

Megváltoztatnád az életed három nap alatt? – ez a kérdés állt azon a szórólapon, amely először a kezembe került az Esszencia Folyamatok alapkursusáról. Gondolatban rögtön kiabálni kezdtem a választ: Hát persze! De nyomban ezután el is bizonytalanodtam. Túl jól hangzik. Ilyen rövid idő alatt annyi dolgot változtatni, amennyin én szeretnék, lehetetlen. Ez biztos, hiszen máskor is próbáltam, de akkor sem ment. Egy halom önfejlesztő könyvet is olvastam, amelyek remek támasznak bizonyultak – mondjuk nem nekem, hanem a billegő étkezésszaktalnak. Úgysem sikerül, ráadásul időm és pénzem sincs rá. Nos, akinek hozzáám hasonlóan az előbbi gondolatok jutnak eszébe egy ilyen kérdés hallatán, most szólok: a kurzuson az első sorban a helyük!

Az első lépések

A leírás szerint a tanfolyam három napja alatt feltárjuk azokat a mindennapos tudatalatti viselkedési mintáinkat és családi kötéleinket, amelyek megakadályoznak minket céljaink elérésében. Tesszük mindezt szeretetteljes, együttérző közegben, egyszerű, gyakorlatias feladatok, játékok segítségével. Én első lépésben már itt megtorpantam. Hogy hogyan lesz egy nagyjából 160 fős tömegből pár óra alatt szeretetteljes közeg – el sem tudtam képzelni. Hiszen olyan sokféleké vagyunk: voltak ott tinik és idős nénik, magyarok és külföldiek, magabiztosak és félénkek, különök és átlagosak. Hirtelen arra sem láttam a megoldást, hogy ha sok játék és feladat lesz, hogyan fogom elkerülni a rémálmodomat, miszerint több tucat idegen vizslató tekintetnek keresztüztűzében kell hangosan megnyilvánulnom. De mire a pánik hazakergetett volna, már névtáblával a pulóveremen ücsörögtem a teremben, szigorúan hozzátapadva kísé-



Év elején az ember égető vágyat kezd érezni arra vonatkozóan, hogy ne csak kondibérletét és ruhatárát, de a **gondolatait, a belső világát is megújítsa** kicsit. Vagy inkább nagyon... Egyedül persze nehéz nekiállni a dolognak, így segítséget keresünk. Mi találtunk, és nem is akármilyet – a világhírű pszichológus, dr. Menis Yousry kurzusán, az Esszencia Folyamatok alapszemináriumán jártunk.

róm, azaz a bátyám biztonságot adó aurájához. Naná, hogy dr. Yousry pontosan ezzel kezdte. A gyakorlati meg tapasztalások mellett a szeminárium másik fő részét ugyanis a megosztások képezik – bárki, aki készletet érez rá, kimehet, és elmesélheti a többieknek, mit élt át. A dolog óriási előnye, hogy a pszichológus így személyesen is segítséget tud nyújtani bárkinek, szóval érdemes összeszedni a bátorságot. Az első megszólalók után már értettem a lényegét, a bizalom egyszerűen ragadós. Hiszen tulajdonképpen máris van bennünk valami közös: mindannyian izgunk, talán félünk is, de eldöntöttük, hogy szeretnénk változtatni az életünkön. Az együttérzés és a támogatás a nap végére tényleg szinte haraphatóvá vált. Köszönhető ez persze nagyrészt a remek humorú Menisnek, aki a legfeszültebb pillanatokot is egy csapásra feloldotta.

Ahol a kényelem az úr

Feszült pillanatokból pedig kijutott bőven. Nem csoda, hiszen a szeminárium egyik lényege éppen az, hogy minél többször kilépünk a

komfortzónánkból. Sokan szeretik hangoztatni, bevallom, gyakran én is, hogy a kalandok a zónán kívül várnak, úgyhogy gyerünk, csináljuk! De rá kellett jönnöm, hogy ez egyáltalán nem olyan egyszerű, mert pontosan azt sem tudom, hol van az én kényelmi övezetem széle. Amikor rájövünk, hogy sokkal jobb, mint gondoltuk, azt hiszem, az első pofont akkor kapjuk. Pedig semmi más feladatunk nem volt, mint minden szünet után máshová ülni a teremben. Olyanok mellé, akiket előtte nem ismertünk. Szerencsére azonban nincsenek ellenőrök, így mindenki haladhat a saját tempójában. Vagy kísérőjének a tempójában, az én testvérem ugyanis vigyorogva, az első leendő alkalommal távozott a közelemből, a komfortzónámmal együtt. A feladatok, bár a nagyszerű doki inkább a meg tapasztalás szót preferálta, egyébként valóban nagyon egyszerűek, érthetők és többségében rendkívül viccesek, szórakoztatók. Az ördög abban rejlik, ahogyan a játékok alatt viselkedünk – a történetekre adott reakcióink egyrészt



