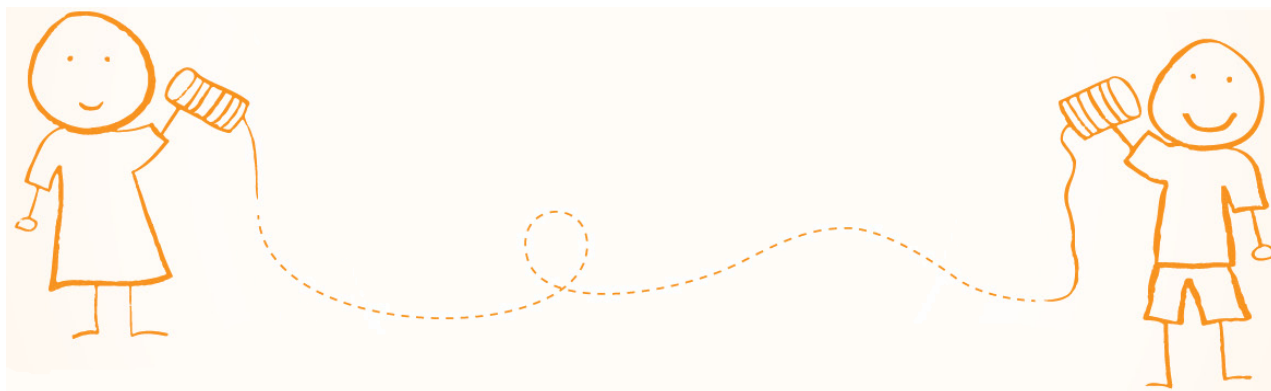


JÉZUS TÁRSASÁGA MAGYARORSZÁGI
RENDTARTOMÁNYA
FALUDI FERENC AKADÉMIA / PÁRBESZÉD HÁZA

CSALÁDBAN MARADVA



TÉMÁK, SZEMPONTOK, KÉRDÉSEK
A FILMEK ADTA IMPULZUSOK
MEGBESZÉLÉSÉHEZ

A filmek megtekintését követően lehetőség nyílik az ott minket ért benyomások megbeszélésére, melynek hozadéka lehet a felvetett témák személyes elmélyítése. Félrevezető út lehet, ha a látottakról mint filmélményről, vagy az elhangzottakról külső szemlélőként kezdünk beszélgetni (pl.: Szerintem milyen nehéz lehetett nekik... Igaza volt a férjnek/feleségnek abban, hogy...). Az élmények ilyen formán való kivenetelálása megakadályozhatja, hogy azt vizsgáljuk meg, mi magunk mit gondolunk a felvetett problémákról. Az én kapcsolatomban az adott probléma hogyan jelenik meg? Sokat adhat, ha ránézünk arra, hogy ami megérintett, miért érintett meg minket, a párunkat? A közösségbe tovább véve az egyéni, majd a páros gondolkodás eredményét pedig gazdagíthatjuk egymást.

I. A FELDOLGOZÁS MÓDJA

A.) Egyéni-pár-csoport

A filmek után beszélgethetünk akár otthon a párunkkal akár közösségben. Ha az utóbbit választjuk, akkor is érdemes előbb a párok tagjainak egyénileg átgondolni a kérdéseket, majd ezt követően kettesben megbeszélni azt, és ezután a közösségben megosztani, amit lehet.

1. Egyéni

- Először egyedül nézzétek végig a kérdéseket, jegyzeteljétek, és utána beszéljétek meg. Természetesen a kérdésekre nem a párom helyett kell válaszoljak, hanem magam helyett. Magam fölött van hatalmam. Ha a kérdés rögtön nem érthető számodra, keress egy kulcsszót, ami megérint. Nincs jó vagy rossz válasz.
- Érdemes leírni azt, amit gondolok, mert ezzel meg is szűröm, de meg is formálom a torlódó gondolataimat, melyek gyakran az érzések nyomát is magukon hordozzák. Amit leírok, azt nem is felejttem el olyan könnyen, akár amíg a másikat hallgatom, segíthet visszatérni magamhoz. Ha közben meghaladtam (a beszélgetés folyama nem igényli), nem kell felolvasnom, de mégsem vész el.

