



Ezo tér-Kép[®] munkafüzet

Vállald magad! kurzus

Ajándék az Ezo tér[®] Magazintól



Idestova huszonöt éve foglalkozom azzal, hogy a nálam jelentkező emberekkel beszélgetek „lelki természetű” problémáikról. Ez idő alatt megtanultam néhány fontos dolgot arról, miképp is működik a gyógyító emberi kommunikáció. „Gyógyító” abban az értelemben, hogy a beszélgetés, vagy beszélgetéssorozat végére az engem felkereső emberek jelentős része jobban érzi magát, mint azelőtt. Több öröme van az életben, szívesebben és jobban dolgozik, kommunikációs ügyessége jól érzé-

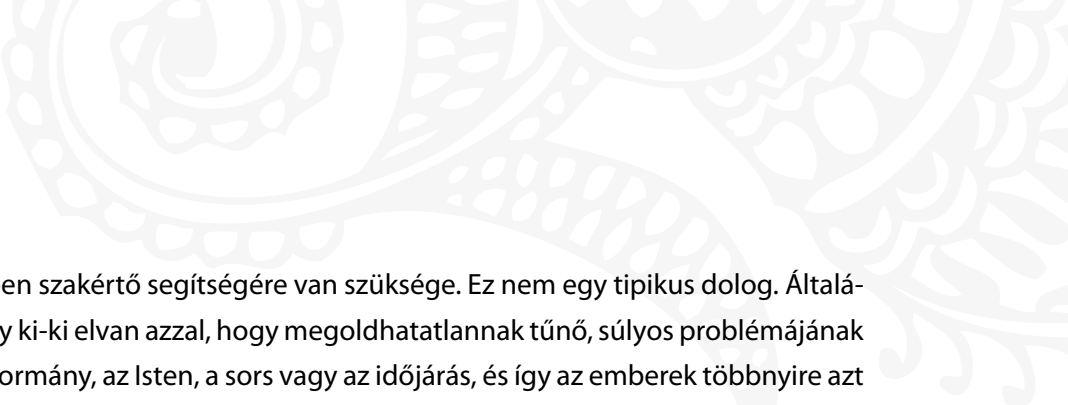
kelhetően megnő, összehasonlíthatatlanul nagyobb lesz a szabadsága, és képes teljes mértékben felelősséget vállalni élete minden ügyében.

Jómagam eredetileg jogásznak tanultam, és csak néhány év után láttam hozzá a pszichoterapeuta szakma tanulásának. Az erről való tanulás megkezdése után pedig több mint tíz év telt el, amíg első páciensemét gyógyítóként fogadtam.

A „műfajt”, amiben otthonosan érzem magam, és amit legszívesebben gyakorlok, szaknyelven „kognitív pszichoterápiának” szokták címkézni. Ez azt jelenti, hogy a gondolatok és a gondolkodás révén hozunk létre változásokat egy-egy ember önmagához és másokhoz való viszonyában, kommunikációjában és átéléseiben. Ez csupán az egyik terület a működő pszichoterápiák között. Én azért választottam ezt, mert habitusomhoz ez illik a legjobban. Más módszerek szintén eredményesek lehetnek, azzal a feltétellel, hogy a terapeuta, aki ilyen-olyan-amolyan eszközökkel dolgozik, gyógyításra alkalmas ember, és ért a szakmájához.

Szakmai tudásomat legnagyobb részét Magyarországon, Franciaországban és Németországban szereztem. Emellett tanultam néhány évig a T. A. Berne-féle tranzakcionális analízist, Gestalt-terápiát, NLP-t (neurolingvisztikai programozás), és megtanultam az encounter és pszichodráma csoportos módszereit is.

A nálam eddig fölbukkant több száz emberrel való munkám alapján személyes tapasztalatom az, hogy saját jókedvéből pszichoterápiára olyan ember szokott jelentkezni, aki az átlagnál egészségesebb, értelmesebb és kulturáltabb. Emiatt az ilyen ember képes felismerni azt, hogy ebben



vagy abban a „lelki” ügyében szakértő segítségére van szüksége. Ez nem egy tipikus dolog. Általában inkább azt látom, hogy ki-ki elvan azzal, hogy megoldhatatlannak tűnő, súlyos problémájának oka a padtársa, a párja, a kormány, az Isten, a sors vagy az időjárás, és így az emberek többnyire azt képzelik, hogy amennyiben mások magatartásán változtatni lehetne, akkor ők maguk boldogan élnének, míg meg nem halnak (szintén boldogan). Az átlagosnál tehát egészségesebb és értelme-
sebb emberek nem csupán felismerik, amikor szakértő segítségére van szükségük, hanem igénybe is veszik azt, amennyiben kulturáltságuk és anyagi helyzetük ezt lehetővé teszi.

