



rozsafuzerkiralyneja.hu család.ro



Erasmus+

2021-1-HU01-KA210-ADU-000035049

Családpasztorációs animátorok képzését megalapozó tapasztalatcsere és pilotképzés

# FLEISZ ÁGOTA KINGA: ANIMÁTOR HÁZASPÁROK ÖNISMERETI KÉPZÉSE



2023

## **Kedves Olvasó!**

Jelen dokumentum a 2021-1-HU01-KA210-ADU-000035049 számú, „Családpasztorációs animátorok képzését megalapozó tapasztalatsere és pilotképzés” című Erasmus+ projekt keretében lezajlott pilotképzés 6 elméleti moduljából az 1. Önismereti modul anyagát tartalmazza.

A családpasztorációs animátorok szemléletformáló és gyakorlati alapképzése hat fontos témát és sok-sok gyakorlati tudnivalót ölelt fel. A képzést és jelen anyagot elsősorban annak ajánljuk:

- aki már valamilyen családpasztorációs szolgálatot végez és szeretne fejlődni, töltődni, továbbképzésen részt venni,
- aki szívesen szolgálna a környezetében lévő házaspárok, családok felé valamilyen formában, a keresztény alapelvek figyelembevételével,
- akit érdekel a családpasztoráció, ill. az Egyház házasságról, családi életéről szóló tanítása, útmutatása.

A képzés és jelen anyag elsősorban a lelkipásztori szolgálathoz nyújt szakmai segítséget a családpasztoráció különböző tevékenységi területeihez kapcsolódó teológiai és pszichológiai ismeretek kombinálásával.

A 21. század pasztorációs problémáinak teológiai-pszichológiai áttekintése során a résztvevők és olvasók támpontokat kapnak ahhoz, hogy jobban felismerjék és megértsék a hozzájuk forduló emberek és csoportok problémáit, hogy segíteni tudják őket lelki fejlődésük útján.

Korunk megváltozott kihívásait szem előtt tartva a képzés célja segítséget nyújtani a közösségi és egyéni lelkipásztori feladatokhoz. További cél a résztvevők mentálhigiénéjének erősítése és a kapcsolatteremtéshez szükséges készségeik fejlesztése.

### *Általános szempontok a képzési anyag használatához*

Jelen szakmai anyag elsősorban olyan házaspárok és személyek képzésére szolgál, akik más házaspárokat, családokat szeretnének kísérni, támogatni az egyes plébániák vagy egyházmegyei családpasztorációs programok keretében, ezért a képzési anyag a keresztény etikát és a Katolikus Egyház tanítását tükrözi.

### *Gyakorlati szempontok a képzési anyag használatához*

Az anyag alapvetően csoportos képzésre van tervezve de egyéni önképzésre is használható.

Amennyiben jelen anyagot csoportos képzés megtartásához használják fel, ajánlott, hogy a képzést (különösen az önismereti és biblikus-teológiai részeket) lehetőleg az adott szakterület szakembere tartsa. Az egyes modulok anyagai egymástól függetlenül használhatóak. A képzés időbeosztása a szükségleteknek megfelelően alakítható ki.

### *A képzési anyag tulajdonjoga*

Jelen képzési anyag az Erasmus+ program feltételrendszerének megfelelően szabadon használható, azonban a használat során mindig meg kell jeleníteni a képzési anyag származási helyét. Jelen anyag alapján tartott képzést nonprofit módon kell megszervezni (nem ideértve az esetleges terem, szállás, étkezés költségeit). Az egyes fejezetek tartalmának tudományos és szakmai megfelelőségéért a fejezetek szerzői felelősek. Szervezeti használat esetén értesítést kérünk az [iroda@rozsafuzerkiralyneja.hu](mailto:iroda@rozsafuzerkiralyneja.hu) email címre (mely szervezet, milyen formában, milyen célcsoport számára használta fel).

Sok áldást és örömet kívánunk a családok ügyét felvállaló önkéntesek szolgálatára!

– a projekt munkatársai –

### Bevezetés

Az animátor házaspárok önismereti képzése egy olyan saját élményen és tapasztalaton alapuló képzés, mely az integratív és a transzperszonális pszichológia elméletét ötvözi a résztvevők megélésével és készíti fel őket az animátori hiteles munkára. Ezáltal a tudomány és a hit találkozásának metszéspontjában a résztvevők a saját élményeik által hiteles szerepvitelt tudnak kialakítani, és eligazodnak abban a rendszerben, amelyikben tevékenykednek.

A KÉPZÉS TEMATIKÁJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Ismerkedés egymással és a programmal, célok, keretek ismertetése</li> <li>♥ Önismereti rendszer - fejlődési szintek, lehetőségek [férfi – női agyfélteki dominanciák, pre-transz tévedés]</li> <li>♥ Együttműködési módozatok a fejlettségi szintek mentén [tudatszint: függőség – autonómia – együttműködés - szinergia]</li> <li>♥ Az intelligenciák fontossága az animátori munkában [Értelmi intelligencia - érzelmi intelligencia - spirituális intelligencia]</li> <li>♥ Szerelem, szexualitás, elköteleződés</li> <li>♥ Animátori mentálhigiéné</li> <li>♥ Néhány lényeges animátori kompetencia</li> <li>♥ Animátori szerepismeret, szereptudat</li> <li>♥ Kiértékelő szintézis, kognitív-emocionális lezárás [írásos visszajelzés: tartalmi részre, plusz saját szükségletek/igények]</li> </ul>
A KÉPZÉS MÓDSZERTANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Mini <b>prezentációk</b>, ezt követően interaktív, értelmező megbeszélés, kapcsolódások elmélet és gyakorlat között</li> <li>♥ Strukturált, a csoportdinamikához illeszkedő egyéni, pár- és csoport<b>gyakorlat</b>, valamint feldolgozás</li> <li>♥ Irányított, plurivalens, szintézisre alapuló <b>tanulás</b> [hit, tudomány, sajátélmény]</li> <li>♥ szakirodalom</li> </ul>

### 1. Ismerkedés egymással és a programmal, célok, keretek ismertetése

A következő folyamatok történnek:

- Bemutató: házigazda, tréner, résztvevők;
- A képzés céljának bemutatása: olyan személyes szintű kompetenciák fejlesztése, amelyek a következő életfeladat során sikeres professzionális animátor működést tesznek lehetővé;
- A résztvevők előzetes programismeretének feltérképezése, valamint elvárásainak megosztása, harmonizálása a program lehetőségeivel;
- A program tartalmi és módszertani bemutatása:

## 2. Férfi-női agyfélteki dominanciák és a pre-transz tévedés

### 2.1. Elméleti blokk: Johary ablak

A Johary ablak az önismeret egyik legszélesebb körben használt egyszerű modellje, amelyen az egyén és a környezete viszonyát ábrázolják. Mindannyiunknak vannak olyan személyiségrészeink, melyeket ismerünk és felvállalunk, megmutatunk – nyílt én –, olyanok is, amelyet nem akarunk megmutatni a többieknek – rejtett én-, olyan, amit nem ismerünk (még) magunkból – ismeretlen én. Az önismeret szempontjából a vak én feltárása másokon keresztül tud megtörténni.

		Én	
		Ismerem	Nem ismerem
Mások	Ismerik	<p><b>NYILVÁNOS:</b> <b>Én tudom - Ők is tudják</b> Azon tulajdonságok összessége, melyeknek tudatában vagyok, és nem rejtem el a külvilág elől. A mások, rólam kialakított első benyomásában ez a terület hangsúlyos szerepet tölt be. Önismereti munkával ez a terület nagymértékben növelhető.</p>	<p><b>VAK:</b> <b>Én nem tudom - Ők tudják</b> A vak rész arról szól, hogy az egyén nem is sejti, hogy viselkedését a környezete „olvassa“, csupán nem jelzi vissza. Önismeretünk szempontjából izgalmas és sokszor konfliktusokat előidéző személyiségrészeink. Mások tisztán látják, (szokásaink, előítéleteink), de a feltárásával járó konfliktust, feszültséget nem vállalják be, és mi gyakran letagadjuk, mert nem látunk rá. Vannak jó részeink is, amire nem látunk rá, az erre vonatkozó visszajelzések növelni tudják az önbizalmat.</p>
	Nem ismerik	<p><b>REJTETT, INTIM:</b> <b>Én tudom - Ők nem tudják</b> Azon tulajdonságok összessége, melyeknek tudatában vagyok, de másoknak nem teszem hozzáférhetővé ezt a részemet. Legtöbbször a szubjektív és/vagy objektív szempontból előnytelennek tartott részeimet rejtem ide. Egy kapcsolatban az intimitás mértékétől függően változik ennek a területnek a nagysága, mélysége.</p>	<p><b>ISMERETLEN, ÁRNYÉK:</b> <b>Én sem tudom - Ők sem tudják</b> Az ismeretlen rész azt jelzi, hogy az egyén és a környezete kölcsönhatásában van egy rész, ami nem tárul fel. Erre a részünkre vonatkozóan csak halvány benyomásaink lehetnek. Ide tartoznak az öntudatlan lelki működéseim mozgató rugói, vagy a vészhelyzetekben való reagálásom milyensége. Mély önismereti munkával és Isten-élményekkel feltárulkozik ez az ismeretlen zóna.</p>

Ha az egyén tágitja a nyilvános részt, többet közöl magáról, nyit, nyitottabb közlést használ, akkor a környezete is a vak ablakból többet visszajelez, ami hozzájárul a kommunikáció hatékonyságához, mélyíti az önismeretet és magabiztosabbá teszi a közlőt. Ha növeljük a nyilvános ablakot, akkor az ismeretlen részből is felfedezünk lehetőségeket.