2. Páros

- Érdeemes a páros beszélgetést úgy folytatni, hogy negyed órát te beszélj - és én NEM FOGOK KÖZBESZÓLNI, se a homlokomat ráncolni, vagy mutatni, hogy nem értek egyet, vagy nagyon is -, utána pedig én beszélek.
- Joga van a páromnak azt mondani, érezni, amit. Nekem jogom van ezen meglepődni vagy örvendezni, de ne zavarjam meg őt! Itt válik fontossá, hogy leírtam az első gondolataimat, mert nem a másik beszédére, vallomására kell reagálnom, hanem az a fontos, hogy én is elmondjam, bennem mi fogalmazódott meg.
- Kerüljétek a számonkérést, a kritikát és a minősítést. Beszéljétek magatokról, saját élményeitekről, mellőzzétek az általánosításokat.
- Egymás kölcsönös meghallgatásában kérdésenként haladjatok.

3. Csoport

- A csoportba a megosztandó, megosztható gondolatokat, felismeréseket visszük be, semmiképpen nem kiszolgáltatva a társamat. A diszkréció kettőnk között alapvető.
- Többféle megosztás lehet a csoportban. Egyik az, hogy kiemelsz valamit az alapvető kérdések (válaszok) közül, ami a közösséget, csoportot gazdagíthatja.
- A másik, ha a beszélgetésekre vonatkozó tapasztalatokat, friss élményeket, hangulatokat osztod meg. A kettőt külön síkon kell kezelni. Ezt a csoportvezető moderálja.

Érdeemes az adott témakörhöz tartozó kérdéseket elejétől végig átbeszélni, így járhattok be egy ívet. Ha közösségben dolgoztok, azután érdeemes visszatérni a közös körbe, ha a pároknak lehetősége volt az összes kérdésen egyénileg és párban végigmenni.

B.) Hogyan válasszunk a kínálatból?

Ha a csoportvezető ismeri, kíséri a csoportot, ő is ajánlhat témaköröket, szempontokat. A témakörök, lehetőségek, ajánlások találhattok más témát is. Gyümölcsöző módszer, ha a film után cédulákra mindenki egyénileg (nem párokban!) fölírja azokat a kulcsszavakat, amelyek őt megérintették, vagy amelyekkel szeretne dolgozni. Ezeket csoportosítva kialakulhat a beszélgetés a tematikája. Ez alapján lehet választani a témakörökből, vagy megtalálható a csoport saját témája is. Ez utóbbi akár jobb is lehet, hiszen ez az ami számotokra most előtérben van.

Ha párban foglalkoztok az anyaggal, akkor is érdemes saját jegyzetet készíteni és a fentiekhez hasonlóan megtalálni, melyik témát válasszátok. Izgalmas játék lehet akár megkérdezni a párunkat, hogy szerinte én miket „kellett” felírjak – és fordítva.

II. SZEMPONTOK AZ ÉRZÉSEK ÉS GONDOLATOK MEGOSZTÁSÁHOZ

- Mindig a magam nevében beszéljek, a saját élményeimről egyes szám első személyben. Mellőzd az általánosításokat. (Pl.: „Az ember”, vagy „Általában”, vagy xy azt írja, mondja, hogy...)
- Ha az érzéseimről beszélek, fontos, hogy ezt tudatosítsam magamban is és a páromban is. Az érzéseimről csakis őszintén érdemes beszélni. Az érzéseim vannak, jogosak, és nem elnyomni kell azokat, hanem kezelhetővé tenni.
- A csoportban ne arra reagáljak, amit valaki mondott (pro vagy kontra) hanem jelezhetem, hogy ez vagy az a hozzászólás azt az érzést, gondolatot váltja ki belőlem, amit most meg szeretnék osztani.
- Nem szükséges a másik megszólalásnak függvényében megfogalmazni a sajátomat. (Pl.: Ezzel szemben én azt gondolom, hogy...) Elég lehet vagy akár több, ha csak mellé teszem a saját nézőpontomat. Nem kell minősíteni, viszonyt jelezni.
- Lehet, hogy előttem majdnem ugyanazt már elmondták, amit én is érzek, gondolok. Ettől még fontos, hogy én is elmondjam a magam szavaival. Nem érdemes azzal egyszerűsíteni, hogy: „egyetértek az előttem szólókkal” vagy „már mindet elmondtak előttem”.
- A csoportban sem egy kőbe vésendő igazság megfogalmazása a cél, hanem, hogy gazdagodjunk a mások (elsőre talán nem is érthető) szempontjai által. Ahogyan nekem jogom van a saját véleményemhez, bárkinek megvan a sajátjához. Az övé egy másik élet, egy másik helyzet. Mindenki a saját székén ül.
- Füzet (írásbeliség) használata hasznos lehet, hogy vissza tudjak lapozni, keresni később is, ha újra fölmerül a kérdés, mert lehet, hogy azóta megváltozott a véleményem.
- Én akkor lehetek én, ha te te lehetsz.

