

ÉLETJÁTÉK, HALÁLTÁNC ~ a lélek és spiritualitás határán hetedízigen (Önismereti jellegű transzgenerációs személyiségfejlesztési tréning)

- 1. A tréning célja**
- 2. A tréning célcsoportja**
- 3. Szemléleti keret**
- 4. Személyes hitvallás**
- 5. A tréning felépítése**
- 6. A részvételhez szükséges kompetenciák, feltételek**
- 7. A tréning időpontjai**
- 8. A tréning helyszíne**
- 9. Kedvezmények és jelentkezés**
- 10. A tréninget vezeti**

1. A TRÉNING CÉLJA

A négynapos tréningnek két konkrét célja van. Egyfelől rámutatni az élettörténeti elakadásaink, nemkivánt, ám mégis ismétlődő működésmódjaink spirituális összefüggéseire. Másfelől a megbetegítő vagy felszínességük, sematikusságuk miatt működésképtelen spiritualitásformákon túlmutató olyan utakat keresni, amelyek a támogató, gyógyító erőforrások felé vezetnek.

A tréning központi fókuszában az a hét egzisztenciális alapkérdés áll, amely mindnyájunk életét átszövi. Ezek a következők:

1. Miért születtem meg erre a földre?
2. Mi az életem értelme?
3. Mi az életem célja?
4. Hol van a teljes egészében elfogadó szeretet?
5. Mit kezdjek a veszteségeimmel?
6. A veszteségeim tükrében lehetek-e boldog a földön?
7. Mi lesz velem a halál után?

Ezekkel a kérdésekkel a serdülőkor kezdetéig mindenki szembenézett már. Mégis amikor évtizedekkel később ezek újra feszítővé válnak, gyakran állunk előttük egészen felkészületlenül és tehetetlenül. Nyilvánvaló, hogy a kérdésekre adott valódi válaszaink meghatározó fontosságúak mindennapjaink harmóniájához, a ma emberének fókuszából mégis eltűntek ezek. Pedig ezek a spirituális kérdések nagymértékben hatnak lelki (pszichés) fejlődésünk irányaira, kibontakozási lehetőségeire.

A tréning négy napján lelki életünk pszichés és spirituális határkérdéseit járjuk körbe, és azonosítjuk be. Áttekintjük személyes és transzgenerációs élettörténeti sajátosságainkat, valamint azokat a kimondott vagy kimondatlan családi válaszokat, bölcsességeket és életstratégiákat (vagy éppen azok hiányát), amelyek életünk sorsfordulóinak idején iránymutatást vagy éppen kényszerpályákat jelentenek.

2. A TRÉNING CÉLCSOPORTJA

A tréninget ajánlom mindazoknak, akik a felszínesebb megközelítések helyett kifejezetten a mélyebb folyamatok iránt érdeklődnek, és tudatosan akarnak szembenézni saját belső, misztikus világuk összefüggéseivel, valamint eszközöket keresnek a valódi változások megvalósításához.

E tréning transzgenerációs és rendszerszerű szemléleti kerete miatt lehetőséget nyit arra, hogy valaki házastársával, szüleivel, esetleg felnőtt gyermekével érkezzen. Ez esetben nemcsak az egyéni

folyamatokra, hanem családjuk tagjainak és történetének rendszerszintű együttműködésaira is rálátást nyerhetnek, sőt közös változási folyamatot stratégiáját dolgozhatják ki, amely sokkal eredményesebb és tartósabb rendszerszintű változási folyamatok lehetőségét jeleníti meg.

(Ha ezzel kapcsolatban valakiben konkrét kérdés merül fel, arra szívesen válaszolok.)

A tréning – jellegeből adódóan – kis létszámmal, 14 fővel kerül megszervezésre, így a hozzátartozókkal való közös jelentkezés sajnos csak a létszámkorlátokon belül lehetséges. Terv szerint jövőre újra megszervezésre kerül ez a tréning, így akik most nem tudnak részt venni azon, 2024-ben újra jelentkezhetnek.