Mindannyian rendelkezünk olyan mélyebb személyiség tartalmakkal, melyet a pszichológia árnyékként definiál. Ide tartozik minden olyan személyiségterület, amire nem látunk rá tudatosan. Az árnyékunk is hordoz különböző mélységet. Ezek személyiségünkbe való integrálása gazdagítja és fejleszti az egyén tudatszintjét.

## 2.2. *Elméleti blokk: pre-transz tévedés*

Az animátori munkában azért van jelentősége az önismeretnek, mivel ennek alapján tudunk az objektív valóságban kapcsolódni másokhoz, elkerülve ezáltal a saját fantáziavilágunk kivetülését másokra, a külvilágra, de olykor saját magunkra is. Néhány jelenséget kiemelünk a torzítások elkerülése érdekében:

1. Az **áttétel** az az általános jelenség, hogy az emberek a múltjukban fontos személyekkel (pl. szülők, gondozók) kapcsolatos érzéseiket, indulataikat, fantáziáikat „átteszik”, rávetítik más fontos személyekre a jelenben. Ezek lehetnek pozitív, bizalomteli érzések, szexuális vágyak – vagy épp ellenkezőleg, félelem, bizalmatlanság, harag. A kapcsolati minták egy része segíti a kapcsolat fennmaradását, fejlődését, más részük azonban diszfunkcionális, nem helyezethető, adott személyhez illő – a múltból érkezve megzavarja a jelent.
2. **Pre-transz tévedés:** Wilber a megalkotója a pre/transz tévedés fogalmának – mely abból alakul ki, hogy a nyugati pszichológiai irányzatok gyakran összekeverik, félreértik és patologizálják a transzperszonális szinteket, alacsonyabb szintként azonosítva őket.

A transzperszonális pszichológia az emberiség legmagasabb potenciáljaival, valamint egyesítő, spirituális és transzcendens tudatállapotok felismerésével, megértésével és megvalósításával foglalkozik.

Wilber a tudat fejlődését három nagy szakaszra osztja, a preperszonális, a perszonális és a transzperszonális szakaszra. Úgy is mondhatjuk, hogy a preracionálisból fejlődik a racionálisba, majd a transzracionálisba, vagy a tudatalattiból az öntudatoson át a tudatfelettibe. E nagy szakaszok alszakaszai „a megőrizve meghaladás” holontörvényéhez igazodva meghaladják, és ugyanakkor megőrzik a korábbi szinteket. Vagyis ahogy az új szintek kibontakoznak, úgy magukba is foglalják a z előző szinteket.

A preperszonális, preracionális szintek, a racionalitás előtti szakaszhoz tartoznak, még nincs kialakult éntudat, a személy nem tudja racionális gondolkodással felfogni a világot.

Racionális szinten, belép az ego és elme világába, kialakul az öntudat, majd a szerepek-szabályok elsajátításán át eljut a tudomány racionális, logikus világába.

A transzracionális, vagy transzmentális szinteken a fejlődés, a korábbi racionális tudat vívmányaira épülve, elkezd fokozatosan meghaladni és egyben megőrizni a racionalitást, a logikát az intuitív és analógiás gondolkodás váltja fel. A tudatosság egyre tágabb köreibe lépve, elmélyülve az elmenélküliség világában, az egyén végül megtapasztalhatja létezés kettősség nélküli valóságát.

A három nagy szakasz kilenc Wilber által fordulópontnak nevezett lépcsőfokot foglal magába. Ezek a fordulópontok az emberi fejlődés során bekövetkező nagy jelentőséggel bíró differenciálódási és integrációs folyamat állomásai. Útelágazások, melyeket elérve az énnak döntenie kell, hogy merre halad

tovább. Minden fordulópont három fázisból áll: az azonosulás, amikor az én a tudatosság magasabb szintjére lép; a differenciálódás, amikor elkülönül a korábbi szinttől, meghaladja azt; és az integráció, amikor azonosul az új szinttel.

### 2.3. Elméleti blokk: férfi-női agyféltekei dominanciák

Agyunk szerkezetileg leginkább egy nagyra nőtt dióhoz hasonlít. A két agyféltekét alulról „egy hatalmas agyközi kábelrendszer”, vagyis az idegrostokból álló kéregtest (corpus callosum) kapcsolja össze. Ezek az idegrostok szállítják az üzeneteket a két félteke között.

A bal agyféltekénk az objektív, racionális és logikus. Elemzi a beérkező információkat, megtervezi és végrehajtja a problémamegoldás egyes lépéseit. Analizál, értelmez, kiszámol, rendszerez. Ő felel a verbális kommunikációért, értelmezi a szavakat és a tanult szabályok szerint mondatokat alkot. Van időérzéke, kritikus és tárgyilagos. A bal agyfélteke működésére az egymásutánosság, a lépésről lépésre történő feldolgozás a jellemző, ezért olyan funkciók kapcsolódnak hozzá, melyek az információk darabjainak megfelelő összeillesztését kívánják: beszéd, írás, olvasás, számolás, elemzés.

A jobb agyféltekénk másképp működik, inkább képekben gondolkodik, és erőteljesen befolyásolják az érzelmek. Nem elemez, és nem törődik a részletekkel, az információkat átfogóan és egyidejűleg dolgozza fel. Ezért kapcsolódik ehhez a féltekéhez a vizualitás, a térlátás, a muzikalitás, a fantázia, a kreativitás és az érzelmek. Minden, amit egészsként fogunk fel. Jobb agyféltekénk felismeri a színeket, arcokat, geometriai formákat. Még humorérzéke is van. Nem érti a beszédet, ám érzékeli a beszédben lévő érzelmi színezetet. Működése ösztönös, őszinte és nincs időérzéke.

Bal félteke	Jobb félteke
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A test jobb oldala, jobb kéz irányítása</li> <li>- Verbális, nyelvi készségek</li> <li>- Nyelvi képességek</li> <li>- Részekre figyelő</li> <li>- Matematika, logika</li> <li>- Stratégiát gyártó, tervszerű</li> <li>- Ok-okozati összefüggések</li> <li>- Elemzés, következtetés</li> <li>- Gyakorlatiaság, realista</li> <li>- Jelenre és múltira figyelő</li> <li>- Digitális gondolkodás</li> <li>- Időérzék</li> <li>- Folyamatorientált</li> <li>- Szürke</li> <li>- Maszkulin minőséget hordozó</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A test bal oldala, bal kéz irányítása</li> <li>- Elvont gondolatok, eszmék</li> <li>- Vizuális készségek</li> <li>- Térérzékelés, mértan</li> <li>- Érzelmek, élmények</li> <li>- Művészi készségek, zenei készségek</li> <li>- Analogikus gondolkodás</li> <li>- Képzelet, kreatív</li> <li>- Átfogó, globális látásmód, holisztikus</li> <li>- Jelenben élő</li> <li>- Szabadság</li> <li>- Időtlenség</li> <li>- Kapcsolatorientált</li> <li>- Színes</li> <li>- Feminin minőséget hordozó</li> </ul>

**GYAKORLAT:**

A résztvevők bemutatkoznak egymásnak és a csoportnak, három, számukra fontos kérdés mentén, majd az elhangzottak alapján tudatosítják az önismeretre vonatkozó aspektusokat. Figyelnek saját magukra és az interakcióra is.

