

Csoportbeszélgetést segítő kézikönyv

Szenior közösségek (55 év felettiek) számára

II. A MEGBOCSÁJTÁS

Tartalom:

1. Ráhangoló játék
2. Szövegrész Pálferi előadásából
3. Csoportbeszélgetést segítő feladatok
4. Zárókör

1. Ráhangoló játék

Visszatekintés: *Minden új csoportalkalommal érdemes visszatekinteni az előző alkalom zárókörére, és a csoporttagok mondataira, ami akkor elhangzott! Beteljesült-e valami az akkori vágyainkból, céljainkból?*

A közösségi játék segít abban, hogy a csoportban jobban megismerjétek egymást, és abban is, hogy a csoporttagok megérkezzenek az adott beszélgetéshez. Ez a gyakorlat szabadon és kreatívan változtatható vagy elhagyható.

Csoportjáték: A szoba közepén állva alkossatok a csoporttal egy zárt kört arccal befelé fordulva úgy, hogy a karjaitok érintsék egymást. Egy önként jelentkező társatok álljon kint a körön kívül. A kívül álló játékosnak az a feladata, hogy bejusson a kör közepére.

Vezetői instrukció:

Nem adunk több információt! A csoporttagok általában megkérdezik, hogy feltétlenül be kell-e jutnia a körbe, vagy mennyi idejük van a feladatra, stb. De ebben a gyakorlatban kerüljük a válaszadást és hagyjuk, hogy a csoport természetes belső dinamikája érvényesüljön!

A játék lényege az, hogy megfigyeljük, majd a gyakorlat után egy rövid beszélgetésben tudatosítsuk a résztvevők viselkedését. Sikerült-e bejutnia a jelentkezőnek a körbe? Gyors vagy lassú volt a folyamat? Hol keletkezett rés a körben? Miért? Máshol miért nem? Stb.

Lehetséges variáció: Választhatok egy megfigyelőt is a játékban, aki kintről figyeli az eseményeket, majd a játék végén beszámol a tapasztalatairól.

2. Szövegrész Pálferi előadásából

Az előadás címe: A megbocsátás az Én-Te kapcsolatok viszonylatában

Elhangzott: 2006.05.16.

A szövegrészt az eredeti Pálferi-előadásból emeltük ki, helyenként rövidített formában.

A hanganyag online elérhetősége:

<https://www.palferi.hu/hanganyagok/2005-2006/2006-05-16/>

Elméleti bevezető az előadásból (opcionális)

"Van egy másik kulcsa ennek a folyamatnak, ami szintén a személyiségfejlődéssel együtt jár, hogyha valaki a személyiségfejlődésében nem akadt el, akkor megtanult gyászolni. Ugyanis a személyiségfejlődésnek a lényege, hogy csak akkor tudunk a következő lépésre átmenni, ha az előző fázist el tudjuk engedni, meg tudjuk siratni az ott megtalált egyensúlyt, képesek vagyunk abból az egyensúlyból kibilleni, az egy gyász. Az egy veszteség. Azáltal tudunk fejlődni. Mi a másik kulcsa ennek a folyamatnak tehát? Az, hogy képesek vagyunk dolgokat elengedni és meggyászolni. Enélkül nem tudunk megbocsátani, de fejlődni sem tudunk.

Volt egy találkozásom, ami nagy világosságot gyújtott bennem. Egy pszichológustól tanultam. Egy csoportban - ő volt annak a csoportnak a vezetője -, aztán az egyik

szünetben elkezdünk beszélgetni. Amikor már több évtizede volt az Egyesült Államokban, akkor nekilátott, hogy egy komoly analízisen essen keresztül. Ő akkor már egy nagyon jó nevű pszichológus volt, egyensúlyban volt az élete, ott kint megházasodott, volt neki lakása, kocsija, felesége, gyerekei - nem ebben az értéksorrendben. Visszafelé mondtam. Ahogy járt az analízisre, egyszer csak az analitikusa a következő kérdést tette föl neki: - Mondd csak, Laci (nem így hívják), Te a magyar nyelvet elsirattad? Elgondolkozott, és azt mondja: - Ez sosem jutott eszembe. Én az anyanyelvemet sosem sirattam el. Ugye pszichológusként a nyelv az egyik eszköze annak, hogy egyáltalán létezni tudjon, neki profi módon meg kellett tanulnia angolul, hogy egyáltalán az lehessen, aki akart lenni. Azt mondta: - Igen, úgy éltem évtizedeken keresztül, hogy a nyelvemet nem sirattam el. Amikor elkezdte megsiratni az anyanyelvét - hogy ő azt bizonyos szempontból elveszítette -, akkor jött rá, hogy tulajdonképpen mennyi neheztelés, mennyi harag, mennyi indulat, mennyi bosszúvágy volt a szívében. De ettől csak akkor szabadult meg, amikor ráébredt, hogy jó, van itt valami elsiratni való, amiről nem is gondoltam, hogy el kéne siratni. Amikor ebben a csoportban a szünetben elmondja ez a Laci ezt a történetet, akkor én egy kicsit megvilágosodtam, és rájöttem, hogy ha ezzel a nagy emberrel is ez történt, akkor velem is biztos. Arra gondoltam, hogy: a nemjóját, akkor most ki fogom deríteni, hogy hol vannak az én el nem gyászolt sebeim! Hogy hol van mindaz, amit én teljes mértékben nem engedtem el és nem sirattam el. És rádöbbenem valamire nagyon. Hogy én sok mindenben meg tudtam bocsátani, de a gyógyulásomnak komoly akadálya volt az, hogy nem gyászoltam el teljesen azt, amiben tudatosan és akaratlagosan és valamilyen mélységig eljutottam a megbocsátásra, eljutottam, sőt a kibékülésre is, de mégsem gyászoltam el teljesen."