Villányi Péter
pszichológus
(+36 20) 9394 580
www.villanyipeter.hu

Ennek a munkafüzetnek az a célja, hogy magadra találj. Ha a következő gyakorlatokat az előírt sorrendben elvégzed, számíthatsz arra, hogy érezhetően javul életed minősége.

1. hét – 1. feladat

Ahhoz, hogy valamin – akár csak egy kicsikét is – változtass, javíts, először tudnod kell, hogy azzal a dologgal most éppen mi a helyzet. Ezért kérek, hogy életed minőségét a következő területeken értékeld egy-egy tízfokú skálán, ahol az „1” jelenti azt, hogy teljesen elégedetlen vagy, a „10” pedig azt, hogy az állapotot momentán tökéletesnek találod, azaz olyannak, amin igazából nincs is mit javítani...

Magánélet. Itt az a kérdés, hogy mennyire olyan a magánéleted, amilyennek szeretnéd, mennyire vagy elégedett vele. A tízfokú skálán karikázd be a megfelelő „osztályzatot”.

1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10

Hivatás, munka. Itt a kérdés az, hogyan értékeled ebben a pillanatban a munkát, amit végzel, vagy a hivatást, amit megtaláltál és gyakorolsz abból a szempontból, hogy milyen mértékben elégít ki, mennyire érzed azt, hogy neked való, és milyen mértékben látod úgy, hogy kibontakozhatsz benne. Karikázd be a megfelelő számot!

1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10

Baráti kapcsolatok. Ezen a skálán a baráti kapcsolataid minőségét kell értékelned. Azt, hogy mennyiségben és minőségben ezek vajon olyanok-e, amilyet szeretnél.

1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10

Anyagi helyzet. Az anyagi helyzetével természetesen senki nem elégedett tökéletesen, hiszen a pénz és a vagyon olyasmi, amit elvileg a végtelenségig lehet gyarapítani. Azonban azt át lehet látni, hogy vajon megvan-e mindened, amire szükséged van ahhoz, hogy elégedett legyél, és biztonságban érezd magad? Itt tehát arra kérek, hogy értékeld, vajon hogyan állsz most anyagilag.

1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10

Ezek az életünk legfontosabb területei. Egymástól nagymértékben függetlenek, bár bizonyos hatást gyakorolnak egymásra, azaz valamilyen mértékben képesek „lehúzni” vagy „fölhúzni” egymást.

Ha elvégezted a gyakorlatot, nézd meg, hogy melyik terület kapta a legkisebb, és melyik a legnagyobb pontszámot. Ez azért fontos, mert azon a két területen vannak feladataid. Meg kell érteni, hogy a „legjobb” területen is legalább annyi munkát kell befektetned, mint a „legrosszabbon”, mert amivel elégedett vagy, az legalább olyan fontos, mint amivel nem vagy elégedett: ami jó, azt gondozni, ápolni kell, ami pedig nem jó, azon változtatni.

2. hét – 2. feladat

Az életed fölötti uralom megszerzésének kulcskérdése az önbizalom, az önértékelés. Ez alapvetően egy érzés, ami mindnyájunkban különböző erősségű. Önértékelésed akkor van a „normál” tartományban, ha pl. arra kérdésre, hogy „Melyik az öt legjobb, és melyik az öt legrosszabb tulajdonságod?”, az általad pozitívnak tartott vonásaid legalább olyan gyorsan és olyan számban jutnak eszedbe, mint a negatívok. Ha könnyebben találsz negatívokat, vagy több ilyet találsz, mint pozitívot, akkor valami nincs teljesen rendben. Ha fordítva áll a helyzet, azaz könnyebben találsz pozitív vonásokat magadban, mint negatívokat, akkor önértékelés ügyben rendben vagy. (Kivétel az az eset, ha valaki egyáltalán nem talál magában semmi negatívot, mert aki ilyen, az a kóros önimádat valamely fajtájában szenved.)

Tehát, most arra kérek, hogy nevezd meg öt olyan tulajdonságodat, amit nagyra értékelsz magadban, és ami hasznodra van abban, hogy életedet a szándékaid szerint alakítsd!

1.
2.
3.
4.
5.

A további feladatok segítenek tisztázni, hogy mit is szeretnél valójában életednek azokon a területein, amelyeken az önmagaddal, másokkal és az élettel való elégedettséged múlik. Ezek közül az első (nem feltétlenül fontossági sorrendben) **a magánéleted**. Kérlek, hogy írd le ide legfeljebb tíz mondatban, hogy ezen a területen mit szeretnél! Nagyon fontos, hogy amikor ezt megfogalmazod, semmilyen tekintettel ne legyél arra, hogy mit várnak el tőled, sőt arra sem, hogy te magad mit tartanál helyesnek. Ezt csak saját magadnak írod, és ügyelj rá, hogy a te titkod is maradjon. Amit leírtál, meg is változtathatod, finomíthatod, hiszen egy heted van rá. A magánélet ügyében ilyen kérdéseket kell végiggondolni, hogy pl. egyedül vagy mással, másokkal szeretnél-e élni, vagy azt, hogy akik fontosak a számodra, azokkal hogyan töltenéd az időt, kivel-kivel mennyi időt töltenél szíved szerint, ide tartozik a szex és az is, hogy inkább monogám, vagy poligám vagy-e?