**3. Együttműködési módozatok a fejlettségi szintek mentén (tudatszint: függőség – autonómia – együttműködés – szinergia)**

**3.1. Elméleti blokk: tudatszintek**

A szintek a tudatfejlődés állomásait, stádiumait, szintjeit, hullámainak jelentik. Ezek kapcsolatorientált szemlélete a következő:

<i>vázlat</i>	<b>FÜGGŐ KAPCSOLATOK</b>	<b>AUTONÓM / FIFTI-FIFTI KAPCSOLATOK</b>	<b>INTIM EGYÜTTMŰKÖDÉSEK/ SZINERGIA</b>
<b>Agyféltek dominancia</b>	Nemi szerep függő Férfi – bal vs. Nő – jobb	Kiegészítő agyféltekhez tartozó funkciók tanulása	Androgén egység, mindkét működés szintézise
<b>CÉL</b>	Létfenntartás, fajfenntartás Beilleszkedés	Az EGÓ kiteljesedése Önmegvalósítás	Önmeghaladás, Önátadás az Isten felé, Üdvözülés
<b>Én-meghatározás</b>	Imperszonális: a csoport tagja, valahová-(nem)tartozó	Perszonális: független én, önállóság, egyediség	Transzperszonális: holografikus, Isten képére és hasonlatosságára teremtett
<b>Gondolkodás-mód</b>	Irracionális, archaikus, mágikus, mitikus-tradicionális	Racionális, akkori „tudományos”	Transzracionális, integrál, holisztikus, intuícóra alapozott, nonduális
<b>Istenkép</b>	Tanult, dogmatikus, konformista, merev	Nincs vagy részleges vagy valami más új vs „tudományos”	Saját Istenélményen alapuló, megtapasztalt
<b>Dolgom a világban</b>	Hagyományra alapul, helyzetfüggő, nincs köze a személyhez	Individuális, vállalkozó, önérvényesítő, szakértői, önkifejezés, „trendi”	Küldetéstudat, a személynek is és másoknak is értékadó, a személyt meghaladó, polihisztor
<b>Kapcsolat</b>	Függő, hierarchikus, alá-fölé rendeltség, félelmen alapuló	Szerződéses, fifti-fifti, egyenjogúságon alapul vagy egyedüllét	Szabad, fúzióra épülő egységállapotra törekvő, önátadó Spirituális háromszög
<b>Szexualitás</b>	Ösztönös, szükséglet kielégítő	Önérvényesítő, szenvedélytelen	Misztikus-extatikus, Isten-élmény
<b>Szimbolikus képlet</b>	1 + 0 = 1 illetve 0.5 + 0.5 = 1	0.5 + 0.5 = 1 illetve 1 + 1 = 2	1 + 1 = 3

### 3.2. Elméleti blokk David Deida párkapcsolati modellje alapján

David Deida párkapcsolati modellje 3 fő szintre épül (nyilván tovább bontható, de az egyszerűség kedvéért itt 3-at tárgyalunk). A szintek egymást követő hierarchiában vannak, de mindhárom szint jellemző tud lenni az egyénre, a kérdés a dominancia, amelyik a legjellemzőbb mindhárom közül.

#### 3.2.1 A függő párkapcsolatok világa

- A nő és a férfi kölcsönösen függ érzelmileg és szükségletileg egymástól
- A nő dolga, amit a férfi nem tud: gondoskodik és kiszolgál.
- A férfi dolga, amit a nő nem tud: irányít és eltart.
- A férfi keresi a pénzt, a nő pedig otthon van, gyereket nevel és vezeti a háztartást.
- Sok ilyen kapcsolatban a nő meg van róla győződve, hogy ez kötelessége. A férjétől remélt anyagi biztonság és védettség fejében lemond önmagáról, szükségleteiről, mert úgy érzi, ő egyedül képtelen lenne eltartani magát.
- A férfi a házasságban és a családi életben a határozott és stabil családfő szerepét játssza, akinek mindig igaza van. Az ő dolga megmondani, hogyan kell lennie a dolgoknak, ezért mindig józan és racionális, az egész család támasza, és nem nagyon mutat érzelmeket.
- Ebben a párkapcsolati formában a férfi kizárólag a férfi részét éli meg a kizárólag női részét megélő nő mellett.
- A felek ekkor arra “szerződnek”, hogy a nő a jó feleség szerepét játssza el a mindig józan férj szerepét élő férfi mellett. A harmónia ezen a szinten abban áll, hogy a felek jól érzik magukat a kölcsönös függőségben.
- A férfi érzelmileg függ a nőtől, a nő pedig anyagilag a férfitől.
- A kapcsolat az önérdeken alapul, ahol az alapkérdés mindig az: mit kapok a partneremtől?
- Az erre a szintre jellemző önátadást engedelmeskedésnek hívjuk, ami legfőképp a nőkre vonatkozik.
- Modern változat: mindkét fél keres, a férfi többet.
- Szélsőséges érzelmek, ösztönösség, szenvedélyesség jellemzi a kapcsolatot: imádlak – gyűlöllek, féltékenység, erőszakosság, hiszti, stb.

#### 3.2.2 A fifti-fifti párkapcsolatok világa

- A függő kapcsolatokból kivezető út az érzéki szexualitáson át vezet. Ha a felek között jól működik a szex, akkor elkezdik befogadni a másik nem energiáit. A férfinak, hogy függetlenségét megélje, ki kell fejlesztenie a női oldalát, a nőnek pedig el kell kezdenie megélni a férfi részét. A férfi ekkor beengedi a szeretet és béke érzéseit, elkezdí ezt az ideát keresni önmagában és a világban, kifejlődik benne az empátia, érzékeny lesz az emberi kapcsolatokra. A nő ugyanakkor elindul az önérvényesítés útján. A nemi



semlegesedés miatt nincs meg a szexuális pólusok közötti izgalom, ezért ezek a párkapcsolatok a leginkább szenvedélytelenek az összes közül.

- A férfi megtanul ellazulni, élvezni a pillanatot, sokkal határozatlanabb és bizonytalanabb, mint az előző szinten. Nem meri tisztán kifejezni férfiasságát és sokkal kevésbé magabiztos, mint az előző szint macsó családfője.
- A nő önállósodik mind érzelmileg, mind anyagilag. Önérvényesítése („karriert csinálok”) következtében nehezen tudja átengedni magát a férfinak. Nem kell férfi ahhoz, hogy érvényesnek érezze létét, „jól tudok lenni a férfival, de egyedül is jól vagyok” jellemzi.
- Napjainkban e párkapcsolati forma virágkorát éli, ami a szinglik, az élettársi viszonyok és a sok partner egy élet alatt jelenségeiben érhető tetten.
- Mindkét fél önmagában független és önellátó. Erre alapozva létesítenek párkapcsolatot egy másik, hasonló igényű emberrel. Összejönnek, hogy megosszák az életüket egymással, miközben támogatják és tiszteletben tartják a másik igényeit, szabadságát. Figyelmesség, empátia jellemzi őket, de mivel kerülnek az elköteleződést, legbelül nem a másokra figyelnek, ott még magukkal vannak elfoglalva.
- Ezen a szinten nincs önátadás, hiszen az a független ember számára az önmagáról való lemondással, vagyis az engedelmességgel egyenlő. Erős énhatáraikkal nyitva tartanak egy biztonsági rést a párkapcsolatban, hogy érezzék, bármikor van kiút. Ezzel egyidejűleg elkerülik az intimitás igaz mélységeit.
- Az ilyen személyek szabadon hagyják egymást és ügyelnek arra, hogy annyit adjanak, amennyit kapnak. E párkapcsolat fejlettebb régióiban a felek élvezik, hogy tiszteletben tartják egymást, ami a méltó, független ember érzését és identitását adja nekik.
- Kommunikatívvá válnak egymás felé, megtanulják a tiszta és hiteles szóba állás eszközeit. Örömeiket lelik abban, hogy kimondják valódi érzéseiket, élvezik az őszinteség és nyíltság légkörét.
- Deida szerint azok az emberek élnek fifti-fifti kapcsolatokban, akik már végeztek magukon önismereti, spirituális munkát.

A független személyiség lélektani háttere: a másik lélekrészünk megélése.

