

MÉLYRE ÁSNI A CSOPORTENERGIA SEGÍTSÉGÉVEL

# Tömeges komfortzóna-elhagyás

SZERZŐ: Barok Eszter

Három nap, reggel tíztől este tízig vadidegen emberek karjaiban sírunk-nevetünk, naponta legalább ötször kilépünk a komfortzónánkból, és a végére belelátunk a játszmáinkba is – a lehető legrövidebben talán így írható le az intenzív önismereti és önfejlesztő tréning, melyen részt vettünk.

Az Esszencia Folyamatok egy élményalapú kurzus, amelynek keretein belül különféle gyakorlatok segítségével élhetjük át mindazt, amiről self-help könyvek tucatjai szólnak, de amit lehetlenség kizárólag intellektuális úton rendezni.

Péntek reggel a helyszínen kíváncsian nézegetem, kik azok, akik készen állnak a megmérettetésre: találkozom jogással, kutatóorvossal, traumatológussal, pszichológussal, értékesítővel, adótanácsadóval, diákkal és nyugdíjossal. Nagyjából fele-fele arányban vannak köztünk férfiak és nők, összesen körülbelül 150 ember, plusz az önkéntesek: a segítők, akik korábban már elvégezték a kurzust. Mindenki annyira kedves és mosolygós, hogy egy pillanatra megijedek, nem egy furcsa szekta bizarr szeánszára érkeztem-e, ahol az újoncokat rituális tűzön pirítják meg reggelire.

A kurzust az Esszencia Folyamatok alapítója és vezetője, az egyiptomi származású, Londonban élő Dr. Menis Yousry család- és rendszer-pszichoterapeuta



tartja, aki supervisoroként is hosszú ideig volt aktív, majd kidolgozta saját csoportterápiás módszerét, amely az elméleti tudást ülteti át a gyakorlatba. Menis a szinkrontolmács, Eszter társaságában érkezik, ami elsőre furcsának tűnik, de hamarosan észre sem vesszük, hogy két nyelven is elhangzanak a kulcsmondatok, én is ösztönösen két nyelven kezdek

jegyzetelni. Hamar kiderül, hogy Menis egy végtelenül szerény, jó humorú fickó, aki nem fél beszélni a saját „sötét oldaláról” sem, délután pedig már azt is tudjuk róla, hogy hatalmas szakmai rutinja és komoly emberismerete van, pillanatok alatt átlátja a csoport előtt, mindenkivel megosztott személyes történetek minztázatait, mélyebb motivációit.

## VALÓSÁGUNKAT A HIEDELMEINK ALAKÍTJÁK

Menis abból indul ki, hogy minden embernek vannak megoldandó feladatai, és a problémát az emberek négyféle-képpen kezelik: úgy teszünk, mintha nem is létezne, felfedezzük ugyan, de elmenekülünk előle, kíváncsian körbejárjuk és agyonelemezzük, vagy éppen a végsőkig harcolunk ellene. A probléma ezzel szemben egy visszajelzés, üzenet a környezetünktől, hogy rossz irányba haladunk, ideje változtatnunk. Ha mi változunk, azzal a körülményeink is változnak, mivel a bennünk élő, mélyben gyökerező hiedelmek alakítják a világunkat. Amíg ezeket nem ismerjük fel és nem formáljuk a nekünk tetsző módon, esély sincs arra, hogy az életünk megváltozzon.

## MINDENKINEK VAN EGY SZÁMA

„Mindenkinek van egy száma. Ha megnézed az elmúlt évek bankszámla-kivonatát, látni fogod, hogy rendszerint egy bizonyos összeg körül mozogtak a bevételeid, a kilengések után ugyan-

oda tértél vissza. Ugyanez jellemző a testsúlyra is. Ezek a számok a te számaid, amelyek belső hiedelmeidre épülnek. Ez a komfortzónád. Életünk minden lépését a komfortzónánk alakítja, a saját világnézetünk foglyai vagyunk, a kitörés komoly feladat” – mondja Menis. A folyamat során a legnagyobb kihívást az jelenti, hogy az ember tudatos – kognitív, intellektuális – szinten igyekszik megoldani a problémáit, míg az életünket alakító tényezők jelentős része tudatalatti folyamatokból táplálkozik, a legtöbben nem is látjuk át ezeket.

A kurzusvezető időről időre lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők is megnyilatkozzanak. Rögtön az elején azok, akik annyira félnek tömeg előtt mikrofonban beszélni, hogy már a pusztas felvetéstől is lefagytak, hogy meg kelljen szólalni. Menis senkit sem kényszerít semmire, de elmondja, hogy egy ilyen „apróság-gal” – hogy egy nyilvános szerepléstől rettegő ember kiáll a csoport elé – több szorongás oldható fel, mintha az illető négy könyvet olvasna el a szociális fóbiáról, és fél évig terápiára járna emiatt.