CSALÁDBAN MARADVA I. AMI VAN, ANNAK SZABAD LENNIE

A.) Krízis, fájdalom

1. Mikor élsz meg magányt a kapcsolatotokban? Mikor voltál nagyon magányos?

a) Milyen érzések árasztottak el? Szorongás, düh, félelem vagy valami más? Írd le magadnak!

b) Milyen érzések lehettek ekkor a társadban?

2. Mi volt az akadály a annak, hogy egymás felé forduljatok, és együtt próbáljatok megoldását találni?

3. Ki és/vagy mi segített kimozdítani a helyzetet a holtpontról, tisztábban látni? Mondhatod-e, hogy általában te kezdeményezel ilyenkor? Vagy inkább Ő?

B.) A konfliktus

1. Egy konfliktus során milyen hiányosságokat éltél meg magaddal kapcsolatban, amik már ismerősek voltak, ismétlődtek?

2. Milyen erősségeid mutatkoztak meg a helyzet megoldásában?

C.) Kapcsolódás

1. Hogyan érint, amikor nem vagy szinkronban a társaddal? Ledermedsz vagy aktív válsz?

a) Hogyan hat ez a párodra?

b) Mit tehetsz a helyzetért? Tudnál-e változtatni az ösztönös reakciódon?

2. Mi az, amit a társad nem ért belőled?

a) Ő tud róla? Te tudsz róla, hogy te mit nem értesz benne?

b) Elvárhatom-e, hogy mindent értsen bennem a társam?

CSALÁDBAN MARADVA II. MINDENNAPI DÖNTÉS

A.) Igényeink, szükségleteink

1. Melyek a számodra fontos közös igények a kapcsolatban? (pl.: közelség-távolság; kommunikáció; érdeklődési kör; életviteli szokások; stb.)
2. Melyek azok az igényeid, melyek „speciálisak”?
3. Mit éltél át, amikor a te igényidet nem vette figyelembe a társad?
4. Meg tudtad fogalmazni a vágyaidat, igényeidet? Megértette a társad? (Ha nem tudtad megfogalmazni, miért nem? Más kultúra, szóhasználat, nem is gondoltam...)

B.) Konfliktuskezelési tapasztalataink

1. Milyen visszatérő motívumai, fázisai vannak a konfliktusaitoknak, veszekedéseiteknek? Vannak-e tipikus témák, pillanatok, események, napszakok, amik kiváltják?
2. Mik segítenek és mik azok, amik gátolnak a helyzet megoldásában?
3. Milyen késztetés van benned ilyenkor? Pánikból fakadó aktivitás, bezárkózás, vagy...?
4. Milyen helyzetekben érzed szükségét, hogy a párod melletted álljon, segítsen rajtad és megértsen? Mikor vágysz egyedül lenni inkább?

C.) Egymásnak

1. Mit jelenthet az életemben, hogy nekem teremtett valakit az Isten? Van ilyen egyáltalán?
2. Én hogyan alakítom a társamat? Hogyan éli ezt meg? Mi a mintám?
3. Vannak-e pillanatok, mikor ő alakítana engem? Hogyan élem meg?

CSALÁDBAN MARADVA III. JOBBAN SZERETEM, MINT AZ IGAZAMAT

A.) Együtt vagy külön a nehézségben?

1. Mit teszel, ha megoldhatatlan helyzetbe kerülsz?

a) Mit tesz a párod?

b) Miben különbözik a két hozzáállás?

2. A filmben látott pár tagjai külön-külön úton jutottak túl a gyász feldolgozásának egy-egy szakaszán.

a) Mit gondolsz, tudtok-e külön-külön tenni közös problémák megoldásáért? Meddig közös a probléma? Honnan tudom, hogy hol kezdődik a magánterülete(m)?

b) Ha különbözőképpen keressük a megoldást, ez hogyan hátráltatja, és miben segíti közös megoldás megkeresését?

3. Tudok-e példát mondani arra, amikor „jobban szerettem a páromat, mint a saját igazamat”? Vagy, amikor ő szeretett engem jobban?

B.) Gyökereink

1. Mi segített a filmben látott párnak a válást elkerülni? Mi volt a fordulópont, amiután vissza tudtak találni egymáshoz?

a) Minket hogyan érintene?

