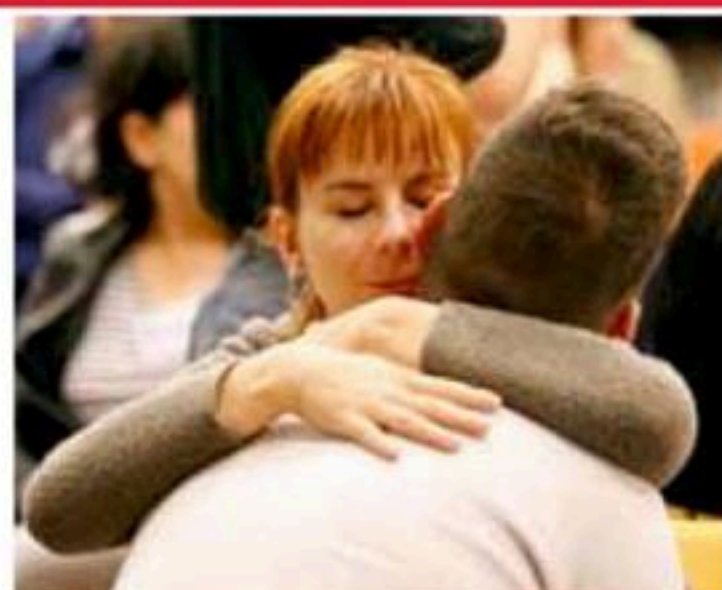
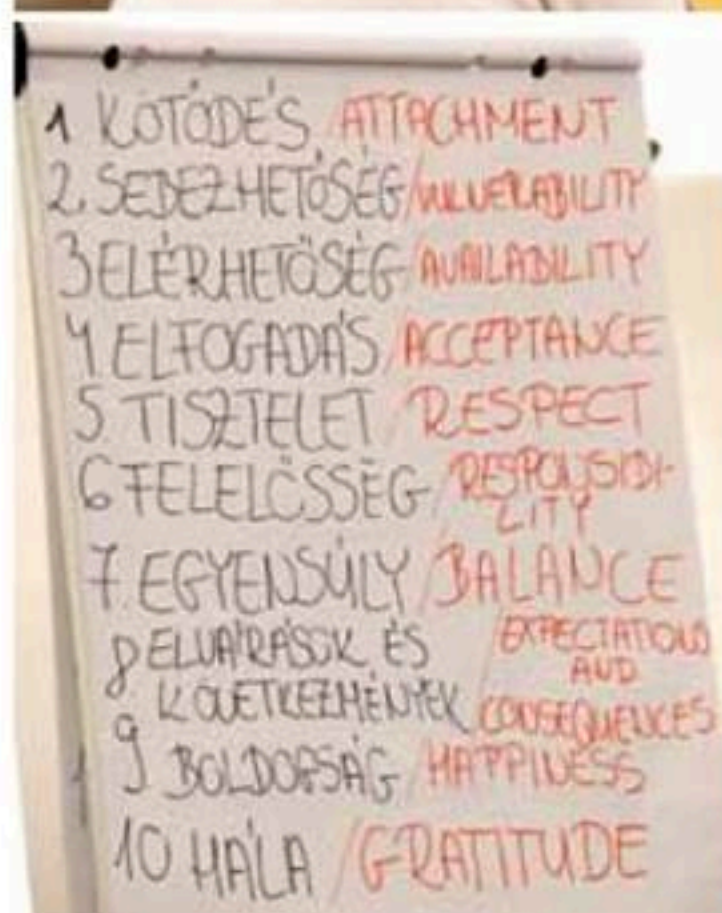




# AHOL ÜNNEPLIK A SZERETETET



KIPRÓBÁLTUK  
AZ ESSZENCIA  
KAPCSOLATI  
KURZUST



A világhírű egyiptomi származású pszichológus és családterapeuta, dr. Menis Yousry nemrégiben ismét hazánkba látogatott. Most épp azért, hogy segítsen nekünk eligazodni a párkapcsolatok útvesztőiben. Túl egy nehéz időszakon, párommal együtt vágjunk neki a háromnapos belső utazásnak, ahol szem nem maradt szárazon.