3. A SPIRITUALITÁSSAL KAPCSOLATOS SZEMLÉLETI KERET

Tréningünk során spiritualitás alatt azt a világlátást értjük, amely a fent felsorolt hét alapkérdésre adott tudatos vagy megfogalmazatlan válaszaink, életnarratíváink, transzgenerációs bölcsességeink vagy homályos hiedelmeink alapján ad keretet, irányt életünknek, vagy éppen korlátoz, megbetegít, kényszerít kényszerpályákra bennünket. Ugyanis ezek együttműködése teheti kapcsolati erőfeszítéseinket gyógyítóvá, hatástalanná vagy éppen megbetegítővé. Így a szó átvitt és szoros értelmében egyaránt élet-halálkérdés, hogy megtaláljuk a gyógyító, előre mutató, támogató spirituális erőtereket.

A hit fogalma, ahogy a tréningen használom, egyszerre rendkívül egyszerű és összetett. Tőlem nagyon távol esik a leegyszerűsítő, sematikus fogalmak használata. Másfelől viszont tudatos törekvésem, hogy ami megérthető a spirituális kérdésekből (és sokkal több minden megérthető, mint azt ma általában gondolni szoktuk), azt ne próbáljuk ködös, misztikus ködbe burkolni. Persze a spiritualitás misztikus világában vannak ilyen témakörök is. Ám a mi célunk a hit érzelmi és kapcsolati életünkre való jótékony, gyógyító lehetőségeinek keresése és tudatosítása. Ezért igyekszem hétköznapi, érthető, egyszerű szavakkal kifejezhető, de a felszínességet elkerülő gondolati utakon végigmenni a csoporttal

A hit bonyolult, sokrétegű fogalma, ahogy azt a tréningen használom, sajátos, feloldhatatlan, paradox ellentmondás, amely nem szerezhető meg, nem birtokolható, sőt valójában el sem sajátítható. Nem is kötődik térhez és időhöz, fizikai korlátokhoz [ettől metafizikai] vagy hangulati állapotokhoz. Sokkal több ezeknél. Sőt, azt gondolom, hogy az olyan „hit”, amely megszerezhető, birtokolható vagy elsajátítható, az inkább csak a spiritualitás részleges előnyeit képes csak felmutatni előttünk. A hit ugyanis nem más, mint a tapasztalhatón túli [latinul: transzcendens] tapasztalása. A hit ezért ajándék. Inkább feladat, küldetés [így értve misszió], mintsem kiváltság.

Mivel a hit kérdésköre az emberi tapasztalat határterületeire kalauzol el bennünket, amikor valamit megpillanthatunk mindebből azt csak töredékesen tehetjük. Ez persze nem jelenti azt, hogy minden állítás egyformán igaz, amit a hittel összefüggésben hallottunk már. A hit ezért hívja aláazatra és megfontoltságra az embert. Az ilyen spiritualitás ugyanis a közös tanulás, az egymás hite által való növekedés lehetőségeit kínálja fel. Éppen ezért a hitnek nem a hitetlenség az ellentéte, hanem az őszinteség hiánya. Sőt olykor hitetlenségünk meglepő módon inkább jele a felelős istenkeresésnek, mint valamilyen jól beazonosítható vallási aktivitás.

Számos nagyszerű tanárom és mesterem volt azokban a szakmacsoportokban, amelyekben képződhettem és tevékenykedhettem. Hálás vagyok azért, hogy nem egy olyan kitérő szakemberrel ismerkedhettem meg, akiktől elleshettem egy-egy szakmai fogást, vagy akik éppen nagyobb szakmai, szellem- és kultúrtörténeti összefüggésekre világítottak rá.

Teológiai tanulmányaim során eszközöket kaphattam arra, hogyan lehet megragadni olyan társadalmi, kulturális vagy spirituális összefüggéseket, amelyek számai mára a múltba veszttek. Izgalmas világok nyílhattak ki előttem az ókorral, a középkorral és a posztmodernnel kapcsolatos tanulmányaim, kutatásaim

során. Hálás vagyok azért, hogy kaphattam eszközöket ahhoz, hogy talán az átlagnál nagyobb felkészültséggel vehessek kézbe olyan archaikus szövegeket, amelyek ógörögül, héberül vagy latinul íródtak.

Addiktológiai végzettségem kompetenciákat adott ahhoz, hogy tágabb összefüggésekben pillanthassak rá a nemkívánt függőségi helyzeteink egyéni, kapcsolati, transzgenerációs és kulturális-társadalmi összefüggéseire. Családterápiás tanulmányaim során megérthettem hogyan szövődnek egybe a különféle rendszerszintek, és miként alakítják vagy torzítják döntéseinket, életnarratíváinkat. Közigazgatási szakvizsgám pedig arra volt kitűnő lehetőség, hogy az előző szemléleti kereteket egészen nagy rendszerek összefüggéseiben tanulmányozhassam.