2. Mi volt számodra ez első, ami nagyon megragadott a másikban a kezdet kezdetén?

3. Mikor volt az a pont, amikor végleg eldőlt benned, hogy azt szeretnéd, ő legyen életed párja? Elmondtad már neki? Fogalmazd meg most (akár újra)!

C.) Gyermekek

1. Emlékszel-e, hogy mikor érezted, hogy anyává, apává váltál? Volt ilyen élményed többször is? Mikor „fogadtad örökbe” a (saját) gyerekedet?
2. Volt-e olyan pillanat, amikor azt érezted, hogy elveszted a gyermekedet? Csak a halál vagy a betegség veheti el? Az életnek is oda tudod adni?
3. Mi a gyermek(ek) szerepe a kapcsolatokban? Mi marad, ha ők elmennek majd?

CSALÁDBAN MARADVA IV. VAJON MILYEN VIRÁG LEHET?

A.) Szerepek

1. Miként jelennek meg a női és férfi szerepek a kapcsolatokban?
2. Mi az, amin változtatni szeretnél ebben?
3. Mi az, ami jól működik?

B.) Gyereknevelés

1. Milyen különbségek vannak a gyermekneveléssel kapcsolatos nézeteitekben?
2. Ezek a különbségek hogyan hatnak a gyerekekre? (Pl.: Hogyan használják ki a gyerekek? Hogyan élnek vissza veled?)
3. Mi a gyökere annak, hogy bizonyos kérdésekben mindig engedek? Másokban pedig mindig úgy kell történnie a dolgoknak, ahogy én szeretném?
4. Mi az, amiből túl sokat kap tőlem a gyeregem? Mi az, amiből túl keveset kap?

C.) Kapcsolatápolás

1. A nevelési nehézségek hogyan hatnak a kapcsolatokra?
2. Felismertek-e az eredeti családokból származó kommunikációs vagy egyéb mintákat, ami megterheli a kapcsolatokat?
3. Gondoltatok-e már arra, hogy külső segítséget kértek valamilyen nehézség megoldásában? Miért nehéz vagy könnyű ezt megtenni?
4. Milyen szerepet kap a humor a kapcsolatokban?

CSALÁDBAN MARADVA V. SZABADON SZERETVE

A.) Összetartozás

1. Mik azok az események, amik az összetartozásokat jelzik, a kapcsolatok történetében és a mindennapokban? Erősítenek-e ezek, vagy csak megszokásból vannak?
2. Hogyan gyakorolnak hatást a kapcsolatotokra az előző fontos párkapcsolataid?
3. Mit gondolsz az alábbi megállapításról? „Amit meg kell osszak a párommal az igaz kell, hogy legyen, de nem kell mindent megosszak vele, ami igaz.” Befolyásol-e, hogy erre mit válaszol a párom?

B.) Hatások

1. Megjelent-e már féltékenységek valamilyen formában köztetek? (pl.: személy, idő, tevékenység, hobby, stb.)
2. Voltak-e korábban olyan elvárásaid, illúzióid a kapcsolatotokat illetően, melyek megváltoztak benned? (pl.: Mert lényegtelenné váltak, teljesültek vagy reménytelenek...)
3. Mi történt, mit éreztél, amikor azt élted meg, hogy kapcsolatotok törékeny és veszélyben van? Milyen tettekre, viselkedésre sarkallt ez a szorult helyzet?

C.) Hűség

1. „Érzéseim pedig akkor is vannak, ha nem akarom.” Mit kezdjek velük? Vállalom az érzéseimet, vagy „majd megküzdök velük magam is”?
2. Hol volt, az első lépés, amit nem tettem meg, mikor egy érzés el akart sodorni?
3. Mi a különbség az érzés és a kísértés között?

D.) Kötelék

1. Kölcsönösen függök egymástól? Függes vagy kötődés ez?
2. Hogyan élitek meg a szabadságotokat a kapcsolatban?
3. Mit tesztek külön-külön, kölcsönösen és közösen érte, hogy szabadnak érezzétek magatokat?

Írták:

Dunainé Szűcs Katalin pár- és családterapeuta
Orosz Balázs pár- és családterapeuta
Zöldy Pál tréner, szociálpedagógus

Szerkesztette: Hajnal Gergely



Faludi Ferenc
Akadémia

Köszönjük a Védőnőkért, új szülők- és újszülöttekért Alapítvány szakmai támogatását.

A sorozat a Magyar Média Mecenatúra támogatásával készült.



film@faludiakademia.hu | www.faludiakademia.hu
Faludi Ferenc Akadémia / Párbeszéd Háza
1085 Budapest, Horánszky u. 20.
Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya