érezni magam a bőrömben, bár külső ok elvileg nincs rá. A szakirodalomban sokféle névvel illetik ezt az állapotot: életközépi válság, változó kor, kapuzárasi pánik, sőt ma már kapunyitási pánikról is szó esik. Felbukkannak olyan kérdések, mint a miért is vagyok. Annyiból állna az élet, hogy reggel fölkelek, bemegyek dolgozni, majd hazamegyek és lefekszek aludni?

### – Ez nem inkább egy ifjúkori lázadás szokott lenni?

– Az is lehet, hiszen ma már ez is sokkal korábban jelentkezik. Nekem két fiam van – 16 és 22 évesek – és mindketten más generációhoz tartoznak.

### – Ők milyen pályára készülnek? Követik Önt?

– Informatikusok lesznek mind a ketten.

### – Ön mióta coach?

– Ezt a szakmát körülbelül 4-5 éve tanultam, de mióta az eszemet tudom mindig én voltam a környezetemben az, akihez tanácsért fordultak, ha baj volt. Eleinte ez ösztönösen működött, mára már sok eszközt, módszert, technikát tanultam meg használni.

### – És változott azóta a gyerekeivel való kapcsolata?

– Ó, sokat. Segített a nevelésben, a saját életemben, sőt a barátaimmal és a munkatársaimmal való kapcsolatomban is.

### – Igaz az, hogy a gyerekeink öröklik a főbb tulajdonságainkat?

– Igen. Szinte látom magamat bennük. Néhány tulajdonságomat kifejezetten jó viszontlátni, de az általam hibának vélt dolgokat már kevésbé.

**– Utánoznak minket?**

– Igen, de akkor jó, ha változnak. Nekem fiús anyaként olyan sztereotípiákkal is meg kellett küzdenem, mint hogy a fiús anyák kész katasztrófák, vagy, hogy magunkhoz láncoljuk a gyerekeinket. Tudatosan figyeltem rá, hogy ne legyek ilyen, és bízom benne, hogy nagyrészt sikerült megvalósítani. Mindenki ott van a jó és a rossz lehetősége, rajtunk áll melyik úton járunk, és szabad kételkedni is. Én kifejezetten kétkedő alkat vagyok, engem ez visz előre.

**– A gyerekei is ilyenek?**

– Nem, ők sokkal kategorikusabban választanak, de ez a generációjukból adódik. A mi X generációnk után ők már az Y és a Z generáció, és a saját bőrömről tapasztalom, mekkora a külön-

ség köztünk vagy akár csak köztük is. Izgalmas az élet, de élvezem.

**– Ez a magatartás tudatos?**

– Ma már többnyire az.

**– Lehet az életet ilyen tudatosan élni?**

– Ez már nem tudatosság. Az a tudatosság, amíg idáig eljutunk. Nem szívesen vállaljuk ezt az utat, mert szenvedéssel, fájdalommal, tükörbenézéssel jár.

**– Ha valakinek valami fáj, többnyire megtorpan. Van olyan, aki vissza is lép?**

– Persze. Én is sokszor

visszaléptem, majd nekifutottam megint. Ez abszolút benne van a pakliban, ez teljesen normális. Egyet nem szabad: beleragadni ebbe az állapotba.

**– Mit gondol, ma inkább gazdasági vagy érzelmi válságot élünk?**

– Attól függ, mit gondolok róla. Mindkettő jelen van. A technikának köszönhetően gyors változások közepette élünk, és nem könnyű alkalmazkodni. Ehhez idő kell. Azt vallom: "Légy te a változás, amit a világban látni akarsz". Mászt nem tudunk megváltoztatni. Nem mondhatom meg a férjemnek, a gyerekeimnek vagy a munkatársaimnak, hogy milyenek legyenek.

**– De azért megpróbálja?**

– Inkább megpróbálom rávezetni őket. Szeretem, ha ők maguk jönnek rá, mert

amíg belül nem értik meg és a nézeteimet nem tudják elfogadni, addig hiába mondok bármit.

**– Mennyire partnerek ebben? Nincs meg bennünk az az ellenkezés, hogy ők jobban tudják?**

– Természetesen van, de ez csak jó, mert egy kis egészséges önzés nélkül nem működik a történet. Én azt szoktam mondani – és ez talán eretnek módon hangzik –, hogy először te legyél jól, mert egyébként hogyan segíthetnél bárkinek?

**– És Ön jól van?**

– Igen, köszönöm szépen.

**– Mi szükséges ahhoz, hogy jól legyünk? Racionalitás, szorgalom, önismeret?**

– Az a bizonyos hit nevű dolog – és most nem vallásról beszélek –, a belső bizonyosság az, ami számít. Mindenki egyedi, értékes és megismételhetetlen ezen a világon. Más csomagokkal érkezünk és mindenkinek van több-kevesebb olyan képessége és készsége, ami senki másnak nincs.