Legyünk mi a változás!

elképesztően jól, másrészt pedig bosszantóan reálsan jelképezik, hogyan is éljük meg a mindennapi szituációkat, legyen szó munkáról vagy magánéletéről. Ettől kezdve nem túl nehéz észrevenni, mi okozza a problémáinkat, feketén-fehéren röhögnek a képünkbe a sikertől visszatartó szokásaink. Dr. Yousry a tapasztalatszerzés után természetesen elmondja pontosan, mi történt velünk, melyik reakció mit jelent, így szép lassan szembe-sülünk a múltunkkal, illetve azzal,

milyen berögzült, szülőktől öröklött mintákat hordozunk, amelyek számunkra nem megfelelők. Mivel a múltat megváltoztatni már nem tudjuk, így annak feltétlen elfogadására biztat, sőt arra is van tanácsa, hogyan tegyük ezt meg.

Támasz mindenhol

A leggyorsabb módja, ha fogjuk magunkat, és megosztjuk a többiekkel, illetve Menisszel az érzéseinket. A tanfolyam közepére már garantáltan nem érezzük

Kicsoda dr. Menis Yousry?

Az Esszencia Alapítvány (The Essence Foundation) világhírű, egyiptomi származású brit alapítója és vezetője. A Londoni Egyetemen szerezte diplomáját és doktorátusát család- és rendszer-pszichoterapeutaként. Az elmúlt húsz évben személyiségfejlesztő kurzusokat szervezett, amelyen az USA-tól Oroszországon át Magyarorszáig több tízezer vettek már részt. Sokrétű érdeklődési körét (az emberben rejlő lehetőségek, művészet, kultúra és fejlődéslelektan) a kutatás szilárd alapjaival, valamint a keleti spirituális filozófiával ötvözve egy egyszerű, érzékeny és egyedülálló módszert dolgozott ki a személyiségfejlesztéssel kapcsolatban, amely kellemes és együttérző légkörben zajlik. A szervezet munkatársai és a tanfolyamok lebonyolítását végzők szinte kivétel nélkül önkéntesek, akik maguk is részt vettek Esszencia-szemináriumokon.

Infó: www.essenziafolyamatok.hu, és www.facebook.com/EssenceFoundationHungary



idegennek társainkat, és eszünkbe sem jut, hogy majd megítélnék bennünket az elhangzottakért. Nagyon mély, sokszor szívszorító történetek kerülnek elő, így nem ritka, hogy a teremben lévőek egy emberként állnak fel megölelni valakit. Felmerülő érzelmeinket további gyakorlatok is segítenek feldolgozni. A szüleinkhez fűződő kapcsolataink például úgy kerülnek a helyükre, hogy választott társaink eljátsszák édesanyánkat, édesapánkat. A megható helyzetet a kurzus talán legviccesebb játéka egyensúlyozza ki, mert újra beleélhetjük magunkat, hogy gyerekek vagyunk, és akármit kérhetünk anyutól, aputól. A szeminárium során egyébként „profi” támaszt is kapunk – a korábbi képzéseket már elvégző önkéntes asszisztensek végig segítenek bennünket, amivel csak szükséges. Ha kell, innivalót hoznak, eligazítanak bennünket, a sírósbabb pillanatokban pedig a semmiből teremnek ott egy csomag papírzsepivel. Sőt a feladatokban is részt vesznek, így vasárnap estére ugyanúgy a csapat tagjaivá válnak. Bár lehet, hogy inkább mi olvadtunk be az ő csapatukba, mert az első nap rajtuk tapasztalt állandó mosolygás és kedvesség most már nálunk is eltávolíthatatlan szériatartozék lett. Nemcsak egy közösség lettünk – ami egyébként a tanfolyam után a közösségi oldalakon is aktívan tovább él –, hanem olyan érzelmi töltést kapunk, amelyet korábban sohasem tapasztaltunk. Megoldandó feladat persze marad bőven, de az útmutatással már sokkal könnyebb. Még én is, aki minden fejlődés ellenére végig sikerrel bujkált Menis elől a kurzuson, tudom a megoldást: visszamegyek, és biz'isten kiállok végre a tömeg elé! ■