Tehát írd tíz mondatot arról, hogy milyennek szeretnéd valójában, a szíved mélyén a magánéletedet.

.....

.....

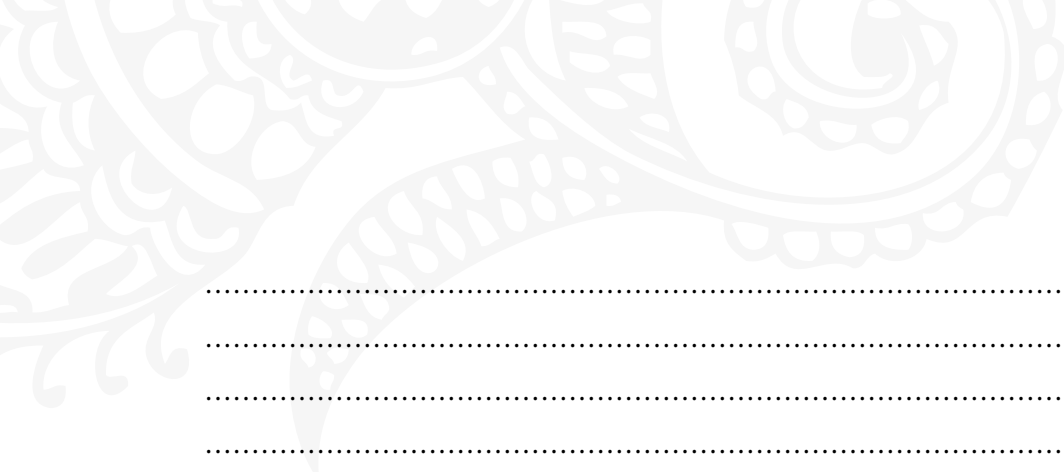
.....

.....

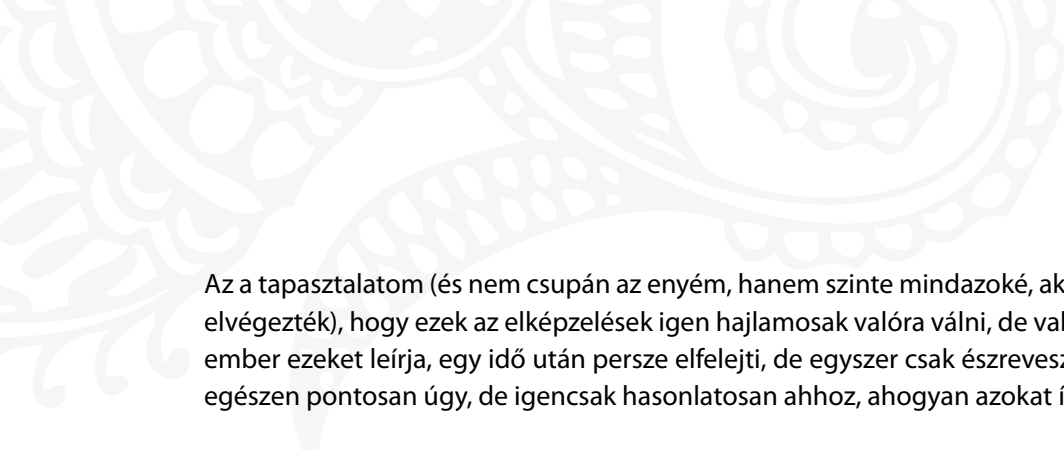
.....

.....

.....



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Az a tapasztalatom (és nem csupán az enyém, hanem szinte mindazoké, akik a 3.,4.,5., és 6. gyakorlatot elvégezték), hogy ezek az elképzelések igen hajlamosak valóra válni, de valahogy csalafinta módon: az ember ezeket leírja, egy idő után persze elfelejti, de egyszer csak észreveszi, hogy valóra váltak – nem egészen pontosan úgy, de igencsak hasonlóan ahhoz, ahogyan azokat írásban megfogalmazta...

Jó gyakorlást!

Villányi Péter
pszichológus



*„Mindig bántott, hogy nem felelek meg neked,
de most... sajnálom, hogy soha nem feleltem meg magamnak.”*
Peter Soyer Beagle

„Az önismeret sokszor nehezebb dolog, mint kiismerni a másikat.”
Richard Russo