**– Nincs két egyforma ember?**

– Nincs. Ezért nagyon fontos az önismeret, illetve a másokkal való kommunikáció elsajátítása, mert bár ugyanazok a szavaink, de más tapasztalatok kötődnek hozzánk, így ugyanazt a dolgot teljesen másképp éljük meg.

**– Nehéz ma kommunikálni? Nehezebb, mint régebben?**

– Nem mondanám, hogy nehezebb, inkább más.

**– Mitől más?**

– Talán kevesebb figyelmet fordítunk rá. Azoknak, akiknek ez a szakmájuk – mert mondjuk értékesítők vagy riporterek –, azoknak muszáj, de a hétköznapiakban erre kevésbé figyelünk.

**– Félünk a kommunikációtól? Félünk beszélgetni?**

– Ami ismeretlen, attól félni szoktunk. Beszélgetés közben előkerülhetnek olyan témák, amikre az átélt rossz tapasztalat miatt nem biztos, hogy jól reagálunk. Ha nem figyelünk egymásra, akkor ez csúnya irányt is tud venni. Nekem meggyőződésem, hogy szándékosan senki sem akar senkit bántani, se magát, se másokat.

**– Akkor csak tanácsolni tudom, hogy nehogyan nézzen egy híradót! Úgy érzem ott például szándékosan bántnak minket ezzel a sok rosszal.**

– Szerintem a média szerepe egyáltalán nincs jól kommunikálva, mert igenis felelőssége van abban, hogy mit közvetít. Úgy tűnik, mintha a „A jó hír, nem hír” határozna meg miről tudósítanak, pedig sok jó kezdeményezés is van, csak nem hallunk róluk.

**– Mit gondol, nem lettünk ettől az utóbbi évtizedekben más emberek?**

– Bizonyos szempontból kicsit beszűkültünk, mert nagyon a technikára hagyatkozunk. Más szempontból persze jó, hiszen akár a világ másik végén élő rokonaimmal is tudok valós időben beszélgetni és még látom is őket, csak ennek követ-



keztében egy kicsit el is idegenedtünk. De az, hogy hagyjuk-e, hogy a technika beszűkítsen, mindig a mi döntésünk.

**– Izgalmasak az emberek?**

– Nagyon. Az a szép benne, hogy nem vagyunk egyformák. Ha sikerül a külső kényszeren beljebb jutni és beengednek bensőbb területekre, ott izgalmas dolgok kerülhetnek a felszínre.



**Fekete-fehér vagy Full HD?**  
Hogyan lehet minőségi mindennapjaid filmje?

- > a Te hátad mögött is ott áll az Öreg Halogató?
- > miért van, hogy mindenre jut idő, csak a legfontosabbra, a saját életedre nem?
- > hogyan érheted el, hogy olyan életet élj, mint amilyent valaha megálmodtál?

**Elég az aggodásból!  
Elég az unalomból!  
Élj szenvedéllyel!**

\* A titkot, amitől egy lelkes ember mindig erősebb!

Ne tétovázz, hozz ma egy jó döntést,  
látogass el a [www.most-elsz.hu](http://www.most-elsz.hu) oldalra,  
mert ma van hátralevő életed első napja!

Filipidisz Ildikó - változás coach  
[titkarsag@kulturpartner.hu](mailto:titkarsag@kulturpartner.hu) - [www.most-elsz.hu](http://www.most-elsz.hu)

**– Szeret oda bekukucskálni?**

– Ha engedik – mert kíváncsi vagyok ugyan, de nem betegesen –, akkor igen. És csak addig, amíg engedik, egy lépéssel sem tovább. De ehhez jelenlét kell.

**– Vagyis ezt nem lehet a neten vagy telefonon megtenni?**

– A jelenlét alatt odafigyelést értek. Nagyon jó a net és telefon, baj akkor van, ha kizárólag ezekre hagyatkozunk. Az ember társas lény, szükségünk van egymásra. A kommunikációnk több mint fele nonverbális jelekből áll, ezért fontos, hogy lássam, vagy legalább halljam is a másikat.

**– A külsőnk is fontos?**

– Persze, mert első benyomás csak egyszer van.

**– Esetleg következtetést is levonhatunk a megjelenésből?**

– Ezen a szinten már próbálok tudatos lenni, mert nagy félreértésre adhat okot, hogy éppen milyen ruhában látom az adott embert. Ha valaki nem figyel a megjelenésére, akkor az már jelez valamit. Elgondolkodtató, hogy ezzel a területtel vajon miért nem foglalkozik. Én tréfásan azt szoktam mondani a gyerekeimnek, hogy már 30 évesen sem vittem le a szemetet smink nélkül. Viccet félretéve, muszáj adni a külsőre, mert az első benyomás valóban fontos. Amiben jól érzem magam, abban fogok jól kinézni, lehet az egy nőies, egy üzleties vagy épp egy sportos, laza megjelenés. Ez helyzetfüggő is. Mint ahogy mi még azt tanultuk, hogy a színházba illik felöltözni, bár ez ellen a mai fiatalok erősen lázadoznak. De ők már így szocializálódtak.