A tréning szempontjából ezek a fontosabb képzéseim, amelyek első látásra elég szétágazó kompetenciaterületeket jeleníthetnek meg. Valójában ezek együtthatása vezetett olyan szemlélet kifejlődéséhez, amely a bonyolultabb és nagyobb összefüggések megértéséhez is ad némi muníciót. A különböző diszciplínáknak ez a sokszínűsége szinte törvényszerűen vezetett el engem a szimbólumok mélyebb világához, amely vizsgálata kinyitotta előttem annak az archaikus tudásnak a kapuját is, miként lesz a szimbólum [ahogy ezt amúgy ezt eredeti, ógörög jelentése is mutatja] hitvallás.

Régi, kifejezett törekvésem, hogy ha csak lehet, a nagyon bonyolult kérdésekről a lehető legegyszerűbben megérthető módon sikerüljön használható tudásokat továbbadni. Így a tréningen egymás mellett találkozunk kis- és nagycsoportos formákkal, interaktív folyamatokkal, tudásmegosztó mini blokkokkal, élettörténeti egyéni mélybe nézéssel, vagy egy-egy téma közös feldolgozásával.

4. SZEMÉLYES HITVALLÁS

Bár én magam keresztény ember vagyok, nem tekintem magam sem jobbnak, sem különbnek másoknál. Saját élettörténeti kudarcaim, spirituális gyengeségeim, a hiányosságaimat leleplező kompenzáló működéseim alaposan megtanítottak arra, hogy a hit semmilyen erkölcsi jogalapot nem ad a számunkra arra nézve, hogy valaki magát mások fölé helyezze. Gyakran szembesültem azzal, hogy lelkeszi végzettségem ellenére mennyit tanulhatok az élet végső kérdéseiről akár olyan emberektől is, akik esetleg egészen távol állnak attól a spirituális értékvilágtól, amelyben én élek.

Több, mint harminc évvel ezelőtt részese lehettem annak a kiváltságnak, hogy résnyire megnyílhatott előttem is Isten műhelyének ajtaja, és bepillantottam oda. Bár ez az időbe zárt világ eddig csak apró részletek megfigyelésére adott módot, megtapasztalhattam, hogy a hit valóban lehet gyógyító erőter lehet. Ezért még szomorúbb látni, hogy olykor a gyógyító hit kiábrázolására szerződött intézményvilág milyen megbetegítő és visszaélészerű rendszerek kibontakozását teszi lehetővé.

Személyes élettörténetemben különösen is katartikus tanulási folyamat volt, amikor nekem is oda kellett állnom az élet és halál mezsgyéjére. Éveken keresztül tanulgathattam, hogy mit jelent az elengedés, és mit jelent, amikor mások engednek el engem, milyen életstruktúrákat megváltoztató krízis a halál árnyéka, illetve hogy mindezek ellenére miként válhat a legnyomasztóbb veszteség is megajándékozóvá.

Én magam is megélhettem az életjáték, haláltánc különféle koreográfiáit. A tréning gondolata ebből a személyes tanulási folyamatból bontakozik bennem mintegy másfél évtizede. Motivációm, hogy amit megtanulhattam a megajándékozó, ám traumatikus veszteségeimben, azok erőforrásait továbbadjam azoknak, akik erre nyitottak. Mert megtanulhattam, hogy amíg minden megajándékozó tapasztalat, találkozás, élmény magában hordozza a veszteség drámai valóságát, addig minden krízis, gyász, elengedés, veszteség, még a halál is, kivétel nélkül életünk megajándékozó erőforrásává válhatnak. Persze ezek az ellentmondások kizárólag a spirituális összefüggések mélységében válnak egymást erősítő valóságokká.

5. A TRÉNING FELÉPÍTÉSE

A tréning három fókusz körül épül fel.

Az első fókusz a fent felsorolt hét egzisztenciális alapkérdés megértése (mert látni fogjuk, önmagában ez sem olyan egyszerű), illetve azazokra adott eddigi gyógyító és megbetegítő válaszok, hiedelmek beazonosítása.