### 3.2.3 *A meghitt szövetség világa*

- Transzcendencia - Isten van a kapcsolatban
- A következő szint eléréséhez mind a férfinak, mind a nőnek vissza kell találnia saját nemiségéhez és immár korlátozás nélkül, a maga teljességében kell megélnie azt. Ekkor képessé válhat saját szexuális energiáinak szabad áramoltatására. A személy kapcsolatba kerül saját belső magjával és újra felébred benne a szenvedély.
- A függő kapcsolatok nyers szexuális ösztönei, valamint a független kapcsolatok érzelmei találkoznak a kiáradó szív teljességével. Az erotika itt már nem csak fizikai öröm vagy

ehhez társuló érzelmi beteljesedés, hanem eszköz, csatorna a szeretet átadásához és az egyén határainak a transzcendensben való feloldódásához.

- Az emberben megszületik az önmagáról lemondás és az önátadás vágya. Mind a nő, mind a férfi a transzcendenst keresi mindenütt. Azzal szeretne lenni, akiben ezt látja és akivel ezt közösen meg tudja élni. A férfi, ahogy érzi a transzcendenciát a világban, úgy érzi ugyanezt a nőben és viszont, a nő a férfiban. A transzcendenssel élő személy szeretné magát teljesen átadni egy másik transzcendenssel élő személynek, de nem annak egójának, hanem igazi lényének, a benne lakozó szentségnek. Amikor ez megtörténik, már nem ketten, hanem „hároman” vannak jelen a párkapcsolatban: a férfi, a nő és az ISTEN. Deida ezt „spirituális háromszög helyzetnek” hívja.
- Az ember ekkor intim és erotikus kapcsolatait teljes mértékben integrálja belső, spirituális fejlődésébe, megvalósítva ezzel a párkapcsolatok legmagasabb szintjét. Ez a kapcsolati forma innentől az önismeret útjává válik, ahol olyan árnyék részeinket tükrözi vissza a másik, amelyekkel a párkapcsolaton kívül nem találkozánk. A meghitt szövetség tehát a maga szépségei mellett sokszor képes az „Árnyékot” kihozni belőlünk. Valódi belső harcokat borítunk a partnerünkre, amelyeket ott és akkor meg kell vívni. Nem véletlen, hogy a meghitt szövetségben jönnek a felszínre a legmélyebben elnyomott részeink, hiszen csak egy ilyen erős kötelék képes a szeretet által transzformálni azokat.

Deida modellje alapján elmondhatjuk tehát, hogy a párkapcsolat az önmeghaladás katalizátora és az üdvözülés eszköze lehet életünkben.

#### **GYAKORLAT:**

A prezentáltak alapján a résztvevő házaspárok elemzik saját önismeretükre vonatkozó aspektusokat, kiemelten a szexuális versus erotikus részek kibontása történik, az intim aktus előjátéka, ludiu része és utójátéka meghatározói mentén. Kérdések-válaszok vihara következik, majd esetleges fejlődési területeket határoznak meg.

Kibontásra kerül az animátori szerepből való segítség lehetősége a kísért házaspároknál, valamint a fejlődési folyamat ismerete hiányában történő veszélyek megjelenése.

## **4. Az intelligenciák fontossága az animátori munkában (értelmi – érzelmi – spirituális intelligencia)**

### **4.1. Elméleti blokk: értelmi intelligencia (IQ)**

Az **intelligenciát** sokféleképpen határozták meg, a komplex fogalom a logika, a megértés, a tudatosság, a tanulás, az érzelmi tudás, az érvelés, a tervezés, a kreativitás és a problémamegoldás kapacitásaira vonatkozik. Általánosabban úgy fogalmazható meg, mint az információ felfogásának vagy észlelésének képessége, és tudásként való elraktározása, annak érdekében, hogy a jövőbeni adaptív magatartásformák során egy adott környezetben vagy kontextusban alkalmazható legyen.

**Sternberg**, az intelligencia háromívű elmélete alapján, a komponenciális, a tapasztalati és a kontextuális aspektusok azon működési elemek, amelyek az ember viselkedését legjobban megalapozzák meghatározzák. Ezek a következők:

- **Metakomponens:** mentális képesség, melyet egy-egy probléma megközelítésére, megoldására használunk. (ahogyan megtervezünk egy problémamegoldás stratégiáját)
- **Teljesítménykomponens:** mentális képességek, melyeket aktuálisan használunk a probléma megoldásában (ahogyan a stratégiát kivitelezük)
- **Tudásszerző komponens:** a megértés és információszerzési képességünkre vonatkozik (kódolják, összehasonlítják az információkat).

Az intelligencia 3 oldalát mutatta ki: 1. Analitikus, 2. Kreatív, 3. Gyakorlati.

Összefoglalva, az intelligencia azon mentális képességeket foglalja magában, amelyek szükségesek a környezethez való alkalmazkodáshoz és a környezet kiválasztásához és alakításához.

#### **4.2. Elméleti blokk: érzelmi intelligencia (EQ vagy EI)**

Az **érzelmi intelligencia** az **intelligencia** vagy a **képességek** azon fajtája, ami a saját és mások **érzelmeinek** érzékelésével, kezelésével és pozitív befolyásolásával kapcsolatos.

Goleman (1995) a következő öt érzelmi készség kategóriát határozta meg:

1. A képesség felismerni és megnevezni saját érzelmi állapotunkat; megérteni a kapcsolatot az érzelmeink, gondolataink és tetteink között.
2. Az érzelmeink kezelésének a képessége – képesnek lenni ellenőrzést gyakorolni felettük, illetve a nemkívánatos érzelmi állapotokat kívánatosabb érzelmi állapotok irányába tolni el.
3. Képesség arra, hogy tudatosan olyan érzelmi állapotba kerüljünk, amely produktivitáshoz és sikerességhez vezet (az önmotiválás képessége).
4. Képesség mások érzéseinek olvasására, érzékenynek lenni azokra, illetve befolyásolni őket.
5. Képesség kielégítő kapcsolatok létrehozására és fenntartására.

#### **4.3. Elméleti blokk: spirituális intelligencia (SQ)**

A **spirituális intelligencia** az egyedüli intelligencia, amely az ember humán specifikus adottsága, és amellyel más élőlény nem rendelkezik. A spirituális intelligencia nem feltétlen kötődik össze a vallásossággal, és nem függ attól sem, ki milyen vallást követ. Az SQ lényege, hogy általa az élet dolgait és jelenségeit az én határait meghaladó, tágabb, jóval gazdagabb, isteni perspektívába tudjuk helyezni.

Spirituális intelligenciával mindenki rendelkezik, a kérdés csupán az, hogy az illető elő kívánja-e hívni ezt a képességét, lehetőségét? A spiritualitás révén szerzhető meg a tudás az élet végső értelméről, valamint a valós értékeket követő, hiteles, autentikus életről, az Istenről. A spiritualitás teszi lehetővé a személy számára a növekedést, a transzformációt, az emberben rejlő humán és isteni potenciál

kifejlődését. Egyben a spirituális intelligencia az, ami a személyt az egót meghaladó igazi boldogsághoz, az üdvözüléshez elvezetheti.

Kutatások alapján az alábbi tulajdonságok meghatározóak a magas SQ-val rendelkező személyeknél:

- a) rugalmasság (aktív és spontán alkalmazkodókészség)
- b) nagyfokú én-tudatosság
- c) képesség, hogy szembe tudjunk nézni a szenvedéssel és azt hasznosítani is tudjuk
- d) képesség, hogy szembe tudjunk nézni a fájdalommal és túl tudjuk tenni rajta magunkat
- e) tulajdonság, hogy engedjük magunkat az értékek által inspirálni
- f) érzés, mely visszatart bennünket attól, hogy másnak szükségtelenül kárt okozzunk
- g) hajlandóság, hogy különböző dolgok között összefüggéseket találjunk (holisztikusan gondolkodjunk)
- h) hajlandóság, hogy olyan kérdéseket tegyünk fel, mint: Miért? Mi lenne ha?; illetve alapvető válaszokat keressünk
- i) olyannak lenni, mint amit a pszichológusok mezőfüggetlennek neveznek: birtokolni a képességet, hogy a konvenciók ellen tudjuk dolgozni.

Egy másik kutatás a következő jellemzőket határozza meg: kapcsolat a transzcendenssel (Istennel), öröm és self transzcendencia érzése, erő és vigasz érzése, béke érzése, a transzcendens általi támogatottság érzése, azaz isteni segítség érzése, isteni szeretet érzése, áhítat érzése, hála és megbecsülés érzése, irgalom, valamint könyörületesség érzése, teljesség, egybeolvadás és közelség érzése.

