

Kilépés a múltból ~ az ősök öröksége, a krízis és a jövő

önismereti jellegű személyiségfejlesztési tréning

MIELŐTT BÁRMIT ELOLVASNA!

A 6 egésznapos tréningorozatra való jelentkezés előkészületet igényel, amelyről ebben az ismertetőben pontos leírást találhatunk. A tréning annak személyre szabott és intenzív jellege miatt kis létszámmal fog elindulni. Így erre kifejezetten olyanok jelentkezését várom, akik motiváltak abban, hogy érdemben foglalkozzanak belső történetükkel, a transzgenerációs örökségeikkel, kapcsolatrendszerükkel és a jelenlegi krízisükkel.

A TRÉNING FELÉPÍTÉSE

Az 6 tréning három pilléren épül fel.

Az **első pillér** – az első két tréningnap – az ősök lélektani hagyatékának feltárása, amellyel többféle előre tervezett, illetve az „itt és mostban” a csoport aktuális folyamataihoz illesztett szakmai és csoportvezetői eszközzel fogunk dolgozni.

A **második pillér** a jelenlegi krízisünket vagy kríziseinket veszi górcső alá elsősorban feltáró, diagnosztikus jelleggel. Ennek a két ülésnek a célja, hogy megértsük (vagy akik önismereti munkájuk során ezzel a témakörrel már foglalkoztak mélyebben értsük) azt a láthatatlan szálát, amely a generációkat átívelő folyamatainkat összeköti a jelenlegi krízisünkkel. Fontos szemléleti keret, hogy a tréning során a kríziseinkre mint barátunkra tekintünk, aki nem lerombolni vagy megsemmisíteni akar bennünket, hanem tanítani. A tréning egyik fő kérdése, hogy mit tanulhatunk a kríziseinktől.

A **harmadik pillér** már a jövő felé mutat: a múltunk és jelenlegi krízisünk kibontása után arra keresünk egyénre szabott választ, hogy vajon miként léphetünk tovább a jövő felé, milyen mértékű a lehetőségünk a változásra. Ugyanis egyfelől látnunk kell, akármennyire is szeretnénk, a folyamataink megváltoztatásának lehetősége korlátozott. Másfelől viszont ne tévesszük szem elől, hogy a változás lehetőségeinek mindössze töredékét használjuk fel. A változás megtervezése azonban kifejezetten óvatos megközelítést tesz kötelezővé! Ezen a két tréningnapon kifejezetten hangsúlyos szempont a rendszerszemléletű megközelítés.

Akármennyire is idegenkedünk a gondolattól, nemkivánt élettörténeti sajátosságaink (legyen szó házassági krízisről, önsebző működési módokról vagy valamilyen kóros függőségről) minden esetben az **egyensúlyi állapotaink** létrehozatalát szolgálják. Ez az egyik fő oka annak, hogy olyan nehéz változnunk még azokban a kapcsolati helyzetekben is, amelyektől olyan nagyon szenvedünk. A tréningen azt is vizsgáljuk, hogy a gyógyító továbblépés várhatóan milyen egyensúlyzavarokat fog előidézni a rendszerünkben, és milyen válaszaink lehetnek erre. Ugyanis tartós és érdemi változási folyamatot a leghatékonyabban így érhetünk el. Viszont mindezt nagy odafigyeléssel kell megterveznünk, nehogy a változási folyamat során olyan egyensúlyzavarokat idézzünk elő kapcsolatrendszerünk más területein, amelyek óhatatlanul későbbi krízisek forrásai lesznek.

A TRÉNING CÉLJA

A tréning azokkal az ismerős helyzetekkel foglalkozik, amelyeket **újra és újra** átéltünk már életünk során. Ezek az ismerős kapcsolati mintázatok más típusú megközelítést követelnek meg, mint az ettől eltérő kapcsolati zavarok.

A jelenség hátterében ugyanis az ún. transzgenerációs erőter áll. Mindnyájunkat ilyen vesz körül. Kedvezőtlen esetekben az az, amely „beletol” bennünket azokba a kapcsolati helyzetekbe, amelyekről valójában – kívülállóként vagy utólag – már eleve látható volt, hogy hova vezet.

Addiktológusként számtalan olyan történetet láthattam, amelyben az alkoholista absztinens felesége minden racionális döntése ellenére ötödször is egy alkoholista társa lesz. Ez a szenvedélybetegekkel foglalkozó szakemberek között nemcsak megszokott, hanem egyenesen törvényszerű jelenség. A szenvedélybetegségek világában például ugyanis a meghatározó (rejtett) kapcsolati szerződést az ún. addikció írja. Ám az ilyen szabályszerűségek nem csak a függőségek világára jellemző. Azoknak az életében is felütheti a fejét, akikre soha nem volt jellemző az alkoholizmus és kábítószer-fogyasztás vagy az ún. viselkedési addikciók (pl. kapcsolatfüggőség, játékfüggőség, kóros vásárlás stb.).

A tréning során elsősorban a családi működésünk rendszerét – ezen belül is elsősorban a rejtett kapcsolati zónák titokzatos összefüggéseit – igyekszünk megérteni személyre szabott módon. Ezt két nézőpontból tesszük: részben az egyéni történésekre, részben az ún. transzgenerációs (generációkat átívelő) folyamatokra összpontosítunk.