SZUROVECZ KITTI ÍRÁSA

Nem ez az első alkalom, hogy részt veszek egy Yousry-szemináriumon. Írni nem könnyű róla, még hozzá azért, mert egy kívülálló számára talán örültségnek tűnhet, ami a teremben történik: vadidegen emberek kapaszkodnak össze, ölelkeznek, megosztják egymással életük legféltehetőbb vagy legnyomasztóbb titkait. Itt aztán esély sincs arra, hogy csak szemlélők maradjunk, észrevétlenül merülünk el személyiségünk legmélyebb rétegeiben, hogy felderítsük, majd meggyógyítsuk magunkban, ami a belső harmóniánk útjában áll. Párommal, Petivel izgatottan és kíváncsian vártuk, vajon a harmadik nap végén, vasárnap este másként tekintünk-e egymásra, mint eddig.

## 1. NAP:

**Felismerni a rossz mintákat**  
Délelőtt tízkor úgy százötvenen lehetünk a teremben, Petivel szorongatjuk egymás kezét. Amikor megjelenik Menis, és bájos szinkrontolmácsa, Eszter, izgatott morajlás fut végig a széksorok között. A pszichológus arról kezd mesélni, milyennek látta korábban a szerelmet: egy pár egy tökéletesen idilli, nyári napon kéz a kézben fut a naplemente felé, és ez most már így lesz örökkön örökké. De az élet nem ilyen – világosodunk fel –, hiszen a cipőnkbe homok megy, a derekunk megfájdul, minden veszt a varázsából, egészen odáig, hogy hibákat keresünk a kapcsolatunkban, rossznak ítéljük, csak mert egy illúzióhoz ragaszkodunk.

Elhangzik az idealisták számára lesújtó gondolat, miszerint a párkapcsolat nem a szerelemről szól, hiszen az egy-két év alatt elmúlik, sokkal inkább a szeretetteljes cselekvésről, létezésről a másik oldalán. Ha ezt felismerjük, életünk végéig jól érezhetjük magunkat a párunk mellett – ám ha folyton az adrenalin-emelő szerelmet hajkurásszuk, egyedül öregszünk meg. Peti jelentősegteljesen rám néz – volt ezzel gondunk korábban.

Menis szerint a párkapcsolatot a túlzott elvárások, és az ebből fakadó manipulatív játszmák teszik leggyakrabban tönkre, emellett a belénk ívódott rossz minták, amiket a felmenőinktől kiskorunkban megtanultunk. Bár ezeket kiirtani nem lehet, azonban ha felismerjük és tudatosan kezeljük őket, képesek leszünk arra, hogy egészségesen viselkedjünk a kapcsolatunkban. A pszichológustól azt is megtudjuk, hogy a tréning célja nem más, mint a gyakorlatok hatására felismerni ezeket a rossz mintáinkat, ezáltal elindulni a gyógyulás felé. Az első feladat során csoportokba rendeződünk, és egymást faggatjuk arról, mitől félünk legjobban egy párkapcsolatban, és mi táplálja ezt a szorongást. Az eredmény tanulságos, mert máris felszakadnak régi sebek. >>

NEVETÜNK, SÍRUNK,  
EGYMÁS TÖRTÉNETEI  
MEGÉRINTENEK MINKET.

A bemelegítés után Hellinger-féle családállítás zajlik, egyszerűsített formában. Petivel elkeveredünk egymás mellől, tízes csoportokba osztanak bennünket, amelyben – Menis instrukciói alapján – kiválasztjuk a párunk, az anyánk és az apánk megszemélyesítőjét. Képviselőnek és állítóknak lenni is fárasztó lélekmunka, hiszen ösztönösen átérezzük mások helyzetét, kapcsolatait, ahogyan a sajátunkat is. Amikor én vagyok soron, elbújok „apám” elől a „párom” mögé, édesanyám képviselője pedig mindent megtesz azért, hogy ott is maradjak. Nem véletlen: apám szenvedélybeteg ember, aki akarva-akaratlanul is sokat bántott, nincs is ma vele kapcsolat. Talán ezért is érzem sokszor, hogy Peti nemcsak a párom öt éve, az apukám is egyben – olyan biztosságot ad nekem, ami gyerekkoromban sosem volt meg. Órák telnek el, mire a tízfős társaságban mindenki végez, nevetünk, sírunk, egymás történetei megérintenek minket. A feladat végén megkeresem Petit, aki hasonlóan rezignált, mint én. Csöndben teázunk, míg a termet átrendezik az asszisztensek.