A második fókusz az egyéni élettörténeti szintünk lesz. Arra nézünk rá, hogy milyen kimutatható vagy sejtethető összefüggések fogalmazhatók meg kapcsolati mintázataink, kedvezőtlen és ismétlődő történeteink, valamint a nemkívánt függőségi helyzeteink között.

A harmadik fókusz a bennünket körülvevő transzgenerációs erőterek, illetve a generációkat átívelő folyamatokon is túlmutató ún. „Nagy Történet”. Ugyanis az egyéni történetünk, egyensúlyteremtő diszfunkcióink, megörökölt sorsvonalaink beleágyazódnak mind a nemzedékek óta felhalmozott lelki örökségekbe, mind pedig a kultuszok és kultúrák „Nagy Történetébe”.

Mivel mi mára egy olyan „történettelen” nemzedék és kultúra lettünk, amelynek már nincsenek eszközei ezek beazonosítására, úgy érezhetjük, mintha lélektani és spirituális vákuumtérben lebegnénk.

Ezért aztán össze is mosódnak az életterek és halálzónák, életünk haláli nagy buli lesz, halálszorongásunkat mindent felülmúló életigenléssel próbáljuk eltompítani, sorsunkból sorstalanságunkkal igyekszünk kilépni, pokoli sorsfordulóinkat mesterséges mennyországokkal gyógyítani... Egyszóval kibontakozik az „Életjáték, haláltánc” nagy, drámai koreográfiája, amelyben a ma embere ijesztően elveszettnek, magányosnak és sodródónak éli meg magát.

Ahogy haladunk előre a négy tréningnap során, egyre világosabban bontakozik majd ki az a nagyobb kép, amely jelentést ad számos olyan összefüggésnek, amelyre eddig esetleg nem is figyeltünk oda. Itt találunk majd néhány olyan eszközt, amely segítségével életünk változási folyamatainak hatékonyságát segíthetjük elő.

6. A RÉSZVÉTELHEZ SZÜKSÉGES KOMPETENCIÁK, FELTÉTELEK

A tréningen való részvételnek alapvetően semmilyen speciális feltétele nincs. Ugyanakkor a fejlődési folyamatunk szempontjából az eredményességet és hatékonyságot jelentősen befolyásolják a következő kompetenciák:

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

A tréning jellegénél fogva kis létszámmal kerül megtartásra, így arra 14 fő jelentkezhet.

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

- a teljes programra való jelentkezés,
- a csoporttal való támogató együttműködés vállalása,
- az első napon történő közös csoportszerződés betartása.

7. TRÉNING IDŐPONTJAI

szeptember 17.

október 1.

október 15.
október 29.

Együttlétünk minden alkalommal 10.00 órakor (pontos kezdéssel!) kezdődik és 18.00 órakor fejeződik be.

8. A TRÉNING HELYSZÍNE

A tréning Kecskeméten kerül megtartásra, a Három Gúnár**** konferenciaközpontban.

Helyszínünk egyben szállodaként és étteremként is működik. Így akik vidékről érkeznek, és a helyszínen szeretnének megszállni, ezt a szállodával egyeztetve tudják megtenni. Akik pedig a helyszínen szeretnének ebédelni a tréningnapokon, svédasztalos ebédet vehetnek igénybe.

A hotel internetes elérhetősége: <https://www.hotelharomgunar.hu/>

9. KEDVEZMÉNYEK ÉS JELENTKEZÉS

- 2023. július 15-ig 28.000 Ft/tréningnap
- 2023. július 30-ig 33.000 Ft/tréningnap
- 2023 augusztus 14-ig 36.000 Ft/tréningnap
- 2023. szeptember 1-ig 40.000 Ft/tréningnap

A részvétel lehetősége három lépcsőben válik véglegessé:

- 1) a jelentkezést követően a jelentkező
- 2) megerősítő visszajelzést kap a létszámkeret erejéig, amely
- 3) két napon belül a 4 tréningnap részvételi díjának befizetésével véglegesedik!

Ezért kérem, hogy a részvételi díjat mindenki kizárólag a jelentkezés megerősítése után utalja csak át.

Jelentkezni Messengeren vagy e-mailen (ferenczi.zoltan.ms@gmail.com) lehet.

A jelentkezés átruházható, de a kedvezményes jelentkezéssel a jelentkezés díj nem kérhető vissza.

10. TRÉNINGET VEZETI

Ferenczi Zoltán ~ kiképző tréner, addiktológus, református lelkész