ELŐKÉSZÜLETEK A TRÉNING ELŐTT

A tréning előtt két feladattal kell elkészülni a tréning résztvevőinek, amely szerves részét képezi a tréningünknek. (Javaslom, hogy a karácsonyi ünnepet családi találkozóit ennek keretében használjuk fel arra is, hogy felelevenítsük az önismereti munkánk szempontjából fontos családi történeteket.)

1. Össze kell állítani egy 10 képből álló sorozatot (lehetőleg papíralapon), amelyből **5 kép** a jelenlegi családukat mutatja be, **5 kép** az őseit.
2. A tréning kezdete előtt január 10-ig az itt olvasható kérdésekre adott rövid, tömör, legfeljebb 4 oldalas választ elektronikusan el kell küldeni a következő kérdésekre adott válaszunkat:
 - a) TÁVOLABBI CSALÁDI MÚLT: honnan származom, a nagy-, déd-, ük- és szépszülok stb. rövid története.
 - b) KÖZVETLEN CSALÁDI MÚLT: szüleim gyermekkor, foglalkozása, megismerkedése, házasságkötése, házassága és annak minősége.
 - c) GYERMEKKOR: születésem körülményei, az első saját emlékem, gyermekkorom hangulata, testvéreim, féltestvéreim, meghalt vagy abortált testvérek,
 - d) KARRIER: bölcsőde, óvoda, iskolai évek, gyermekkorai álmok, középiskola és felsőoktatás, szakmai karrier.
 - e) HÁZASSÁGOM: (miért nincs kapcsolatom jelenleg?) megismerkedésünk első pillanat, amikor éreztem, hogy ez egy fontos kapcsolat lesz, az elköteleződés első pillanata, a házasságkötés (hiányának oka), gyermekek, sorsfordulók a kapcsolatunkban, válások.

- f) VESZTESÉGEK: az elveszett macitól a legfontosabb személyek haláláig – ami meghatároz a jelenben.
- g) A KRÍZISSZÓ: kérem, írja le egyetlen szóba tömörítve azt az élményvilágot, ami jelenlegi életének beazonosítható krízisét jelenti.
- h) KRÍZISEK: ismert rendkívüli krízisek a családban (rendkívüli haláleset, országváltás, öngyilkosság, váratlan betegség, pszichiátriai betegségek vagy baleset, háború stb.) különös tekintettel azokra, amelyek a transzgenerációs folyamatokban ismétlődnek!
- i) VÁLTOZÁS: mi az, amin változtatni szeretne?

MIKOR AJÁNLJUK?

A tréninget ajánljuk mindazoknak, akik tudatosan akarnak szembenézni saját belső összefüggéseikkel. A tréning lehetőséget nyit arra, hogy akár házaspárok, családtagok is részt vegyenek azon, amennyire ez a létszámkorlátokon belül lehetséges. Ez esetben nemcsak az egyéni folyamataink összefüggéseire, hanem családjaink tagjainak rendszerszintű együttműködésére is rávilágíthatunk, illetve közös változási folyamatot építhetünk fel, amely lényegesen tudatosabb szinergiákat eredményez a közép- és hosszú távú folyamataink megtervezése során.

A RÉSZVÉTELHEZ SZÜKSÉGES KOMPETENCIÁK, FELTÉTELEK

A tréninghez alapvetően semmilyen speciális előképzettség nem kell. Ugyanakkor a fejlődési folyamatunk szempontjából az eredményességet és hatékonyságot befolyásolják a következő kompetenciák:

- nyílt kommunikáció,
- önreflexió,
- megfelelő önismeret,
- együttműködési készség,
- empátias készség stb.

A RÉSZVÉTEL FELTÉTELEI

A maximális csoportlétszám 10 fő. Így a jelentkezés véglegesítése a megerősítő visszajelzés után történik meg!

A csoport kereteinek megtartásához a jelentkezőknek a következő feltételeket kell vállalniuk:

- a csoporton belüli titoktartás elfogadása,
- a teljes programra való jelentkezés,
- a mobiltelefon-használat mellőzése a tréningfolyamat ideje alatt,
- az első napon történő közös csoportkeretek és, csoportszerződés betartása.

TRÉNING IDŐPONTJAI 2023-ban

január 22.

február 19.

március 19.

április 16.

május 14.

június 11.

Együttlétünk minden alkalommal 10.00 órakor (pontos kezdéssel!) kezdődik és 18.00 órakor fejeződik be. Ebédidő általában 3/4-1 óra.

A TRÉNING HELYSZÍNE

A tréning Kecskeméten kerül megtartásra, amely végső helyszínét – a csoportlétszám függvényében – a tréning előtt pontosítjuk.

KEDVEZMÉNYEK ÉS JELENTKEZÉSI DÍJAK

Egyösszegű befizetés esetén

- 2022. november 25-ig 20.000 Ft/alkalom
- 2022. december 9-ig 25.000 Ft/alkalom
- 2022. január 10-ig 30.000 Ft

Alkalmankénti befizetés esetén (az első alkalom január 10-ig törtétnő utalásával)

- 35.000 Ft/alkalom

A jelentkezés a tréning részvételi díjának befizetésével realizálódik. Jelentkezni Messengeren vagy e-mailen (ferenczi.zoltan.ms@gmail.com) lehet. A jelentkezők a létszámkeret erejéig itt kapják meg a számlaszámot, és a többi, szükséges technikai információt, illetve itt lehet bővebben érdeklődni olyan kérdésekben, amely nem került tisztázásra.

TRÉNINGET VEZETI

Ferenczi Zoltán ~ kiképző tréner, addiktológus, református lelkész