A spirituális intelligencia fejlesztése hozzájárul az értelmes élet megélésének lehetőségéhez, ami egyben alternatívát is jelent a boldogság alacsonyabb szintjéhez, a hedonisztikus boldogságkereséshez képest. Azt, hogy milyen ez a típusú boldogság, jól kifejezik KOPP ÉS MARTOS sorai: „A boldogság harmadik szintje az értelmes élet, az élet értelmének keresése, ez felel meg az Arisztotelész-féle eudaimonnak, valódi boldogságnak, ami nem élmény, nem állapot, hanem aktivitás. A boldogságnak ezt a szintjét az önelfogadás, életcélok, a személyes növekedés, a másokkal való pozitív kapcsolatok és az autonómia jellemzik. [...] Az első szint a »pleasure«, gyönyör, élvezet szintje, a hedonikus boldogságélmény célkitűzése. [...] Önmagában még csupán az ösztönös késztetések szintjének felel meg. [...] A boldogság második szintje a bevonódás, elkötelezettség, amikor az ember teljesen feloldódik, a legmagasabb szintű élményt éli át egy feladat teljesítése közben. Ezt az optimális élményt nevezi Csíkszentmihályi flow-élménynek, áramlatnak.”

Egy magas SQ-val rendelkező ember nagy valószínűséggel szolgálatot ellátó vezéregyéniség lesz: olyan valaki, aki azért felelős, hogy másokat közelebb segítsen a magasabb rendű értékekhez, Istenhez, mindezt személyes példán keresztül is.

**GYAKORLAT:**

A prezentáltak alapján a résztvevő házaspárok elemzik saját önismeretükre vonatkozó aspektusokat, párban majd nagycsoportban megosztják azt, értelmezik: erősségeket és fejlesztendő területeket határoznak meg. Mindez az előzőekben megismertek plurivalens szintézisén keresztül történik.

**5. Szerelem, szexualitás, elköteleződés**

**5.1. Elméleti blokk: Sternberg interakciós elmélete**

Sternberg interakciós elmélete szerint a szerelem milyenségét három tényező határozza meg.

- az intimitás (érzelmi összetevő) érzelmi közelség, énkünk megmutatása, kapcsolati közelség, kötődés, személyesség
- a szenvedély (motivációs összetevő) belső késztetés, hajtóerő, testi vonzalom, szexualitás, romantika, felfokozott érzelmi állapot, "a kémia"
- az elköteleződés (kognitív komponens) döntés a kitartásról, az állhatatosságról, tartós kapcsolatra törekvés, döntés az energiárfordításról, felelősségvállalásról

Ennek kombinációi alapján hét féle szerelem létezik:

	<b>Intimitás</b>	<b>Szenvedély</b>	<b>Elkötelezettség</b>
<i>Nincs szerelem</i>	alacsony	alacsony	alacsony
<i>Szeretet</i>	magas	alacsony	alacsony
<i>Fellobbanó szerelem</i>	alacsony	magas	alacsony
<i>Romantikus szerelem</i>	magas	magas	alacsony
<i>Üres szerelem</i>	alacsony	alacsony	magas
<i>Társszerelem</i>	magas	alacsony	magas
<i>Vak szerelem</i>	alacsony	magas	magas
<i>Beteljesült szerelem</i>	<b>magas</b>	<b>magas</b>	<b>magas</b>

**GYAKORLAT:**

A bemutatót követően a résztvevők a saját vagy a környezetükben lévő, számukra fontos kapcsolatot/kapcsolatokat elemeznék az elmélet alapján egy társukkal. A legvégén közösen, irodalmi művekből, filmekből, mesékből, stb. mindegyik kapcsolódási típusra keresnek legalább egy példát.

**Instrukció:** a bemutató alapján nézzetek rá a saját vagy a közvetlen környezetetekben élők kapcsolatára, és párokkal osszátok meg. Figyeljétek meg a szüleitek, a körülöttetek lévő számotokra fontos emberek, melyik összetevőt értékeli legjobban, és ez hogyan hat rátok?

A páros beszélgetések után osszátok meg gondolataitokat, felismeréseiteket, érzéseiteket.

Mindegyik szerelmi kapcsolat fajtára keressetek legalább egy példát irodalmi művekből, filmekből, mesékből, stb.

**Megosztás: fókuszpontok, kérdések**

- A születek, a körülöttetek lévő számotokra fontos emberek, melyik összetevőt értékeli legjobban, és ez hogyan hat rátok?
- Melyik az az összetevő, amelyik neked a legfontosabb?
- Mi a tanulságod?

**Tapasztalatok:**

## 6. Animátori mentálhigiéné

### 6.1. Elméleti blokk: mentálhigiéné

„A mentálhigiéné nem csupán a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzése, hanem a lelki egészségvédelem is, mégpedig pozitív értelemben, mindazoknak a folyamatoknak, tevékenységeknek az összessége, amelyek az emberi személyiséget és közösségi kapcsolatot erősebbé, fejlettebbé teszik” (Buda Béla).

A mentálhigiéné magába foglal minden olyan tevékenységet, melynek célja a lelki egészség fenntartása és megerősítése. Az egészség a betegségeken túl magába foglalja a testi, lelki és szociális jóllét állapotát, a mindennapi élet stresszhelyzeteivel való megbirkózást, valamint a változásokhoz való alkalmazkodást. Mindent magába foglal, ami a lelki egészség szinten tartását és javítását jelenti.

A stressz akkor keletkezik, amikor az emberi szervezet fokozatosan megterhelés alatt áll. Megterhelésnek nevezünk minden olyan tényezőt, mely kihatással van az ember lelkiállapotára és alkalmazkodási mechanizmusaira. Tehát stressz alatt értünk minden olyan testi és lelki változást, ami a stresszorok hatására az emberi szervezetben megjelenik.

Ilyen stresszállapotról akkor beszélünk, amikor az egyén már nem tud megbirkózni a nehézségekkel, az erőforrásai nem elegendők, és a feladatait sem tudja rendesen elvégezni. A hosszantartó stressz negatív hatással van az egyén egészségi állapotára. A stressz következtében felléphet elégedetlenség, gyakori hiányzás, romló teljesítmény, **kiégés**. A stressz fizikai, pszichológiai és szociális panaszokkal jár együtt. Kialakulásához és meglétéhez nagyban hozzájárulnak azok az elvárások, követelmények, melyek az egyén számára túl magasak vagy elérhetetlenek.

A stressz tünetei közé a következők sorolhatók:

- *Testi tünetek:* fejfájás, szédülés, kimerülés, magas vérnyomás, emésztési problémák, hányinger, hát- és vállfájdalmak, mellkasi fájdalom.
- *Érzelmi tünetek:* ingerlékenység, indulatosság, reményvesztettség, sírás, kiborulás, depresszió.
- *Mentális tünetek:* figyelmetlenség, szétszórtság, döntésképtelenség, gyakori hibázás.
- *Viselkedésbeli tünetek:* alvási nehézségek, étkezési problémák, szexuális érdeklődés csökkenése, szerfogyasztás, kapcsolatok elhanyagolása.

Különböző stresszoldó stratégiák léteznek, amelyek segítenek a stressz legyőzésében: relaxáció, pozitív életszemlélet stb. A lelki egészségvédelem, vagyis a mentálhigiénés szemlélet nagyon fontos. A stressztűrés, stresszhárítás, a kiegészítő szindróma kezelése, vagyis a minőségi élet biztosítása nagyon fontos, s ennek készségei tanulhatóak. A pozitív gondolkodás életfilozófiája is a ma kompetenciája.

## 6.2. Elméleti blokk: játszmák

Berne az **egzisztencialista** irányzat elméletére támaszkodik, és négy egzisztenciális pozíciót különböztet meg:



- A központi pozíció szerint „én oké vagyok, te oké vagy”. Ez az egészséges életérzés. „Én és mások is alapjában véve szeretetreméltók vagyunk, konstruktívan tudunk problémákat megoldani, képesek vagyunk társainkra és feladatainkra odafigyelni, együttműködni. Ismerjük mind magunk, mind mások jó és rossz tulajdonságait, tudomásul vesszük ezeket, és ez nem zavar abban, hogy megbecsülésünket kifejezésre juttassuk. A kimenet a siker.”

