



Minden nőben ott lakik egy istennő – vallja a drámapszichológus és a színész-dramaturg, akik nőknek indítanak önismereti találkozássorozatot.

A **március 5-én**, kedden induló csoportba **Szalay Zsuzsanna pszichológus, pszichodráma asszisztens és P. Fincziski Andrea színész-dramaturg**

olyan nők jelentkezését várják, akik szeretnék jobban megismerni önmagukat és arra is kíváncsiak, hogy mások milyennek látják őket.

Nem akarnak női lelkünkbe mászni, de ismerik azokat a technikákat, amelyekkel megtanulunk lelkünk rejtett bugyraiba látni, ott rendet rakni, és megszabadulni a feleslegesen cipelt terhektől.

Bizalom és elhatározás kérdése: meg merjük-e, meg akarjuk-e ismerni a bennünk rejlő istennőt vagy hagyjuk, hogy a jól táplált démonjaink uralkodjanak rajtunk. A módszerről, személyes élményekről, indítatásokról a kezdeményezés ötletgazdáival beszélgettünk.

Ugyanabban az iskolában tanítotok, a munkátok sok mindenben összeköt. Az önismeret-fejlesztő találkozások ötlete kinek a fejéből pattant ki?

Szalay Zsuzsanna: Nagy szerelmem a színház és a pszichológia, s ennek a kettőnek a kiteljesedését a Jacob Levy Moreno nevéhez fűződő pszichodrámban találtam meg. A felnőtt és a gyermekpszichodráma területén is képezem magam.

Ez a módszer annyiban tér el a hagyományos pszichoterápiáktól, hogy a lelki történeteket átviszi a cselekvésbe. Nem csak ülünk és mesélünk, hanem szituációs játékokban, rögtönzésekben kijátsszuk magunkból a lelki történeteket. Egyfajta szerepjáték, ami révén kiteljesedhetünk.

P. Fincziski Andrea: A gyermekekkel való foglalkozás közös munkát is jelent, sokat beszélgettünk. Kiderült, hogy a női problémáink is hasonlóak és onnan már csak egy lépés volt, hogy ezt a tervet kieszeljük.

Az a tapasztalatunk, hogy a 20-as, de főként a 30-as, 40-es nőknek ugyanazok a sarkalatos problémáik, ugyanolyan lelki „szösszeneteik” vannak. Zsuzsa ennek a hajtómotorja, én csak segítője vagyok.

Miért éreztétek úgy, hogy a nőknek szükségük van az önismeret-fejlesztésre?

Sz. Zs: A női téma, a női identitás lelki megélése engem is, mint minden nőt, régen foglalkoztat. Milyennek lát a környezetem, én mint nő hol tudok kiteljesedni, hogyan tudom leküzdeni az akadályokat. Nők vagyunk, hiúk vagyunk, szeretnénk harmóniában élni.

Úgy érzem, kerget engem a téma, mert sokáig volt bátorságom ennek nekivágni, de nem szaladhattam el örökre előle. Volt egy felkérésem, hogy asszonysorsok, asszonyi szerepek témában tartsak előadást. Akkor éreztem, hogy itt most már a Jóisten is úgy gondolta, hogy ezzel elő kell állnom. Elkezdtem beleásni magam ennek a témának a mélylélektanába, mert úgy gondoltam, hogy a felületen kár locsogni, ha a mély hallgat.

P. F. A: Egy éve felhívott Zsuzsa, hogy indítsuk el a csoportot. Azóta készülünk. Mindketten úgy gondoltuk, nincs értelme elsietni, akkor kell előállni, amikor megérett rá az idő.

Engem nem csak a jungi elmélet, de Jean Shinoda Bolen japán származású, amerikai pszichiáter *A bennünk élő istennők* című könyve is megerősített abban, hogy érdemes a pszichodrámás találkozásokat elindítani.



Milyen istennők vannak bennünk?

Sz. Zs: Bolen a jungi elméletre alapoz, amibe beleszővi az ókori görög mitológiát. A hét görög istennőt három kategóriába sorolja: sebezhetők, sebezhetetlenek és vegyes típusúak.

