

**N**emrég Tel-Avivban töltöttem rendes évi szabadságomat. Máig elevenen él bennem egy különös pillanat: a város hangulatos kávézójában üldögélek egy barátom társaságában, körülöttem héberül, arabul és sajátos keverék angol nyelven beszélgetnek az emberek, én pedig azon tűnődöm, vajon mennyiben lehet befolyással viselkedésemre az a három nap, amelyet az Esszencia Folyamatok kurzuson töltöttem néhány héttel korábban. Lassan körvonalazódtak bennem a válaszok... De lássuk, hogyan indultam el a személyiségfejlesztés rögzös útján!

Egy internetes oldalt böngészve figyeltem fel dr. Menis Yousry családterapeuta szemnariumára, és úgy döntöttem, megnézem, hogy miben más ez a módszer, mint a családállítás. Utóbbiért ugyanis egyszerűen rajongok, és nem nagyon hittem, hogy létezhet olyan eljárás, amely a nyomába érhet. Ma már tudom: létezik! Egy borongós reggelen elbandukoltam tehát a megadott budapesti hotelbe, ahol az egyik kollégánómön kívül még kb. 150 ember várakozott. Betereltek minket egy óriási terembe, ahol Kiss Aranka, a hazai Esszencia Folyamatok magyarországi vezetője az egekig magasztalta a már említett pszichológust. Persze az ilyesféle hozzáállás a magamfajta újságírókat azonnal gyanakvóvá teszi... De megérkezett a terapeuta, aki két mondat után azonnal „megvett”. Azzal kezdte, hogy a boldogság döntés kérdése – és én ekkor már biztos voltam benne, hogy nem valami spirituális jelle-gű lelkezés következik. Miközben ezen elmélkedtem, kimondta a másik meghatározó mondatot: „Három nap alatt nem fogok csodát tenni”, ám azt megígérte, hogy elsajátítunk egyfajta látásmódot, amelynek segítségével a problémáinkat eredményesen kezelhetjük, és képesek leszünk jobban rálátni saját működésünkre. Imádtam őt ezekért a szavakért, és hirtelen úgy tűnt számomra, ez az ember csodákra képes! És végül valóban csoda történt...



Közel egy éve én vagyok a terápiákat tesztelő „kipróbáltuk-lány”, így annyi mindennel találkoztam már, hogy időnként úgy vélem, nekem ugyan nem tudnak újat mutatni. Örömmel jelentem: tévedtem! Az Esszencia Folyamatok kurzus számos meglepetéssel szolgált.

# UGORJUNK FEJEST a változásba!

## LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Az első meglepetés után jött a második: a terapeuta ugyanis döbbenetesen vicces, a mindennapi életből hozza a példákat, én pedig alig vártam, hogy részt vehessek végre a gyakorlatokon. Türelmetlen gondolataim

Kis Adrienn írása

*„Már az első nap végén kristálytiszán láttam, hogy az én játszmám, azaz ami szerint az életemet élem, nem más, mint a kívülállás.”*

mat egy felhívás szakította félbe, az előadó azzal fordult hozzánk, hogy jöjjön ki bárki, aki szívesen bemutatkozna a jelenlévők előtt. Ekkor olyasmi történt, amire nem számítottam. A társaim megható, vicces, mégis elgondolkodtató történeteit hallva egyre inkább úgy éreztem, én bi-



Szerzőnk, Kis Adrienn és dr. Menis Yousry terapeuta

zony nem lennék képes kiállni eléjük... De szerencsére nem is kellett. Játékokkal folytattuk, ezek során idegen emberekkel kellett megosztanom olyan információkat, magamról, az életemről, amelyeket talán még sosem fogalmaztam meg. Előbb csoportban dolgoztunk, aztán kiválasztottam egyet a társaim közül, és elmeséltem neki, hogy miért és kivel kapcsolatban érzek büntudatot. Végezetül aztán egyszerűnek tűnő logikai feladatot kellett megoldanunk.

Már az első nap végén kristálytiszán láttam, hogy az én játszmám, azaz ami szerint az életemet élem, nem más, mint a kívülállás. Szeretek kívül maradni bizonyos helyzetekben, és bár első pillantásra úgy tűnik, hogy könnyen alakítok ki kapcsolatokat, valójában két lépést se vagyok hajlandó tenni értük. Az első napomat tehát ilyen felismeréssel zártam, és elképzelni sem tudtam, hogy fogok eljutni másnap.

Fotó: Europress/Getty Images



## HA BELEVÁGNA...

Legközelebb jövőre érkezik hozzánk az angol terapeuta, Budapesten három különböző kurzuson vehetünk részt:

- + ALAPKURZUS, amelyet mi is kipróbáltunk: január 29–31.
- + HALADÓ KURZUS: március 8–13.
- + KAPCSOLATI KURZUS: március 4–6.

A kapcsolataink középpontba állító kurzus célja a felmerülő konfliktusok kezelésének és a megfelelő kommunikációnak az elsajátítása. [esszenciafolyamatok.hu](http://esszenciafolyamatok.hu)

## KÉT NAP A LELKÜNK BUGYRAIBAN

A következő napok eseményei teljesen összefolynak bennem; továbbra is rengeteg vicces vagy megindító gyakorlattal kutattuk lelkünk féltett titkait. A meghatározó állomásnak így utólag azt érzem, amikor hármas csoportokban a családunk megjelenítését kaptuk feladatul. Velem szemben ült az anyukámat és az apukámat megszemélyesítő két társam, és bizony olyan összefüggésekre, érzésekre világított rá a játék, amelyekről nem is tudtam, hogy milyen fontos szerepet játszanak az életemben. És ekkor Menis egy jól irányzott mondattal megint mindent a helyére tett: nem kell holnaptól új kapcsolatokat keresned, nem kell szakítanod a pároddal, és nem kell felmondanod a munkahelyeden. Egyszerűen csak tudatosítsd magadban az érzést, és kezd el a problémáidat annak fényében vizsgálni, amire itt rávilágítottunk. Miért mindig egy bizonyos módon reagálsz hasonló helyzetekben? Nem, sajnos a válasz nem jött azonnal...

Azzal a különös bizonyossággal jöttem el három nap után, hogy semmit nem tudok, és valahogy mégis mindent értek. Látom, hogy szerepeket játszom az életem különböző területein. Nem mindig világos számomra, hogy mit miért csinállok, és megcsik, hogy bár biztosan érzem, egy adott viselkedés nem a megfelelő, mégsem bírok kibújni a bőrömből. Ám a legfontosabbat kétségtelenül megtanultam: csak úgy vagyok képes változtatni, ha megélem az érzéseimet.

## VISSZA TEL-AVIVBA!

Azzal kezdtem beszámolómat, hogy úti élményeim és a kurzus összefüggéseim tűnődtem. Rádöbentem, hogy ugyan a kávézó teraszán is kívülállóként üldögéltem egy számomra idegen világban, de már nemcsak megfigyeltem, hanem olykor rámosolyogtam a mellettem ülő emberekre, sőt, ha úgy alakult, beszélgettem is velük. Mert a kívülállásom ugyan fontos részem, mégis képes vagyok önmagamot formálni. Azon a bizonyos délutánon az is megfogalmazódott bennem, hogy az elkezdett tanfolyamot folytatni szeretném, és hazatérve jelentkeztem Menis haladó kurzusára. Számomra már nem elég rálátni a lelki mechanizmusokra, komolyan akarom a mélyreható változást! Ami kissé ijesztő, hiszen ragaszkodom lényem rejtett részleteihez, de úgy érzem, végig kell mennem a belső úton.