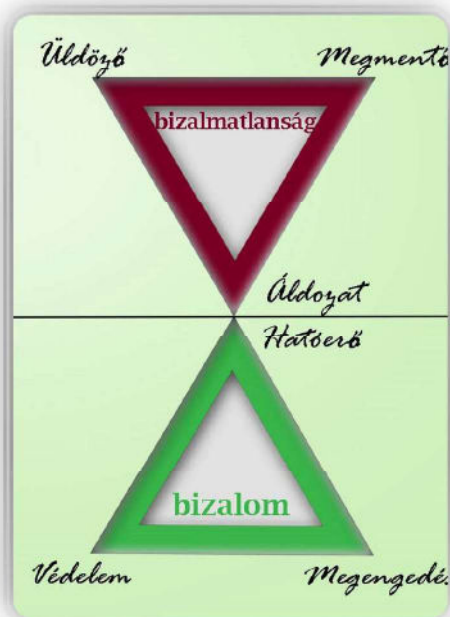
Amennyiben az egyéni életkörülmények miatt ettől elmozdulás következik be, az alábbi pozíciók jöhetnek létre:

- „Én oké vagyok, te nem vagy oké.” Jellemzője az én túlértékelése, mások lebecsülése. „Gyakran ilyen az életpozíciója a túlzottan ambiciózus embereknek, akik céljaik elérésében senkire és semmire nincsenek tekintettel. Magukat tartják a helyes út egyetlen ismerőinek. A kimenet fölényeskedő durvaság vagy megmentés.” Paranoid pozíció.
- „Én nem vagyok oké, te oké vagy.” Ebben a pozícióban az egyén magát másokkal összehasonlítva alsóbbrendűnek, tehetetlennek éli meg. Úgy érzi, csak vesztes, áldozat

lehet. Ez az állapot visszavonulásra készíti, letörtséget vált ki. A kimenet lehangoltság, Depresszív pozíció.

- „Én nem vagyok oké, te nem vagy oké.” Az egyén úgy hiszi, hogy nem lehet őt szeretni, fél az elutasítástól, emiatt védekezésképpen minden közeledést elutasít. Kétségbeesetté válik, öngyűlölő, önpusztító gondolatai támadnak, az élet értelmét veszti. A kimenet kiüttlanság, fölöslegesség érzése. **Skizoid** pozíció.

### 6.3. Elméleti blokk: Dráma-háromszög



- Amíg áldozatnak érzed magad, nem tudsz hatóerőt kifejtetni
- Amíg azt érzed, hogy valaki feletted áll és "üldöz", addig nem tudod működtetni a biztonságos védelem érzését, amiben szabadon fejlődhetsz
- Amíg megmentőt keresel (vagy játszol), addig nem lesz engedélyed arra, hogy a saját utadat járva, önálló megoldásokat keress.

A transzformáció tehát – a dráma-háromszög autonómia-háromszögbe történő átalakítása a helyes felelősségvállaláson keresztül a következőképp alakul:

- Üldözött → Védelem, biztonság
- Megmentő → Engedély, bizalom
- Áldozat → Hatóerő

### 6.4. Elméleti blokk: csúcslémény

A csúcslémény (Maslow) önmagát érvényesítő, önmagát igazoló pillanatnak érezzük, amely magában hordozza saját belső értékét:

1. teljesség (egység; integráció; hajlam az egy-ségre; összekötöttség egyszerűség; szerveződés; struktúra; a kettősség meghaladása; rend);
2. tökéletesség (szükségesség; "pont-jó-ahogy-van"-ság; "így-jó"ság; elkerülhetetlenség; megfelelés; igazság; teljesség; „így helyes”);
3. befejezés (bevégzés; véglegesség; igazság; „kész”; beteljesülés; finis és telos; rendeltetés; sors);
4. igazságosság (fairség; rendbenlevőség; törvényszerűség; „így helyes”);
5. elevenesség, élettéliség; (folyamat; nem-halál; spontaneitás; önszabályozás; teljes működés);
6. gazdagság (differenciáltság; összetettség; bonyolultság);



7. egyszerűség (becsületesség; kendőzetlenség; alapvetőség; elvont; alapvető; szerkezeti struktúra);
8. szépség (helyesség; alak; élettéliség; egyszerűség; gazdagság; egészség; tökéletesség; teljesség; egyediség; becsületesség);
9. jóság (helyesség; kívánatosság; „így helyes”; igazságosság; jószándék; becsületesség);
10. egyediség (idioszinkrázia; egyéniség; összehasonlíthatatlanság; újdonság);
11. erőfeszítés nélküliség (könnyedség; törekvés; küszködés vagy nehézség hiánya, kecsesség; tökéletes szép működés);
12. játékoság (élvezet; öröm; szórakozás; boldogság; humor; kitörő öröm; erőfeszítés hiánya);
13. igazság, becsületesség, valóság (leplezetlenség; egyszerűség; gazdagság; így kell; szépség; tiszta, világos és nem megerőszakolt; teljesség; alapvetőség);
14. magábanvalóság (autonómia; függetlenség; nem-kell-más-ahhoz-önmaga-lehessen; önmeghatározó; környezetet meghaladó; elkülönült; saját törvényei szerint él).”

#### **GYAKORLAT:**

A résztvevők retrospektív elemzik életüket, játszma-hajlamukat, kibontásra kerülnek azok a lehetőségek/veszélyek, amelyekben legkönnyebb ilyen helyzetekbe belecsúszni, valamint mini-stratégiákat dolgoznak ki ezek elkerülésére, az optimális mentálhigiénét szem előtt tartva, a megelőzésre helyezve a hangsúlyt. Mindez személyes életükre és esetleges animátori szerepükre vonatkozóan is megteszik.

A stressz transzformáló hatásának lehetősége és ebben betöltött szerepe kiemelten fontos megértést indukál.

## **7. Néhány lényeges animátori kompetencia**

### ***7.1. Elméleti blokk: csoportfolyamatok vezetése***

A csoportmunka meghatározott időtartamú, tematikusan felépített foglalkozássorozatból áll. A foglalkozásokon lehetőség nyílik arra, hogy a csoporttagok egymástól tanuljanak, egymástól szerezzenek információt, és az új információkat valamilyen módon a gyakorlatban kipróbálják és önmagukra is vonatkoztathassák. Minden egyes foglalkozásnak meghatározott forgatókönyve van:

1. Ráhangolódás, hangulatteremtés
2. Célkitűzés
3. Csoportmunka: meghatározott tartalmú, strukturált feladatot végeznek a csoport tagjai a cél elérése érdekében.
4. Visszajelző kör a csoportmunkáról: a foglalkozás végén megfogalmaztatjuk egyenként minden egyes csoporttaggal, hogy ő személyesen mit profitált ebből a foglalkozásból.
5. Következő foglalkozás előkészítése

### 7.1.2 A csoportfejlődés fázisai

- **Alakulás**

Az ismerkedés fázisa. Kezdetben igyekszik mindenki jó színben feltüntetni magát. Ilyenkor még az egyes szerepek sem alakulnak ki. A résztvevők viselkedésére a visszafogottság és a megfigyelésre való törekvés a jellemző.

- **Viharzás**

Ebben a szakaszban megindul a rivalizálás, konfliktusok alakulnak ki. Érzelmekkel, vitákkal terhelt időszak ez. Szerepek körüli „harc” dúl. A csoport egy idő után nem viseli tovább a feszültséget, megegyezésre törekszik. A konfliktus természetes velejárója a csoportfejlődésnek.

- **Normaalakulás**

Ahogy a konfliktusok alábbhagynak, kialakulnak a csoport saját szokásai és normái. Ilyenkor válnak szorossá a tagok közötti kapcsolatok, kialakul az összetartozás érzése, a kölcsönös támogatás

- **Működés**

Miután kialakította a csoport a saját működési rendszerét, alkalmassá válik a feladatvégzésre, a tagok vélhetően már nem fognak rivalizálni. Ez a legharmonikusabb és legtermékenyebb fázis a csoport életében.

- **Lezárás**

Akkor kerül sor erre a szakaszra, ha a csoport meghatározott időre jött létre, vagy ha már elérte célját, és nincs esély a megújulásra. Ilyenkor a csoporttagok értékelik tapasztalataikat, és levonják következtetéseiket. Fontos téma, hogy a csoportban tanultakat hogyan tudják a jövőben alkalmazni.

### 7.1.3 A csoportmunkában alkalmazható technikák

- folyamatelemzés, - brainstorming (ötletbörze), - szerepjátékok, - szociogram (társas kapcsolatok, rokonszenv alapú választások, a vizsgálat eredményének grafikus megjelenítése), - kommunikációs gyakorlatok, kérdés, visszakerdezés, ötletek, összegzés, - visszajelzés, feedback, önértékelés, - vezető, - értékközvetítő, - verbális, - expresszív, - pszichodráma, - analitikus, - viselkedéslélektani, Gestalt, - "pszihoeducációs" (felvilágosítás, megfelelő ismeretanyag átadása), stb.