Ezeknek az istennőknek az élettörténetében megjelennek az egyes női típusokra jellemző alapkonzfliktusok. Érdekes, hogy ezek a nőitípusok a gyakorlatban is itt vannak. Például a sebezhetetlen kategóriába tartozik Artemisz istennő, akit Jung amazon típusként határoz meg.

Az ebbe a típusba tartozó nőre jellemző, hogy öntudatos, bátor, kíváncsi, kicsit maszkulin vonásokat hoz. A bennünket körülvevő világ, a székelő társadalom patriarchális berendezkedésű. Éppen ezért az Artemisz-típusú nők nem biztos, hogy be tudnak illeszkedni a hagyományos anya, feleség, háziasszony szerepekbe, nem tudják belső késztetésüket összeegyeztetni a külső, társadalmi elvárásokkal, szerepekkel és ez nagyon erős lelki tusákat generál bennük.

Számomra azért volt nagyon jó ezzel az elmélettel találkozni, mert megmutatta: nincs egy fajta jó, elfogadható nőtípus, hanem sokféle nő van.

Nem tanfolyamot, tréninget, vagy kurzust hirdettetek meg, hanem találkozásokat. Miért?

Sz. Zs: Ez nem egy terápiás csoport, nem lelki sebeket gyógyítunk be, nem kötelező gyónni, vallani. Ide mindenki csak annyit hoz be, amennyit úgy érez, hogy egy biztonságos keretben megoszthat önmagáról. A csoporton belüli meghitt légkör megteremtése alapvető cél. A tréning szót nem szeretem, mert a tréningnadrág jut eszembe róla.

P. F. A: A csoport azért fontos, mert az ember nem érzi úgy, hogy csak neki vannak ilyen, meg olyan gondjai. Egyetértek Zsuzsával abban, hogy ez a szó a megfelelő, mert azt szeretnénk, hogy a csoport tagjai a mi gondolatainkkal, egymás gondolataival találkozzanak.

Fontos, hogy mindenki úgy menjen haza, hogy le tudja zárni magában azt a helyzetet, amivel találkozott, hazavigye a nálunk kapott érzéseit és azokkal otthon, a következő alkalomig még dolgozzon.

Hogyan zajlik egy ilyen találkozás?

Sz. Zs: Kis, maximum 12 fős csoportban akarunk dolgozni, ez a legmegfelelőbb közeg. Lesz szituációs játék, relaxációs, imaginációs technikák szabadjáték és szerepjáték. Szeretnénk dramatikusan feldolgozni az élményeket. A kiscsoport azért is nagyon jó, mert ha

megteremtődik az a közeg, amit mi szeretnénk, akkor ez akár főpróbája is lehet az életnek.

Lehetőség nyílik a kísérletezésre, azaz a csoporttag belebújhat egy általa kedvelt vagy számára taszító archetípus bőrébe, és kipróbálhatja, hogy milyen érzés másnak lenni.

P. F. A: Ez a „mintha, mi lenne, ha” történet szorosan kapcsolódik a színházhoz. Ki lehet próbálni, hogy milyen más embernek lenni, hogy mi lenne, ha egy másik arcomat mutatnám a világnak.

Ez nem von maga után semmiféle súlyos következményt, mert egy ártatlan játék, ami felszabadít a túl komollyá vált „ha te ilyen vagy, akkor mindig ilyennek kell lenned” – történet okozta modorosság, lelki merevség alól, ami beszűkít, zsákutcába visz.

Sz. Zs: Személyes tapasztalatom, hogy az a tulajdonság, viselkedésmód, ami nagyon taszít a másokban, igenis figyelemre méltó és igenis ezen nagyon sokat kell, hogy dolgozzunk. De ha lehetőségünk van rá, hogy eljátsszuk az ő szerepét, akkor megkönnyebbülünk, felszabadulunk. Kipróbáltam, működik.

Feltéve, ha a félelmeinket, a „mit szólnak hozzá mások” gondolatot el tudjuk vetni.

P. F. A: Az újtól idegenkedünk, félünk elhagyni a biztonságos közeget, ahol nem a megszokott biztonsági köreinket futjuk. Félünk a kudarctól, mert azt gondoljuk, hogy veszíthetünk. Közben meg ellenkezőleg: nyerünk.