Amikor fiatal csoporttársunk aztán remegő kézzel-lábbal, vörös arccal dadog-

va bemutatkozik, hatalmas vastapsot kap (a módszer működik: másnap már látványosan könnyedebben szól bele a mikrofonba). Persze olyan is van köztünk, aki rendszeresen, lámpaláz nélkül tart előadásokat több száz embernek, de ott egy „szerep mögött” rejtőzik: így kiállni, csak a saját, személyes történetünkkel kétségkívül nagyobb kihívást jelent, hiszen mindenki tart attól, hogy nem fogadják el őt és megítélik. „Kérd a többiektől, hogy mutassák meg, hogy elfogadják” – mondja Menis, és a szüleiivel kapcsolatos problémáját megosztó, könnyeivel küzdő nőt máris kétszázán ölelik a terem közepén.

## ISMERD FEL A JÁTSZMÁIDAT!

Az első nap kulcsfeladata egy csapatjáték. A játékban számok vannak, így az én agyam már a szabályok ismeretésekor elborul: híresen gyenge voltam matekból egész életemben, úgy-hogy gondolkodás nélkül átadom az irányítást a többieknek a csoportban, akik bizonyára kompetensebbek. Nem agyalok, fel se nézek, egyszerűen úgy szavazok, ahogy a többség, „biztos képen vannak”. Nagyjából a második körben kezdek eszmélni, hogy hol rontottunk, de mielőtt mondanám, feláll egy csapattársam, és elmondja, mi a hiba a játékunkban. Ő már az első kör előtt is tudta, de – mint később kiderül – nem mert kiállni az igazsá mellett.

Hamar kiderül, hogy mindenki ugyan-úgy viselkedett, ahogy az életben szokott: volt, aki rögtön versengeni kezdett, más belehelyezkedett a vezető vagy éppen a követő szerepébe, de akadt lázadó is, aki szabotálta volna az egész programot. Volt, aki a másik csoport támadására támadással reagált, míg más

***Ha mi változunk, azzal a körülményeink is változnak, mivel a bennünk élő, mélyben gyökerező hiedelmek alakítják a világunkat. Amíg ezeket nem ismerjük fel és nem formáljuk a nekünk tetsző módon, esély sincs arra, hogy az életünk megváltozzon.***

inkább a megegyezést kereste... Volt, aki szép szóval, más zsarolással próbálta érvényre juttatni akaratát, mindenki úgy viselkedett, mint az életben.

Kimegyek én is, elmondom, hogy már a szabályok ismertetésekor bekapcsolt bennem a szorongó iskoláslány, ezért önálló döntés helyett sodródtam az árral, az én játszám neve tehát az, hogy „nem vagyok elég kompetens”. Menis egy lépéssel előttem jár: „Nagyon érzékeny ember vagy, sokat akarsz adni, ezért is beszélsz egyébként gyorsan. Nehezen kezeled a kritikát, fáj, ha nem fogadnak el. Azért blokkolódott az agyad – a gyerekkori, iskolai emlékeken túl –, mert biztonságosabb átadni az irányítást, mint felelősséget vállalni, ha mások után méész, nem eshet bajod.

Ez a játszma: »csak béke legyen, és az lesz, amit más akar«. Ne félj».

Eleinte kicsit zavarban vagyok, hogy lelepleződtem, de a szünetben aztán hatan is odajönnek hozzám, és megköszönik a megosztásomat: ők is ugyanezen mentek keresztül. Később aztán lehullanak ezek a gátak: az elengedésről, neheztelésről, büntudatról és megbocsátásról szóló egyszerű, hétköznapi páros feladatok és a hozzájuk kapcsolódó, módosult tudatállapotban történő gyakorlatok segítenek abban, hogy a csoporton belül bizalmi légkör alakuljon ki. Ki mernek állni a segítő szakmában dolgozók is a könnyeikkel, mert az ő életükben is van olyan konfliktus, amit még nem tudtak feloldani. Számos gyakorlat egyszerűen az érintésre, az ölelésre épül, a csoport-

feladatoknál nincs szükség terápiára: ott éppen elég, ha megfogalmazzuk és kimondjuk, mire neheztelünk, mi miatt van büntudatunk, mi az, ami kihívást jelent számunkra a mindennapi életben.

### MIT ÉS MIÉRT TESZEL?

A következő nap kulcsfeladata egy kirakós játék, amit mindenkinek egyedül kell megoldania. „Egyszerű játék az okosoknak, a többieknek meg? Ki tudja” – provokál minket a kurzusvezető. Ezúttal figyelmesen meghallgatom a szabályokat, és belefogok a munkába, de közben bosszankodom: hihetetlen, hogy már megint logikai intelligenciát igénylő feladatunk van, amikor épp az nem tartozik az erősségeim közé. Félúton

vagyok a megoldásig, mikor a győztes már felnyújtja a kezét, ettől még frusztráltabbnak érzem magam, de azért ülök a szőnyegen, és figyelem az ábrát, rakosgatom a darabokat. Aztán hirtelen beugrik a megoldás, valóban egyszerű volt, egy segítő épp észreveszi, hogy megvan, int, hogy felállhatok. A középmezőnyben végeztem, körülöttem a már kész résztvevők a földön kuporgó többiek körül állnak, tapssal biztatják őket.