Téma szövegrésze az előadásból:

"Szeretnék megosztani veletek egy mesét.

"Egy férfi rájön arra, hogy a felesége megcsalja őt, és hihetetlenül sebzett lesz a szíve. Próbál megbocsátani, de a feleségére ezután csak úgy tud tekinteni, hogy "ő az, aki megcsalt engem" - ráadásul minden ilyen alkalommal jön egy angyal, aki követ dob a szívére, pont oda, ahol a seb van.

Így telnek el a napok, hetek, hónapok, és amikor az illetőnek már olyan iszonyúan nehéz a szíve, hogy nem tud vele élni, egyszer csak megszólítja ezt az angyalt, és könnyörgőre fogja: "Könnyörgöm neked, ne dobj több követ a szívemre, mert már nem bírom! Hogyan tudnék ettől a rettenetes súlytól megszabadulni?"

Erre az angyal azt válaszolta: “Nagyon egyszerűen. Ne úgy gondolj a feleségedre, hogy ‘ő az, aki megcsalt engem’, hanem úgy, hogy ‘ő az, akit valamikor nagyon szerettem’. Mindig, amikor így gondolsz rá, akkor jövök, és egy követ leveszek a szívedről.”

A történetet nem fejezem be....

A megbocsájtást ellehetetleníti és nem engedi elmélyülni a hasítás.

A rosszat lehasítom magamról, az nem én vagyok, és kivetítem a másikra. Ha ebben a működésmódban szabadulok meg a rossztól, akkor nem tudok megbocsátani, mert végül én csak jó leszek, ő pedig csak rossz a mi viszonyunkban.

Lehetetlenné teszi a megbocsájtást a megvetés. Ha valakit elragad a megvetés, az nagyon kártékony. Ha valaki hajlamosnak érzi magát arra, hogy megvessen másokat, az árulkodó jel arra nézve, hogy a rosszal kapcsolatban nem tud elég hatékonyan működni.

A megvetésben ugyanis, tulajdonképpen azt mondom a másiknak, hogy te nem vagy olyan, mint én. Amikor a másikra úgy nézek, hogy nem olyan, mint én, akkor innen már csak egy lépés a következő mondat: ő nem is ember.

A megbocsájtást nagyon ellehetetleníti, ha lenézem a másikat.

Felidéztem ma azoknak az embereknek az alakját, akik ellenem bűnöket követtek el, és két dologra jöttem rá. Az érzéseim szintjén, a zsigereimből a múltbéli fájdalmaknak a tapasztalata jött, a szívem felől pedig az együttérzés.

A két dolog, amire rájöttem: ezek az emberek nagyon sérültek lelkiileg, de nagyon értékesek. Erre az alapvető két közös vonásra találtam rá. Ha érett a személyiségünk, tisztában vagyunk azzal, hogy egyszerre vagyunk jók és rosszak mindannyian.

Hadd idézzem Gyökössy Endre gyönyörű versét:

“Árnyék mögött fény ragyog.

Nagyobb mögött még nagyobb.

S amire nézek, az vagyok.”

Ezekben a sorokban benne van a lényeg. "

3. Csoportbeszélgetést segítő feladatok

1. Sztár-interjú

**Téma: "Felidéztem ma azoknak az embereknek az alakját, akik ellenem bűnöket követtek el, és két dologra jöttem rá. Az érzéseim szintjén, a zsigereimből a múltbéli fájdalmaknak a tapasztalata jött, a szívem felől pedig az együttérzés."
(Pálferi)**

Gondolatban látogass el az Oscar Gála rendezvényére! Te, mint az M1 riportere, készíts interjút két sztárral!

A sztárok, a te életedről készült dokumentumfilm két negatív hősét formázták meg. Az interjú során kérdezd arról a sztárokat, hogy az általuk megformált karakterek milyen negatív, illetve pozitív tulajdonságokkal bírnak!

Miben volt sérült ez az ember?

Miben látod az értékeit?

Dolgozzatok először egyénileg! Jegyzeteljétek le az interjú részleteit, majd néhányan osszátok meg azokat a csoporttal!

3. Kép-telenség?

Téma: A sebeim és a veszteségeim elgyászolása.

**"...ki fogom deríteni, hogy hol vannak az én el nem gyászolt sebeim. Hogy hol van mindaz, amit én teljes mértékben nem engedtem el és nem sirattam el."
(Pálferi)**

a. Készítsetek egyénileg egy-egy kisméretű rajzot jegyzetpapírra! Dolgozhatsz személyekkel, helyszínekkel vagy egyszerű szimbólumokkal is.

Kérdés: Milyen elgyászolatlan álmod, szükségleted, emberi kapcsolatod vagy terved maradt a szívedben az évek során?

b. Néhányan megoszthatják röviden az emléküket.

c. Ezután csomagolópapírra ragasszátok fel a képeket, és készítsetek egy közös tablót. (További lehetőségek: A gyakorlat végén ezt a tablót közösen megsemmisítitek, pl. széttépitek vagy szétvágjátok.)

4. Zárókör – reflexió

“A zárókörben mindenki fogalmazza meg 1-2 mondatban, hogy a mai alkalommal milyen szempont vált számára fontossá.

Ebben az értékes gyakorlatban mindenki beszélhet arról, hogy mit visz leginkább magával, és megfogalmazhat egy ehhez hasonló mondatot:

“Mától megpróbálok jobban figyelni arra, hogy a párommal vagy a családomban, a munkatársaimmal...”

A mondat szabadon folytatható!

A csoporttagok által megfogalmazott záró mondatra, és annak teljesülésére pedig érdemes visszatérni a következő alkalom elején!