

A TRÉNING CÉLJA

A tréning azokkal a jelenségekkel foglalkozik, amelyekben újra és újra átélünk olyan ismerős, ismétlődő élethelyzeteket, amelyekről már a legelső alkalommal világosan láttuk, hogy ez nem válik előnyünkre. Sőt, meg is fogadtuk, hogy soha többet nem fogunk ilyen utakra tévedni. Mégis átéljük, hogy – ahogy mi látjuk – akaratunk ellenére ismét egy hasonló kapcsolati helyzetben, összefüggésrendszerben, működésmódban találjuk magunkat.

Addiktológusként számtalan olyan történetet láthattam, amelyben az alkoholista felesége ötödször is alkoholista társa lesz. Ez a szenvedélybetegekkel foglalkozó szakemberek között szinte magától értetődő jelenség. A szenvedélybetegségek világában ugyanis a meghatározó (rejtett) kapcsolati szerződést az ún. addikció írja. Ám mindez 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.

Miért fontos ez? Mert bár szívesen nézünk úgy az életünk eseményeire, hogy azok a mi döntéseink sorozata, valójában nagyon sok ember életében látható meg, hogy családja több emberöltős története egyfajta erőteret képez körülötte, amely egy-egy működésmódot tekintve mintha „tolná”, „kényszerítené” az illetőt egy-egy számára nem kívánt élethelyzet irányába.

Ezek a mi „forgatókönyveink”.

Sorsfordulóink, számunkra kedvezőtlen folyamataink jobb megértése szempontjából érdemes mesterségesen különválasztani a tudatos és akaratlagos működéseinket.

Ugyanis nem minden akaratlagos döntésünk tudatos. Talán elsőre meghökkentő lehet ez a mondat, de ha a fenti példánál maradunk, az alkoholista felesége tudatosan egész életében a boldog szerelem és házasság lehetőségét kereste (ez volt a tudatos szint), mégis újra és újra egy szenvedélybeteg kapcsolatban találta magát. Vajon kényszerítették? Becsapták? Dehogy! Ő döntött így. (Ez az akaratlagos szint.) Az ő esetében a tudatos (boldog házasság vágya) és az akaratlagos működés (sokszor ismétlődő kudarc) elválnak egymástól. Neki nem volt rálátása arra a lélektani erőterre, amely körülvette őt.

Az életvezetésünk akkor képez tiszta rendszert, ha a tudatos és akaratlagos működésünk egymást lefedi. Ám ez szinte soha nincs így. A kérdés, hogy az kettő közötti eltérés minimális vagy nagyfokú.

A tréning azok számára javasolt, akik úgy érzik, az élet gyakran felülírja szándékos törekvésüket.

A példabeli alkoholista feleségének helyébe képzelve magunkat úgy érezhetjük, mintha egy hatalmas színdarab közepébe csöppennénk.

Talán a leglátványosabb jelei ennek a konfliktusok világa. „Emlékszem, amikor tiniként megfogalmaztam, soha nem fogom így nevelni a gyerekeimet. Aztán amikor nemcsak szó szerint mondtam ki anyám mondatát, de még a hangsúly is ugyanaz volt, megsemmisültem” – fogalmazott egy kliensem. „Zoltán, lehetséges, hogy egész idáig

nem is a saját életemet éltem...?” Ezt egy másik, 70 év körüli kliensem kérdezte, amikor rádöbbsent, milyen láthatatlan erőterek hatottak élete legfontosabb döntéseire.

A tréning gondolatát ezek a mondatok keltették életre.

Amikor elkezdjük elemezni ezeket az alig megragadható összefüggéseket, különös élményben lesz részünk. Olyan ez, mintha egy nagy, kötelező érvényű forgatókönyv szerint élnénk az életünk.

A három nap során egyetlen drámai kérdést teszünk fel: ki írja a forgatókönyvem, s mindvégig ahhoz keresünk eszközöket, hogy a saját kezünkbe vehessünk a forgatókönyvünk írását.

KIKNEK AJÁNLJUK?

A tréninget ajánljuk mindazoknak, akik tudatosan akarnak szembenézni saját belső összefüggéseikkel. A fejlesztési folyamat kifejezetten támogató lehet azoknak, akik kapcsolati és élettörténeti elakadásaikkal és diszfunkcióikkal, szorongásaikkal, megküzdési technikáikkal, régóta tartó a veszteségükkel, elengedésükkel, gyászfeldolgozásukkal akarnak dolgozni.

A tréning lehetőséget nyit arra, hogy akár házaspárok és családok is részt vegyenek azon. (Természetesen ez csak a létszámkorlátokon belül lehetséges.) Ez esetben nemcsak az egyéni folyamataink összefüggéseire, hanem családjaink tagjainak rendszerszintű együttműködésaira is rálátást nyerhetünk, illetve közös változási folyamatot építhetünk fel, amely lényegesen tudatosabb szinergiákat eredményez a közép- és hosszú távú folyamataink megtervezése során.