„Nem az az érdekes, hogy sikerült-e, hanem az, hogy mit éreztetek, és mit csináltak közben” – mondja Menis. Kiborultál, mertél segítséget kérni, csaltál? Kiderül, hogy a keservesen zokogó lány először egyszerűnek hitte a feladatot, de aztán összezavarodott, amitől rosszul érezte magát, és amikor felnézett, véletlenül meglátta a szomszédja helyes megoldását. Senki sem vette ezt észre, neki mégis borzalmas büntudata volt, hogy leleste a megoldást. „Nem tudod elfogadni, hogy ajándékba kaptad a lehetőséget” – fogalmaz Menis. Volt, aki észre se vette, hogy segített másoknak, akadt, aki nyomásnak élte meg a tapsot, a segítséget, mást pedig épp ez motivált.

Az Esszencia Folyamatok egyik alap-gondolata, hogy mindannyian szüleink tudatalattijának lenyomatait vagyunk, de a cél az, hogy felismerjük ezeket a mintázatokat, és képesek legyünk „frissíteni is a szoftvert”. Ehhez este egy játék kapcsolódik, ami egy különleges relaxációval indul, majd az ideális gyerekkor rekonstrukciója történik két társunkkal, akik a szüleinket alakítják. Még a pszichodrámaiban viszonylag jártas lelki világgal is kétségkívül bizarr érzés elsőre öltönyös, hatvanas úriembert látni, amint papás-mamást

...mindannyian szüleink tudatalattijának lenyomatait vagyunk, de a cél az, hogy felismerjük ezeket a mintázatokat, és képesek legyünk „frissíteni is a szoftvert”.

játszik teljes átéléssel, nemritkán könnyek között. „Ha értelmetlennek is érzed a játékot, kérlek, csináld” – mondja Menis, és azzal érvel, hogy a gyerekkort újra átélni sosem késő, és az akkor meg nem élt vágyak későbbi kiélése egy sor blokkot felold bennünk.

A játékot újabb relaxációval zárjuk, amelyben a szüleink iránti neheztelést és saját büntudatunkat oldhatjuk fel. Végül lehetőségünk nyílik arra, hogy rendezzünk bármilyen konfliktust a csoportenergia segítségével. „Figyeld meg önmagad a gyakorlatok közben. Az a fontos, hogy mit érzel. Ha van bátorságod, és érzéseidet mások előtt is el tudod mondani, azzal másoknak is segítesz, aki éppen nem olyan bátor, de hasonló kérdésekkel, fájdalommal érkezett” – hallhatjuk. Ezek azért olyan nyomógombok, amelyek benyomásakor kevesen nem fakadnak sírva, úgyhogy az est egy közös, nagy ölelésbe fulladó sírással zárul, aminek a végén mindenki megkönnyebbül. Ha másért nem, azért, mert vége a napi programnak, és pihenhet...

FELSZABADÍTÓ, AMI A KOMFORTZÓNÁNKON TÚL VAN

Eljön végre az én időm is, a harmadik nap kulcsfeladata nem logikai játékon alapszik, de egy centivel sincs közelebb a komfortzónámhoz: egy bensőséges, személyes megosztásokkal átítatott délelőtt után már egymással kapcsolatban kell visszajelzéseket adnunk, kisebb csoportokban. Érdekes látni, hogy a megnyílás, az őszinteség, a felvállalás mindenkiből rokonszenvet vált ki, aki maga is szeretne még jobb emberré válni, a tréning közege pedig egy ideális terep ehhez: biztonságos tér, és a résztvevők maximális odafigyelést kapnak.

Újabb tanulság, hogy sokszor megnyire másképp érzékeljük magunkat, mint ahogy mások – akár idegenek, akár a szeretteink – látnak bennünket. Miután a kör közepén állva újabb csoportos megosztások következnek a játékkal összefüggésben, újra körbe-mehetünk, hogy lehetőség szerint minél több társunkkal megosszuk, mit látunk, mit értékelünk benne. Itt már két és fél nap közös munkája alapján többekben is észrevesszük az értékeket, így később a programot záró különleges ceremónia sem ejti már zavarba a többséget.

Kinek ajánlom tehát az Esszencia Folyamatok alapkursusát? A bevezetőhöz visszatérve mondhatnám, hogy azoknak, akik nem félnek megmutatni magukat, szembenézni a játszmáik legsötétebb oldalával, de jobban belegondolva, ez így nem igaz: épp azoknak segít sokat a tréning, akik számára mindez messze a komfortzónán túl van.