### 7.2. Elméleti blokk: *transzfigurálás vs. projekció*

A **transzfigurálás** átlényegítést, szakralizálást jelent. Egy olyan specifikus folyamat, amely lehetővé teszi az egyén maximális értékorientált potenciáljával való rezonanciát, megfeleltetést, megelőlegezi a transzfigurált személy fejlődését, megteremti a kapcsolatot a „végcél” állapottal, a szeretett lényben a meglévő, de még nem teljesen kibontakozott erények felfedezése, archetipikus felismerése, valamint kiemelése által.

Ezzel szemben a **projekció** kivetítést jelent, alárendeltségi viszonyok között megnyilvánuló elfojtott érzéseink és ösztönimpulzusaink másokra való átvitelét. “Az éretlen szerelem a projekció révén erősen idealizál és “vakká tesz” a partner valódi tulajdonságai iránt. Nem a partner valódi egyéniségét szeretik, hanem a róla alkotott eszményi, de torz képet.” (Szilágyi Vilmos - Szexuálpszichológia)

	<b>TRANSZFIGURÁCIÓ</b>	<b>PROJEKCIÓ</b>
<b>Iránya</b>	A másik személy optimalizálása „a másiktól szól, nem rólam”.	Saját elvárás kivetítése a másik személyre, „rólam szól, nem a másiktól”.
<b>Hatás</b>	Jókékonan fejlesztő, felemelő, támogató, lelkesítő, motiváló, extatikus, önbizalmat erősítő, a transzfiguráló és a transzfigurált személy között az intim kapcsolatot megeremti, erősíti az önbizalmat, önértékelést, feltétel nélküli szeretet megélése.	Elvárás, feszültség, frusztráció, csalódás, megfelelési vágy erősödése, feltételes szeretet érzésének megélése.
<b>Minősége</b>	Csak konstruktív, pozitív töltete van.	Tartalma vegyes: lehet jó és rossz is.
<b>Szerelem, párkapcsolat, család</b>	A nem hiányra épült szerelemben, főleg annak első szakaszában, bizonyos szempontból automatikusan történik a transzfigurálás. A szerelmeskedés érzelmi-spirituális összetevőjét növeli a transzfigurálás, a kapcsolatot erősíti, a másik személy iránti megnyílást elősegíti, stb.	

### **GYAKORLAT:**

A résztvevők „U” alakba ülnek, az első jelentkező a székével az üres részre ül. Ő lesz az, akit először transzfigurálnak. Az első jelentkező a többiek elé ül, hogy mindenkinek látható legyen. Először csend következik, hogy a többiek hangolódjanak rá a transzfigurált milyenségére, észleljék a rájuk gyakorolt hatást, majd elkezdik mondani azokat az erényeket, jó tulajdonságokat, amelyek a transzfigurált személyt jellemzik. Ezt követően a transzfigurált személy becsukja a szemét, hatni hagyja a hallottakat, majd egy következő résztvevővel helyet cserél, míg végül mindenki sorra kerül.

**Élménymegosztás:** a résztvevők elmondják hogyan érezték magukat, milyen hatással volt rájuk a gyakorlat, mi az, ami legjobban meglepte őket a hallottakból, milyen esteleges átalakulást idézett elő bennük ez a tapasztalat, mit gondolnak a transzfigurálásról szerelemben, párkapcsolatban, családban.

A megélt élmények, felismerések, érzések szintézise, rögzítése következik, írásos formában, majd az animátori szerepből történő fejlesztési lehetőségek kibontása történik.

## 8. Animátori szerepismeret, szereptudat

### 8.1. Elméleti blokk: hiány vs önzetlen szeretet

Maslow kétféle szeretetszükséglet-típust különít el:

**D-szeretet:** deficitszeretet, hiányszeretet vagy önző szeretet

A szeretetszükséglet a hagyományos értelemben hiányszükséglet: a szeretetéhség hiánybetegség, mint a sóhiány vagy a vitaminhiányos állapotok. Ha a szeretet nem elérhető, komoly patológia alakul ki, ha viszont kellő időben elérhető, megfelelő mennyiségben és megfelelő módon, akkor a betegség elhárul.

A hiánymotivált emberek jellemzői:

- Sokkal jobban függenek más emberektől, mint azok, akiket a növekedés motivál: nagyobb szükségletet szenvednek, így jobban kötődnek és vágyakozóbbak. Ez a függőség színezi és korlátozza a személyközi kapcsolataikat.
- Más embereket elsősorban szükségletkielégítőknak vagy a gondoskodás forrásainak látnak. Nem egészként, bonyolult, egyedi individuumokként látják a többi embert, hanem inkább a hasznosság szempontjából ítélik meg őket. Ez ahhoz a kapcsolathoz hasonlít, amilyenben pl. a lovakkal, a pincérekkel stb. vagyunk: eszközként tekintünk rájuk és használjuk őket.
- A szükségletkielégítő emberek felcserélhetőek: mindegy ki biztosítja a csodálatot, biztonságot és szeretetet.

A D-szeretet jellemzői:

- Birtokló jellegű, kielégíthető.
- A másakra eszközként tekint.
- A szorongás, ellenségesség megjelenése várható.

**B-szeretet:** a másik személy léte miatt érzett szeretet, szükségletmentes szeretet vagy önzetlen szeretet.

A másik ember mint egyedi, független, önmagában vett cél, érdek nélküli, nem jutalmazott, haszon nélküli és vágytalan észlelése jellemző – azaz személyként és nem eszközként jelenik meg.

- A másik ember teljesen érdekmentes, vágymentes, tárgyilagos és egészséges észlelése csak akkor válik lehetővé, amikor semmit nem várunk el tőle, amikor nincs szükségünk őrá magára, mint eszközre.
- Az egész személy idiografikus, esztétikus észlelése sokkal inkább lehetséges az önmegvalósítók számára.
- Az ekkor érzett elismerés, csodálat és szeretet nem az ember használhatóságáért érzett hálán, hanem az észlelt személy objektív, belső tulajdonságain alapul. A másikat azért szeretik, mert szeretetre méltó, nem pedig azért, mert szeretetet ad.

A B-szeretet jellemzői:

- Öröm kíséretében tudatosul, és teljességgel élvezhető. Mivel nem birtokló, és inkább csodáló, mintsem a szükségleteken alapul, nem okoz bajt és mindig örömet ad.
- Soha nem telítődik, vég nélkül élvezhető. Általában növekszik, ahelyett, hogy eltűnne. Belsőleg élvezhető. A szeretet cél, nem pedig eszköz.

A B-szeretettel rendelkező emberek:

- Kölcsönösen függetlenebbek egymástól, autonómabbak.
- Kevésbé féltékenyek, kevésbé érzik fenyegetve magukat, kevésbé szenvednek szükségállapotoktól.
- Sokkal individuálisabbak, érdeknélkülibbek.
- Sokkal szívesebben segítik hozzá a másikat az önmegvalósításhoz, büszkébbek a másik diadalaira, altruisztikusabbak, nagyvonalúbbak és gondoskodóbbak.
- A másik legigazibb, legbehatóbb megismerése a B-szereteten lehetséges.

### 8.2. Elméleti blokk: a szerep

A foglalkozási szerep valamely intézményesült szakma, foglalkozás gyakorlójának személyével szemben támasztott társadalmi elvárások összessége. Típusát tekintve olyan tanult szerep, amely feltétlen teljesítést igényel. Nem annyira a tárgyi, hanem inkább a személyközi kapcsolatok oldaláról határolja be az egyén szükséges és lehetséges tennivalóit.

#### **GYAKORLAT:**

A résztvevők a prezentáltak alapján felismerik az animátori szerepvitelük lehetséges feladatait.

Ezt követően az animátori szerep valódi motivációs alapjait vizsgálják meg személyes szinten, azaz a hiány vagy az önzetlen szeretet generálja a szerepvitelt.