SZEMLÉLETI KERETEK, ALKALMAZOTT ESZKÖZÖK

Az egyéni és családokkal folytatott munkámban csakúgy, mint a csoportok vezetése során én elsősorban a rendszerszintű folyamatok megértésére törekszem, s a célom, hogy ezen a szinten érjünk el tartós változásokat. A tréning célja, hogy a résztvevők ehhez kaphassanak eszközöket a saját élettörténetük vonatkozásában. Vagyis olyan eszközöket kaphatunk, amelyek segítségével a saját életünk rejtett összefüggéseit, rendszerszintű sajátosságait és erőtereit tárjuk fel, s ezekre keresünk személyre szabott életvezetési eszközöket.

Amikor a munkámról beszélek, gyakran fogalmazok úgy, hogy olyan vagyok, mint egy feketelyukvadász. A fekete lyuk nem látható távcsővel, hiszen magába szív minden fényt. Viszont ha nem a fekete lyukra összpontosítunk, hanem a csillag- és bolygórendszer mozgásait figyeljük meg, egészen pontosan meghatározhatjuk a fekete lyuk pozícióját. A család rendszerszintű folyamataival is így dolgozom. Leggyakrabban úgy tűnik, mintha a legégetőbb probléma figyelmen kívül maradna. Miért? Mert legtöbbször az a zavaró tényező, diszfunkció stb., amely megszüntetésére szakembert keresünk, mindössze tünet. Olyan, mint a láz a tüdőgyulladás mellett. Meggyőződésem, hogy az eredményes beavatkozási modellek soha nem a tünetekre fókuszálnak, hanem a feltárható mélyebb okokra.

Mi is ezt kívánjuk elérni, méghozzá interaktív módon, gyakorlatokkal, szemléletes eszközökkel, vagyis bár lesznek elméleti blokkok, de azok kizárólag akkor kerülnek elő, ha az a csoport vagy a csoporttagok egyéni folyamatát támogatja meg.

Mivel gyakran dolgozom olyan személyekkel, családokkal, akik kifejezetten szenzitív, traumatikus történetekkel keresnek meg, azt látom, hogy ezek az emberek azért esnek ki az ilyen jellegű támogató folyamatokból, mert jelenleg még maguk előtt is csak alig képesek feltárni a történetük fájó, tragikus pontjait. Ezért ezen a tréningen olyan

csoportvezetői eszközökkel dolgozom, amelyben az ő esetükben a szenzitív élettörténeti folyamatoknál mód nyílna a csöndes, belső munkára is.

A RÉSZVÉTELHEZ SZÜKSÉGES KOMPETENCIÁK, FELTÉTELEK

A tréninghez alapvetően semmilyen speciális előképzettség nem kell. Ugyanakkor a csoportfolyamatokba való bekapcsolódás, együttműködés szempontjából előnyt jelenthet korábbi hasonló tréningtapasztalat. A fejlesztés eredményességét befolyásolják a következő kompetenciák:

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

A RÉSZVÉTEL FELTÉTELEI

- titoktartás elfogadása,
- a programon való teljes idejű részvétel,
- a mobiltelefon-használat mellőzése a tréningfolyamat ideje alatt,
- a közösen kialakított csoportkeretek, csoportszerződés betartása.

KIZÁRÓ TÉNYEZŐK

- 16 évet be nem töltött személy,
- 18 év alatt csak szülői-gondviselői beleegyező nyilatkozattal lehet jelentkezni,
- kezeletlen, akut pszichiátria betegség,
- absztinenciára képtelen aktív szenvedélybeteg személy,
- folyamatban lévő pszichiátriai kezelés esetén csak a pszichiáter beleegyezésével lehetséges jelentkezni.

TRÉNING IDŐTARTAMA ÉS AZ ALTERNATÍV COVID IDŐPONT

A tréning időpontja 2021. április 9-11.

Együttlétünk pénteken 14.00 órakor (pontos kezdéssel!) kezdődik és vasárnap 16.00 (a csoport kérésére esetleg 17.00) órakor fejeződik be.

(A vírushelyzet kedvező alakulása és a vakcináció hatása miatt várhatóan ebben az időpontban biztonságosan fogunk tudni együtt dolgozni. Ám a teljes biztonság kedvéért, arra az esetre, ha ebben az időpontban továbbra is fennállnak a kötelező hatósági intézkedések, 2021. június 4-6-án tartjuk meg a tréninget. Természetesen így a jelentkezés akkor érvényes.)

KEDVEZMÉNYEK ÉS JELENTKEZÉSI DÍJAK

2021. február 19-ig 38.000 Ft

2021. március 5-ig 45.000 Ft

2021. március 19-ig 53.000 Ft

2021. március 31-ig 60.000 Ft

A jelentkezés a tréning részvételi díjának befizetésével realizálódik. Jelentkezni Messengeren vagy e-mailen (ferenczi.zoltan.ms@gmail.com) lehet. A jelentkezők 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