A szünet után, aki szeretne, kiülhet Menis mellé, a társaság elé, hogy megossza, amit tapasztalt. Lenne mit mondanom, mégsem mozdulok, ám nagyon sok, az enyémhez hasonló történet hangzik el. Menis szerint, akit gyerekként sokat bántottak, az a bántalmazó kapcsolatban érzi otthon magát, tudattalanul azt keresi. Peti előtt bőven akadt ilyen az életben. A gyakorlat hatására megértettem, miért akartam tőle olyan elszántan menekülni: a bennem élő, sérült kislány nem játszhatta a megszokott szerepét, mert nem bántották, és „lefagyott nála a rendszer”. Ezer szerencse, hogy most mégis ketten ülünk itt. Hazafelé kábult csöndben metrózunk, és a vállára hajtom a fejem.

## 2. NAP:

### Vibrálás a levegőben

Éjjel úgy aludtunk, mint akiket kiütöttek, reggel épp hogy beesünk tízre. Menis viccelődik, hogy jobban fes-



## EGYMÁST FAGGATJUK ARRÓL, MITŐL FÉLÜNK LEGJOBBAN EGY PÁRKAPCSOLATBAN, ÉS MI TÁPLÁLJA EZT A SZORONGÁST.

tünk, mint tegnap, majd arra kér minket, hogy mindenki masszírozza meg a mellette ülő vállát. Mosolygós vonattá válunk, miközben vidám zene szól. Ezután a tréner rátér azokra az értékekre, amelyek fontosak egy párkapcsolatban. Külön kiemeli a tiszteletet, amely mindennek az alapja, hiszen akit nem tisztelnek, annak sérül az önbecsülése. Ez pedig magával hozza az összes nehezen kezelhető párkapcsolati gondot: a féltékenységet, az agressziót, a manipulatív viselkedést. Hangsúlyozza: ne harcoljunk a párunkkal, fogadjuk el őt, de ha nem tudunk kibékülni egy-egy tulajdonságával vagy szokásával, inkább lépünk tovább. A délelőtti folyamán egy újabb feladatba vágunk: mélyen beleásunk a gyerekkorunkba, a szüleinkkel való kapcsolatunkba, ezáltal még inkább feltérképezhetjük az otthonról hozott mintáinkat. A gyakorlatot háromman végezzük: egy fiatal nő csatlakozik hozzánk, aki társ nélkül érkezett

a tréningre. Ahogy az irányított kérdéseimre válaszol, észreveszem, hogy bekúszik a szívembe az irigység, mert mesebeli, biztonságos gyerekkora volt, és az életének ma is aktív szereplői a szülei, akik egyébként sokat veszekedtek, emiatt ő konfliktuskerülővé vált. A páromnak szerencséje van képe arról, milyen is egy boldog házasság, nála csak tizenéves kora körül következett be komolyabb törés a családban. Ha ez nem így volna, a „vak vezet világtalant” kombináció érvényesülne nálunk, ami Menis szerint a legnagyobb csapás, de nem végzetes, hiszen a párkapcsolat a legjobb terápia ahhoz, hogy meggyógyítsuk a gyerekkorunkban szerzett sebeket. A feladat végére kellően a lelkünk mélyére látunk ahhoz, hogy az ebéd utáni, ölelkezős gyakorlat mélyen megérintsen minket. A félhomályba burkolt teremben a tréner azt kéri, álljunk szembe a párunkkal. Közelednünk kell egymáshoz, kapcsolódnunk, ölelkezni, vagy megfogni

egymás kezét – és amennyire csak lehet, mélyen megélni, mit jelent nekünk a másik szeretete, közelsége, támogatása. Valami vibrál a levegőben, sokkal közelebb érzem magamhoz Petit ebben az ölelésben, mint általában. Aztán, amikor Menis arra kér, hogy távolodjak el tőle, valami furcsa okból megérezem annak fájdalmát is, milyen lenne, ha ez a búcsú örökre szólna. Egy ponton ömleni kezdenek a könnyeim. A feladat után „megosztások” következnek: a résztvevők elmesélik, mit éltek át az imént, és kirajzolódik, mennyire védjük magunkat az esetleges elutasítástól – annyira, hogy sokszor szeretni sem merünk. Este, hazaérve majd összeesem a fáradtságtól, éjjel pedig úgy ölelem Petit, hogy attól félek, megfullad.

