



TÖBB VAN BENNEDE, MINT GONDOLNÁD!

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A SZÍNPADON

Életünk minden pillanatában szerepet játszunk. Az egyik szituációban anyaként kell helytállnunk, a másokban feleségként, a harmadikban főnökként vagy beosztottként. Nem mindegy azonban, hogy ezeket a szerepeket álarcként vesszük fel, vagy önmagunkat felvállalva éljük meg őket.

ZÁDROVICH ALIZ RIPORTJA

Mindig is vonzott a színház, de arról elképzelésem sem volt, hogyan lehet a színpadi világot az önismerettel és a személyiségfejlesztéssel összekapcsolni. Nagyon izgatott a dolog, ezért kíváncsian vágtam bele a tizenkét héten át zajló *Légy önmagad!* személyiségfejlesztő kurzusba.

Az első találkozón öt, hozzám hasonlóan megszeppent szempárral találkozok a tekintetem. Négy nőtől és két férfibtől áll a csoportunk. Várakozóan fürkészzük két csoportvezetőnket, Györfi Zsoltot és Gáborják Fannit. Elmesélik, hogy egy színjátszó táborban találkoztak. Zsolt korábban színész volt, és több mint húsz évig nevelt kamaszokat drámapedagógiai módszerekkel. Egykor Fanni is a növendéke volt. „Néhány felnőtt is odacsöppent a táborba, és azt vettük észre, hogy nagyon hasonlóak a problémáik, mint a kamaszoknak – mondja Zsolt. – Ugyanazokat a mozgatórugókat, gátakat, láncokat fedeztük fel náluk is. Ez a tapasztalat vezetett arra, hogy felnőttek személyiségfejlesztésében is alkalmazzuk a drámapedagógiát.”

Tudsz bízni a másokban?

Rögtön a kurzus elején nagyon erős bizalomgyakorlatokkal kezdünk. A legnehezebb számomra az, amikor a kör közepén állva el kell engednem magam, és teljes testsúlyommal rábízni magam a többiekre, akik jobbra-balra löknek. Mivel látom, hogy mindenki megpróbálja, én is erőt veszek magamon, és sikerül legyőznöm a szorongásomat. Felszabadító érzés, amikor ki tudom mondani: megcsináltam! Az emberek összeverődött csoportjából akkor és ott csapat alakul belőlünk, amelynek tagjai azért vannak itt, hogy egymást támogassák.

„Nem fogunk furán nézni vagy cinikusan beszólogatni, ha valamit után csinálsz, hiszen itt nem nekünk, hanem magadnak kell megfelelned. Persze ez nem azt jelenti, hogy nem ösztönzünk majd arra, hogy a lehető legtöbbet hozd ki magadból. Olyan ez, mint a rutinpálya az autózévezetésnél: védve vagy, hogy bátrabban gyakorolhass: ott a vezetésre, itt pedig az életre” – fogalmaz Fanni.

Fókuszálni tanulunk

„Töltsd ki a teret!” – így szól az egyik leggyakoribb instrukció. Szabadon járkálunk a térben úgy, hogy mindvégig egyenletesen oszlunk el a teremben, nincsenek köztünk „lyukak”. Közben folyamatosan befelé figyelünk: ügyelünk a tartásunkra, és arra, hogyan gördül a talpunk a talajon. Tapsra különböző utasításokat kapunk: például azt, hogy mozogjunk úgy, mintha vízben, szurokban vagy szélben lépdelnénk. Ez még erősebb koncentrációt igényel, hiszen át is kell élnünk ezeket a helyzeteket, mintha tényleg ott lennénk a vízben, a szurokban, a szellőben.

A gyakorlatok hatására jobb lett a tartásom, könnyedebb a járásom, és magabiztosabban mozgok akár sok ember között is. Ami még ennél is fontosabb, megtanultam, hogyan vigyem bele magam száz százalékosan abba, amit éppen csinálok. Ha szurokban vagyok, nemcsak a lábam van a szurokban, hanem a kisujjam és a szempillám is. Minden porcikámmal és minden mozdulatommal benne vagyok a helyzetben. Ez sokat segít a munkámban is. Amikor interjút készítek valakivel, teljes lényemmel rá figyelek, amikor pedig írok, nemcsak szavakat teszek egymás után, hanem megtöltöm őket önmagammal, az érzéseimmel.