## 9. Kiértékelő szintézis, kognitív-emocionális lezárás

[ÍRÁSOS VISSZAJELZÉS: TARTALMI RÉSZRE, PLUSZ SAJÁT SZÜKSÉGLETEK/IGÉNYEK]

A résztvevők az alábbi kérdőívet töltik ki:

#### **ANIMÁTOR HÁZASPÁROK ÖNISMERETI KÉPZÉSÉNEK KIÉRTÉKELŐJE**

1. Egy 1-től 10-es skálán (1-a legalacsonyabb, 10-a legmagasabb pontszám) hogyan értékeled a **képzésszervezési tevékenységet** és miért (fejtsd ki)?
2. Egy 1-től 10-es skálán (1-a legalacsonyabb, 10-a legmagasabb pontszám) hogyan értékeled a **képzés tartalmi részét/tananyagát** és miért (fejtsd ki)?
3. Egy 1-től 10-es skálán (1-a legalacsonyabb, 10-a legmagasabb pontszám) hogyan értékeled a képzés **trénerének tevékenységét** és miért (fejtsd ki)?
4. Egy 1-től 10-es skálán (1-a legalacsonyabb, 10-a legmagasabb pontszám) hogyan

értékeled a képzés **hasznosságát** rád vonatkozóan és miért (fejtsd ki)?

5. Mi az, ami a legfontosabb volt azok közül, amit **tanultál** és miért (fejtsd ki)?

6. Melyik momentum volt számodra a **csúcserő** és miért (fejtsd ki)?

7. Milyen **javaslatod** lenne a képzéssel kapcsolatban? Illetve mi az, ami fejlesztést igényel még?

## KÖNYVÉSZET

Abraham Maslow, Roberto Assagioli, Ken Wilber: Bevezetés a transzperszonális pszichológiába, Ursus Libris, 2006

Atkinson, R. C. és Hilgard, E. (2005, szerk.): Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest

Bagdy – Belső – Popper: Szeretet, szerelem, szexualitás, Saxum kiadó, 2004

Baktay – Csernus – Kalo – Popper: Boldogtalan kapcsolatok: döntés, felelősség, gyávaság –

Bányai É., Varga K. Affektív pszichológia: Az emberi késztetések és érzelmek világa: egyetemi tankönyv. Budapest: Medicina, 2013.

Buda Béla: A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései, Budapest 2002.

Buda László: Mít üzen a lelked?

Byng-Hall, John: Munkám családi szkriptekkel, Animula kiadó, 2006

Carl R. Rogers: Valakivé válni - A személyiség születése, EDGE 2000 KFT, 2019

Cole, M. és Cole, S. R.: Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest, 2005

Csikszentmihályi Mihály: A fejlődés útjai, Akadémiai Kiadó Zrt.

Csikszentmihályi Mihály: Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája, Akadémiai Kiadó Zrt.

David Deida - A különleges férfi útja, Synergie Publishing, 2021

David Deida: Drága Szerelmem - Útmutató nőknek-férfiakról, szexről, és a szerelem mélységeiről, Bioenergetic Kiadó, 2021

Eric Berne: Emberi játszmák, Lélek kontroll kiadó

Eric Berne: Sorskönyv, Lélek kontroll kiadó

F. Várkonyi Zsuzsa · Szendi Gábor · Bagdy Emőke · Popper Péter: Mindennapi játszmáink - Az emberi kapcsolatok pszichológiája

Feldmár András: Szabadság, szerelem, Jaffa kiadó, 2009

- Forgács József: A társas érintkezés pszichológiája, Kairosz kiadó, 2002
- Goleman, D.: Érzelmi intelligencia, Osiris Budapest 2002
- Grof, S. (2008). A brief history of transpersonal psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 27
- Haraszi – Lux – Popper: Magány és társ – Féltekenység és hűség – Az élet dolgai, Saxum kiadó, 2005
- Keith, Oatley: Érzelmek. Osiris Kiadó, Budapest, 2001.
- Ken Wilber: Határok nélkül. A személyes fejlődés keleti és nyugati megközelítései. Édesvíz Kiadó, 2000
- Ken Wilber: Integrál meditáció, Ursus Libris, 2016
- Ken Wilber: Integrál szemlélet Rövid bevezető az élet, az Isten, az univerzum és minden más forradalmian új, integrál megközelítéséhez. Ursus Libris, 2008
- Kopp Mária - Székely András - Skrabski Árpád: Vallásosság és egészség az átalakuló társadalomban, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 5 (2004)
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3, 160-168.
- Maddi, S. R., Kobasa, S. C. (1984): *The Hardy Executive: Health Under Stress*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Mayer, J. D., Salovey, P., (1997): What is emotional intelligence? In: Salovey, P., Sluyter, D., szerk. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Basic Books, New York. 3-31.
- Mesterkurzus, Saxum kiadó, 2008
- Monika Röbiger: Az emberi agy - Tesloff és Babilon, 2008
- Napier, A. Y.: A törékeny kapcsolat. Animula, Budapest, 2000.
- Nicolae Catrina: Modern sexology and the oriental art of lovemaking
- Nicolae Catrina: Stages of spiritual perfection in love and through love
- Pál Ferenc: A függőségtől az intimitásig, Kulcslyuk kiadó
- Pál Ferenc: A magánytól az összetartozásig, Kulcslyuk kiadó
- Ranschburg Jenő: Egymást keresik, Saxum kiadó, 2007
- Révai Gábor: Beszélgetések nem csak szexről – Lux Elvirával, Mohás Líviával és fiatalokkal
- Rudas János (szerk.): Önismereti csoportok
- Rudas János: Csoportdinamika - Kezdőknek, haladóknak, kívülállóknak

Susan Forward: Mérgező szülők - Hogyan szabaduljunk meg fájdalmas örökségüktől, és nyerjük vissza életünket?

Watzlawick Paul · John H. Weakland · Richard Fisch: Változás, A problémák keletkezésének és megoldásának elvei, Animula kiadó, 2008

Zohar, D., Marshal I.: SQ - Spirituális intelligencia. Budapest, Csöndes Társ Kiadó, 2000.

<https://www.youtube.com/watch?v=238Lct8qnwI>

[https://www.youtube.com/watch?v=238Lct8qnwI&ab\\_channel=Integr%C3%A1lAkad%C3%A](https://www.youtube.com/watch?v=238Lct8qnwI&ab_channel=Integr%C3%A1lAkad%C3%A)

## Tartalomjegyzék

FLEISZ ÁGOTA KINGA: ANIMÁTOR HÁZASPÁROK ÖNISMERETI KÉPZÉSE .....	1
1. Ismerkedés egymással és a programmal, célok, keretek ismertetése .....	3
2. Férfi-női agyfélteki dominanciák és a pre-transz tévedés .....	4
2.1. Elméleti blokk: Johary ablak .....	4
2.2. Elméleti blokk: pre-transz tévedés .....	5
2.3. Elméleti blokk: férfi-női agyfélteki dominanciák .....	6
3. Együttműködési módozatok a fejlettségi szintek mentén (tudatszint: függőség – autonómia – együttműködés – szinergia) .....	7
3.1. Elméleti blokk: tudatszintek .....	7
3.2. Elméleti blokk David Deida párkapcsolati modellje alapján .....	8
3.2.1 A függő párkapcsolatok világa .....	8
3.2.2 A fifti-fifti párkapcsolatok világa .....	8
3.2.3 A meghitt szövetség világa .....	9
4. Az intelligenciák fontossága az animátori munkában (értelmi – érzelmi – spirituális intelligencia) .....	10
4.1. Elméleti blokk: értelmi intelligencia (IQ) .....	10
4.2. Elméleti blokk: érzelmi intelligencia (EQ vagy EI) .....	11
4.3. Elméleti blokk: spirituális intelligencia (SQ) .....	11
5. Szerelem, szexualitás, elköteleződés .....	13
5.1. Elméleti blokk: Sternberg interakciós elmélete .....	13
6. Animátori mentálhigiéné .....	14
6.1. Elméleti blokk: mentálhigiéné .....	14
6.2. Elméleti blokk: játszmák .....	15



CSALÁDPASZTORÁCIÓS ANIMÁTOROK KÉPZÉSE,  
1. MODUL: ÖNISMERET

---

6.3.	Elméleti blokk: Dráma-háromszög .....	16
6.4.	Elméleti blokk: csúcsműny.....	16
7.	Néhány lényeges animátori kompetencia.....	17
7.1.	Elméleti blokk: csoportfolyamatok vezetése .....	17
7.1.2	A csoportfejlődés fázisai .....	18
7.1.3	A csoportmunkában alkalmazható technikák .....	18
7.2.	Elméleti blokk: transzfigurálás vs. projekció .....	18
8.	Animátori szerepismeret, szereptudat .....	20
8.1.	Elméleti blokk: hiány vs önzetlen szeretet .....	20
8.2.	Elméleti blokk: a szerep .....	21
9.	Kiértékelő szintézis, kognitív-emocionális lezárás .....	21
	KÖNYVÉSZET .....	22