## 3. NAP:

### Megerősödvé továbblépni

A harmadik nap reggelére tisztává válik előttem a saját játszmám: annyira féltettem attól, hogy elvesztem, akit szeretek, hogy inkább én akartam elhagyni, mielőtt még ő tenné ezt velem. Mivel életem első húsz évében nem sokra értékelték, és nem voltak számomra elérhetőek a szüleim, nem éreztem ma-

gam elég jónak ahhoz, hogy Peti szeressen és mellettem maradjon. Szinte látom magamban, ahogy a fejemben lakó kismókus hirtelen felkapcsolja a villanyt, és útban a tréningre biztos vagyok abban, hogy elmesélem a felismerésemet a nyilvánosságnak, aztán persze inamba száll a bátorságom.

## HA EDDIG REFLEXBŐL BECSAPTUK AZ AJTÓT, MOST MARADJUNK, ÉS BESZÉLGESSÜNK.

Mindenkit tisztellek és nagyra értékelek, aki képes kiülni Menis mellé, és kitárni a lelkét. A történetekhez a tréner hozzáfűzi a meglátásait: a mintázatunk felett csak úgy győzedelmeskedhetünk, ha észre vesszük, hogy bekapcsol, és elkezdünk másként viselkedni. Ha eddig reflexből becsaptuk az ajtót, most maradjunk, és beszéljünk. Ha fáj valami, ne húzódjunk el, hanem mondjuk el a párunknak. Ha nem áruljuk el, amit akarunk, az a legnagyobb hiba, amit csak elkövethetünk. Ilyen egyszerű – vagy legalábbis annak hangzik, mégis életre szóló feladatnak tűnik

## A HARMONIKUSABB KAPCSOLATOKÉRT

Dr. Menis Yousry egyiptomi származású pszichológus és családterapeuta jelenleg Londonban él, de az év nagy részében járja a világot. Küldetésének tekinti ugyanis, hogy minden családban legyen valaki, aki már elvégezte az Esszencia Szemináriumot, annak érdekében, hogy az emberek boldogabbak, a kapcsolatok harmonikusabbak legyenek. Évente több alkalommal is hazánkba látogat: legközelebb május 13-15. között lesz Magyarországon, ekkor alapkurzust tart, amit szerencsés elvégezni a jövő évben esedékes újabb kapcsolati szeminárium előtt.

megtanulni, hogyan kapcsolódjunk jól egymáshoz.

A szeminárium utolsó feladata nagyon meghatározó. Nők és férfiak felsorakozunk egymással szembe, Menis pedig megnyugtató hangján méltatja egymás után mindkét nemet, végül pedig kéri, hogy fejezzük ki valahogyan, akár mozdulatokkal, egymás iránti tiszteletünket. A torkom is elszorul, amikor a párom kilép a férfiak közül, letérdel a nők elé és fejet hajt, aztán többen követik a példáját, mi, lányok pedig pukedlivel, meghajlással és levegőbe dobott puszikkal fejezzük ki hódolatunkat. Az egész olyan szép és bensőséges, hogy már eszembe sem jut, milyen nevetségesen nézhetünk ki kívülről szemlélve. A szeminárium végén pedig valóban az történik, amitől az előzetes beszámolók során annyira tartottam: az emberek összeölelkeznek, és együtt ünneplik a szeretetet. Nem tudtam elképzelni, miként lehet ilyen közel kerülni másokhoz alig pár nap alatt, de Menis valahogy megoldotta. Sikertörténet. Amikor pedig Petivel kéz a kézben hazaindulunk, úgy érezzük, megerősítést kaptunk, jó úton haladunk, úgyhogy most már össze is házasodunk. ☺