Ne csak nézzünk, érzékeljünk!

Sok olyan feladat van, amiben azt gyakorolhatjuk, hogyan terjeszthetjük ki az érzékelésünket. Amikor azt az instrukciót kapjuk, hogy figyeljünk meg egy tárgyat, a legtöbbször csak alaposan szemügyre vesszük. Eszünkbe sem jut, hogy meg is tapinthatnánk, meg is szagolhatnánk, meg is hallgathatnánk, milyen hangot ad.

Zsolt arra kér minket, hogy válasszunk ki magunknak egy parkettát, és figyeljük meg alaposan. Milyen a színe, a mintázata, a tapintása, a reccsenése. Hosszú percekig figyeljük a parkettadarabot, a következő találkozásunkkor mégis csak nagyon kevesen találják meg az általuk választott da-

**MENNYIVEL SOKFÉLÉBB,
SZÍNESEBB, SZAGOSABB,
ÉRDEKESEBB A KÖRNYEZETÜNK,
MINT AMENNYIT FELFOGUNK
BELŐLE!**

rabot. „Ennyire felületesen élünk?” – teszem fel magamnak a kérdést. A mindennapokban fele ennyi időt sem szánunk arra, hogy tényleg megismerjük a minket körülvevő tárgyakat, növényeket, állatokat, embereket. Nem merülünk el a szépségükben, nem feledkezünk beléjük egy pillanatra sem, és ha ezt feladatként kapjuk, akkor is nehezünkre esik az elmélyülés, mert annyira felgyorsult világban élünk. Pedig mennyivel sokfélebb, színesebb, szagosabb, érdekesebb a környezetünk, mint amennyit felfogunk belőle!

Ma már néha azon kapom magam, hogy elmerülök a természet szépségeiben. Meghallom a madarak csivitelését, a békák brekegését, beleszagolva a levegőbe érzem a virágzó növények illatát, sétálás közben arra gondolok, hogy eddig mennyi csodáról lemaradtam.

Csapatként működünk

Amikor már önmagunkra elég jól tudunk figyelni, jöhet a következő lépcsőfok: az együttműködés. Számátalan olyan feladatot kapunk, ahol az egymásra hangolódást gyakorolhatjuk. Az egyik ilyen, amikor körben állunk, és elkezdünk számolni: 1, 2, 3... Felváltva mondjuk ki a számokat, de sosem tudjuk előre, ki következik. Meg kell éreznünk, mikor szólalhatunk meg, és mikor kell csendben maradnunk. Az a cél, hogy egyszerre mindig csak egy ember mondjon számot. Döbbenetes megtapasztalni, ha sikerül teljes mértékben egymásra figyelni, sokáig el tudunk számolni így.

Együtt kell működnünk akkor is, amikor egy óriási, képzeletbeli kockát kell elmozdítanunk a helyéről. Három ember fogja az egyik oldalon, három a másikon. Már az is kihívás, hogy egy síkban legyen a tenyerünk, és ugyanazt a „kockát” fogjuk. Ahhoz, hogy még el is toljuk a nem létező tárgyat, a szemben lévőkkel is együtt kell működnünk, hiszen csak akkor tudjuk eltolni a kockát, ha ők engednek, azaz hátrahőkölnek. Bár a csapatmunka sokszor keserves és izzasztó, felémelő érzés, ha tényleg sikerül megmozdítani azt a „kockát” anélkül, hogy megbeszelnénk, kinek mi a feladata.

„Közösségben létezni azt jelenti, hogy együtt tudsz lélegezni emberekkel – fúzi hozzá Fanni. – Vállalva önmagad, a döntéseid, a személyiséged, úgy vagy együtt velük, ahogy az nekik is jó. Ha azt kívánja meg a szituáció, akkor vezetsz, ha mást, akkor együttműködsz vagy beleolvadsz a tömegbe.”