**– De helyes ez így?**

– Ezt nem az én tisztem eldönteni. Amikor sok minden változik egy időben, nagyobb a tévesztés lehetősége is.

**– De mi ezt helytelennek tartjuk. Ki meri mondani, hogy mondjuk a farmer egy színházba helytelen viselet?**

– Ki, persze. Ezek minták, amiket magunkkal hozunk, de egyáltalán nem biztos, hogy jó minták. Fontos a hagyomány és az eredet, hogy tisztában legyek velem, honnan jöttem és hol tartok, mert csak akkor fogom tudni, hogy merre tovább. Sokan mondják, hogy olyanok biztosan nem lesznek, mint a szüleik, aztán később mégis rájuk ismernek egy-egy gesztusukban vagy mondatukban. Utánozva tanulunk, és azt adjuk tovább, amit látunk.

**– Ez hatalmas felelősség. Olyan, mintha nem lennénk saját magunk, hiszen azt kell csinálnunk, amit majd elvárunk tőlük. Van ebben valami ambivalencia.**

– El kell fogadni, hogy azt tudom adni, amire az adott pillanatban képes és érett vagyok. A felnőtt felelőssége abban áll, hogy felvállalom a döntéseimet az összes következményével együtt. A gyerekeink tisztelnek minket, de bátrabban kimondják a véleményüket, és ez nem baj. Vitatkozni jó dolog, mert abból egy jó eszmecsere kerekedhet és segíthet olyan közös pontot találni, amit mind a ketten el tudunk fogadni.

**– Mit gondol, hol fog tartani öt év múlva?**

– Remélem, egyre többen lesznek olyanok körülöttem, aki ugyanolyan jól érzik magukat a bőrükben, ahogy én. Minél több embernek szeretnék abban segíteni, hogy eljussanak erre a pontra.

**– Rajtunk múlik?**

– Igen, mindenkinek saját magán, én csak segíteni tudok benne. Vannak eszközeim – szerencsére egyre több –, mindenki elkövettségének és pénztárcájának megfelelően. Természetesen rengeteg olyan lehetőség is rendelkezésre áll, ami pénz nélkül is hozzáférhető, csak meg kell találni őket.

**– Aki keres, az talál.**

– Így van.

**– És a szakmai tervek?**

– Bízom benne, hogy a már alakuló csapattal fogok dolgozni. A világ legjobb találmánya a csapatmunka, mert inspiráló.

**– Ön egy jó értelemben vett akarnok alkat?**

– Igen. Én egy hídnak érzem magam, mert van bennem egy nagyon racionális tudás és tapasztalat, ugyanakkor én is érzelmi döntéseket hozok, mint bárki más.

**– Szeret önmagáról beszélni?**

– Beszélni nagyon szeretek, de főleg a szakmámról.

**– Szereti saját magát?**

– Most már szeretem. Volt idő, amikor ezt nem mondhattam el.

**– Meg kell szeretni magunkat? Tudni kell szeretni magunkat?**

– Igen, ez is egy folyamat. Amíg magunkat nem szeretjük úgy, ahogy vagyunk, mást sem tudunk.

**– Az önismeret része?**

– Másképp nem megy, önismeret nélkül egy tapodtat sem.



**– Kedves Ildikó, úgy vélem, Önnél a példa nem a szavaiban, hanem a tetteiben mutatkozik meg.**

– Én szeretek saját példát hozni.

**– Akkor kérem, hogy ezt mindig alkalmazza, mert ez hiteles.**

– Én mindig elmondom, hogy nem piszkálok bele olyan témába, amiben nincs tapasztalatom, és azért merek bizonyos dolgokról beszélni, mert már végigcsináltam.

**– Magyarul, Ön egy követendő példa.**

– Remélem, hogy igen, vagy legalább szeretnék az lenni. Azt szokták mondani, hogy az a vezető, akit nem követ senki, csak sétálni ment. A példa az, ami igazán tanít.

**– Köszönöm szépen a beszélgetést.**



**ÉN MÁRKA**  
avagy  
Hogyan lesz csiszolatlan gyémántból  
KIRÁLYI ÉKSZER ?

**Megkülönböztetés** differenciáltság  
**Megfelelőség** relevancia

**Mutasd meg!** ismertség  
**Megbecsültség** visszacsatolás

Telefon: +36 30 / 257 15 34  
E-mail: filipidisz@t-online.hu  
Ingyenes Énmárka minitréningre regisztrálj itt:

[www.mos-esz.hu](http://www.mos-esz.hu)