Nem merjük végigjárni, még gondolatban sem, a mi lenne ha én ezt és ezt tenném kérdést.

De ha mégis végiggondoljuk, rájövünk, hogy semmi az égadta világon nem történik, semmilyen következménye nincs. Egyszerűen csak azt kéne belátnunk: én nem merek elindulni, én félek. Legtöbbször mindenki a saját félelmei, és határai között toporog.



Sz. Zs: Nem könnyű, de aki dudás akar lenni, pokolra kell annak menni. A bemerevedések, amikor egy viselkedésmód uralja a személyiséget, pszichés problémák forrása. Ezek egy idő után átmennek depresszív, szorongó, hisztériás vonásokba, aztán jönnek a női betegségek.

Azzal, hogy a nő úgy érzi, csak egy út van neki engedélyezve, egy viselkedésmód, egy csomó rejtett feszültséget gyűjt össze magában, amelyek nagyon súlyos női betegségeket okozhatnak.

P. F. A: A test, lélek szellem egységét, azt, hogy egyik sem gyógyítható a másik nélkül. Azért vagyok ennek a módszernek a fanatikusa, mert hiszem, hogy egy ember akkor él harmóniában, ha a háromból egyiket sem hagyja leromolni.

Ki a célcsoport?

Sz. Zs: Úgy gondolom, hogy azok a nők kapják fel fejüket erre a csoportra, akiknek fontos témájuk önmagukkal a nőiség. Ki vagyok én, hol vagyok, mi az, amiben úgy érzem, akadályozva vagyok, mi az, amit nem merek, nem tudok megélni, vagy egyszerűen csak ezzel

a témával, magammal akarok foglalkozni. Visszajelzésekből tudom, hogy milyen jó nekünk, nőknek, amikor kicsit önmagunkkal törődhetünk.

Hány találkozást terveztek és milyen gyakorisággal, és miért Tükrök a találkozások címe?

Sz. Zs: Kéthetente két óra, összesen kilenc alkalom. A csoportban nem csak befele fordulva figyelünk arra, hogy mi is tulajdonképpen a nőiségünk, hol teljesedik ki, hol torpant meg, hanem a visszajelzés fontosságára is nagy hangsúlyt helyezünk.

A nőnek mindig fontos, hogy mit látnak benne, milyen jelzés jön felé. Az önismeretet a csoportból kapott visszajelzések alapján is felépíthetjük.

Diplomát nem adtok, de a siker garantált?

Sz. Zs, P. F. A.: Sem sikert, sem kudarcot nem tudunk garantálni, ez egyéntől függ. Mi megteremtjük a tartalmi, technikai keretet és szakmaiságunkkal garantáljuk, hogy lelki sebesülés ne történjen.

De a csoportból mindenki annyit merít, amennyi az ő igénye. Ki minél többet visz be, minél jobban megmutatja magát, annál többet nyer, mert annál több visszajelzést kap.

Senkitől nem várunk el semmit. Nem kötelező megnyílni, mesélni. Egy dolgot kérünk: a rendszeresség. Ha valaki eljön, jó lenne, ha végigcsinálná. Nem lesz jó hatással sem rá, sem a csoportra, ha néha kimarad, néha jön, mert lemarad olyan megélésekből, folyamatokból, amelyeken a többiek már átmentek.

Diszkréció?

Sz. Zs.: A titoktartási kötelezettség vonatkozik a csoportra. Ami a csoportban elhangzik, az onnan nem szabad, hogy kimenjen. Különben a bizalom teljesen elúszik.

Akit érdekel a téma, hol, mikor találkozhat veletek?

Az első találkozás **március 5-én, kedden délután 4 órától** lesz a **Kossuth utca 18. szám alatt, a Caritas székhelyén**

Ez egy nulladik találkozás, amelyre minden érdeklődőt várunk, aki velünk szeretne jönni. De ha valaki úgy érzi, hogy nem akar részt venni a továbbiakban, akkor nyugodtan jelezheti a visszavonulást. Előzetes bejelentkezést a

0743-315012

-es telefonszámon várunk.