Ereszd ki a hangod!

Nemcsak a színészeknek fontos, hogy szép, erőteljes, zengő hangjuk legyen. A mindennapi életben is hasznát vehetjük, ha megvan a hangunkban az a bizonyos erő.

**FELSZABADÍTÓ ÉRZÉS,
AMIKOR KI TUDOM MONDANI:
MEGC SINÁLTAM!**

KÖZÖSSÉGBEN LÉTEZNI AZT JELENTI, HOGY EGYÜTT TUDSZ LÉLEGEZNI EMBEREKKEL.

„Mondj ki egy »a« hangot úgy, hogy visszapattanjon a falról!” – kéri tőlünk Zsolt. Az erőtlenség hangok még a szoba közepéig sem érnek el. Addig kell próbálkoznunk, amíg megjelenik a hangunkban a kellő színezet. A szép artikulációt is sokat gyakoroljuk különböző nyelvtörőkkel. Ha ez a kettő megvan, akkor egész más a kiállásunk, és máshogy reagálnak ránk az emberek. Ezt még a kurzus alatt megtapasztaltam. Telefonon beszéltem egy üzletkötővel, akivel már egy ideje kapcsolatban vagyok. Eddig mindig azt éreztem, hogy lekezelően beszél velem. Most viszont, hogy mélyebb, határozottabb lett a hangom, ő is egészen másképp reagált rám. Komolyan vett, és leszállt a magas lóról.

Érezzük egymás energiáit

A kapu-gyakorlatban megtapasztalhatjuk: nincs szükség látónoki képességre ahhoz, hogy megérezzük, milyen energiákat bocsát ki a másik. Kört alkotunk, egy ember pedig kimegy a teremből. Amíg ő kint van, megbeszéljük, melyik két ember között lesz a „kapu”. Miután a kinti ember bejött, beáll a kör közepére, és meg kell találnia a kiutat. Akik a kapu szerepét töltik be, minden erejükkel azon vannak, hogy hívják őt maguk felé, mindenki más pedig arra koncentrál, hogy eltaszítsa magától. Közben nem szabad mosolyogni, kacintgatni, vagy bárhogy utalni arra, hogy ki milyen szerepet tölt be. Pusztán energiákkal vonzzuk, vagy épp taszítjuk a kör közepén állót.

Vannak, akik nagyon gyorsan megérik, hol a kapu. Én nem tartozom közéjük – legalábbis a gyakorlat elején. Az első alkalommal minden áron a tekintetekből akarok olvasni, de sokadik próbálkozásra sem találom ki, hol a kapu. Végül stratégiát váltok. Behunyom a szemem, és valami olyasmi történik velem, amire egy életen át emlékezni fogok. A testem szinte eldőlt az egyik irányba, annyira erősen vonzza valami arrafelé. És láss csodát, ott a kapu. Egy pillanat alatt értelmet nyer számomra az unásig ismételt Kishercegidézet: „Jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.”

Ezt erősíti az a páros gyakorlat is, amikor szeretet- vagy gyűlöletenergiával közelítünk a másikhoz. Egyikünk háttal áll, a másik tisztes távolban tőle, és a többieknek kéztartással jelzi, hogy szeretettel vagy gyűlölettel fog közelíteni a társához. A háttal állónak nincs más dolga, mint megérezni, vajon milyen szándékkal közelednek hozzá. Hihetetlen, de működik: amikor szeretettel jönnek felém, kellemes melegség önti el a hátamat, amikor pedig gyűlölettel, kisebb szurkálásokat érzek a derekam táján.



INTEGRÁL
AKADÉMIA

IZUALMAS KÖZÖSSÉG:

• fejlődés kulcsa

ÖNISMERET

• hitelenség kulcsa

PEZICHOLOGIA ÉS SPIRITUALITÁS:

• megértés kulcsa

TANÁCSADÁSI GYAKORLAT:

• szakmai közezség kulcsa

KELET ÉS NYUGATI SZINTÉZISE • TRANSZFORMÁCIÓ •
GLOBÁLIS NÉZŐPONT • ELVONULÁS • KENYERES •
VILÁGSZINTEN IS ÚJ ÉLMÉLET

Gyere és édes át az Integrál Akadémiá hangulatát
szeptember 9-1

Ingyenes nyílt napunk!



Az Integrál Akadémia felvételi hirdetés:

Integrál Pszichológia szak

3 éves képzés 2016. szeptembertől

Ha augusztus 31-ig jelentkezsz,

5% tandíjlekedményt adunk.

Tövelele Információ:

www.integralakademia.hu

Legyen benned töltés!

A kurzusunk egy színpadi gyakorlattal zárul. Megtanuljuk, hogy mit takar a töltés szó a színpad mögött. Mielőtt fel-lépünk a világot jelentő deszkákra, elképzeljük, ahogy egy üres papírra fel van írva a nevünk, majd ezt letöröljük, és megtöltjük azzal a személyiséggel, akit alakítunk. Bárkit is jelenítünk meg, pontosan tudnunk kell, hogy ki ő, hány éves, és mik a motivációi.

Amikor egy ötvenes éveiben járó anyát játszom, látom ma-gam előtt, hogyan öltözködik, mi a foglalkozása, miért rom-lott meg a kapcsolata a férjével, és lefuttatom magamban a fiával megélt legemlékezetesebb pillanatait. A színpadon azt jelenítjük meg, hogy féltékeny vagyok a fiam új szerel-mére, mert nemrég hagyott el a férjem. Rengeteg érzelmet kell életre kelteni magamban: a fiam iránti rajongó szerete-tet, az elhagyatottság miatti vég-telen csalódottságot és a keserves magányt.

Az, hogy belebújunk más emberek bőrébe, nagyon magas szinten fej-leszti az érzelmi intelligenciánkat. Ha szembekerülünk egy konflik-tussal a való életünkben, akkor jó eséllyel már nem az lesz az első reakciónk, hogy a másik hülye, hanem először megpróbálunk egy pillanatra átlépni az ő szerepébe, hogy meglássuk, mit, miért csinál. Van, akinek ez a gyere-kével vagy a főnökével való kapcsolata javításában segít, és van, aki a párkapcsolati játszmáira ismer rá a gyakorlatok hatására.

„Ha valamit gyakorlunk, legközelebb könnyebben csináljuk – mondja Zsolt. – A szerep védelmében lehetőségünk van kipróbálni magunkat olyan helyzetekben is, amelyek a min-dennapokban ritkán fordulnak elő. Felmész a színpadra, és azt üvöltöd a társadnak, hogy takarodj az életemből. Ezt a fajta veszekedést nem gyakorlod otthon, és nem is látod sem a saját hibáidat, sem a másikéit. A színházi próbán vi-szont izekre szedjük a különböző motivációkat, érzéseket, gondolatokat, így sokkal tisztábban látod a szituációt.”

A kurzus végére összeáll a kép, és megértem, mi köze a színháznak a személyiségfejlesztéshez. Ugyanaz kell egy jó előadáshoz is, mint egy boldog élethez: érdemes figyel-ni az apró részletekre, használni az összes érzékünket – a hatodikat is –, koncentrálni, együttműködni, beleérezni egymás helyzetébe, magabiztosan fellépni és vállalni önma-gunkat: a hibáinkkal együtt. „Mert nincs olyan, hogy nem tudod, legfeljebb olyan, hogy nem próbáltad” – tanultuk meg Fannitól. ☺

**AZ, HOGY BELEBÚJUNK
MÁS EMBEREK BŐRÉBE,
NAGYON MAGAS
SZINTEN FEJLESZTI
AZ ÉRZELMI
INTELLIGENCIÁNKAT.**

AHOL KIPRÓBÁLHATOD: www.legyonmagad.hu

