01 / MEGÉRKEZÉS

Akik kísérnek az utamon

Egy gyakorlat a fontos kapcsolataimról

Vannak emberek, akik mellett felszabadultabban tudunk nevetni. Mások meghallgatnak, vigaszt nyújtanak, bátorítanak vagy segítenek tisztábban látni. Ez a gyakorlat arra hív, hogy észrevedd, hogy mit jelentenek neked ezek a kapcsolatok, és időt szánj az ápolásukra.

Haladj a saját tempódban. Egy-egy alkalommal elég csak 1-2 emberre gondolnod, és később folytathatod másokkal is. A 2-4. oldalt egy választott személyre töltsd ki; másokhoz újra kinyomtathatod. A kapcsolataim térképe egy plusz, választható gyakorlat, ha van kedved hozzá.

Gyűjtsd össze a hozzád közel álló embereket!

Családtagok, szerettek, barátok, munkatársak, közösségi tagok vagy szomszédok. Kik állnak közel hozzád? Kikkel érzed jól magad? Kikre számíthatsz? Ki fontos neked akkor is, ha ritkán találkoztok?

02 / KÖZELEBBRŐL

Amit értékelek benne

Gondolj egy konkrét személyre. Azoknál a kérdéseknél időzz el, amelyek megérintenek. Amit úgy gondolsz, azt nyugodtan ugord át, és ha szeretnéd, később visszatérhetsz rá.

Akire most gondolok:

Milyen erősségeket és értékeket látsz benne?

Figyelem, humor, kíváncsiság, kitartás, őszinteség, bátorság, türelem, gondoskodás. Mik az igazán fontos értékek neki: például család, tanulás, szabadság vagy igazságosság?

Mikor tapasztaltam meg ezeket?

„Azt értékelem benned, hogy…”
„Ez akkor mutatkozott meg számomra, amikor…”

Milyen jó érzéseket és élményeket éltetek át együtt?

Öröm, vidámság, játékosság, derű, felszabadultság, elfogadottság, büszkeség, nyugalom, összetartozás érzése, megértettség, inspiráltság, felfedezés vagy tanulás öröme, flow, szeretet, remény stb.
Milyen közös emlékek idézik fel ezeket az érzéseket benned?

02 / KÖZELEBBRŐL - FOLYTATÁS

Amit a kapcsolatunk ad

Ugyanarra a személyre gondolva idézd fel a közös történeteteket.

Mit jelentett neked ez a személy a nehéz időszakokban?

Ő adott esetleg reményt, vigaszt, megértést vagy együttérzést? Segített valamiben, vagy egyszerűen jelen volt melletted? Esetleg ő az, akiről tudod, hogy még az éjszaka közepén is felhívhatod, ha szükséged van rá, és ő ott terem, ha kell?

Esetleg ő tanított meg valamire? Mit köszönhetsz neki?

Van olyan mondata, meglátása vagy története, amit magaddal viszel? Miért vagy hálás neki? Most elég néhány szóban feljegyezned. Egy későbbi gyakorlatban akár hálalevéllé is formálhatod ezeket a gondolatokat.

Mi számotokra az igazi minőségi közös időtöltés?

Milyen közös tevékenység után érzed, hogy közelebb kerültetek egymáshoz? Egy séta, beszélgetés, főzés, sport, játék, kirándulás vagy közös alkotás?

03-04 / NÉZŐPONT ÉS CSELEKVÉS

Az ő szemével

Képzeld el, hogy most ő gondol rád és a kapcsolatotokra.

Vajon milyennek lát téged? Milyen erősségeidet, értékeidet szeretheti benned? Melyik közös történetetek juthatna először eszébe veled kapcsolatban? Egy nagy nevetés, egy közös kaland, egy beszélgetés, vagy egy nehéz pillanat, amikor mellette voltál?

Mi az, amit tőled kapott, és talán még ma is magával visz? Miért lehet hálás neked? Vajon milyen együtt töltött idő esne most jól neki?

Engedd, hogy emlékek és elképzelések is felbukkanjanak. Akár beszélgethetsz is ezekről vele, vagy felteheted neki ezeket a kérdéseket egy következő találkozásatokkor.

Egy apró lépés a kapcsolatunkért

Kihez szeretnék több figyelemmel kapcsolódni? Ki segíthetne, vagy kivel tudnék feltöltődni?

Ezen a héten felé teszek egy lépést:

Ezt teszem, és ekkor:

Egy apró lépés lehet a következő:

- Felhívom, vagy írok neki.
- Megkérdezem, hogy van, és időt hagyok a válaszára.
- Kezdeményezek egy találkozót vagy közös programot.
- Elmondom neki, mit értékelek benne.
- Megosztok vele valamit, ami most fontos nekem.
- Segítséget kérek tőle, vagy megkérdezem, miben lehetek mellette.

ÚTRAVALÓ / KAPCSOLATERŐSÍTŐ ÖTLETEK

Apró gesztusok, több figyelem

Válassz egy ötletet, amely most illik hozzátok.

Figyelmes meghallgatás

Teremts időt és nyugodt körülményeket. Kérdezz vissza: „Jól értem, hogy…?” „Most arra lenne szükséged, hogy meghallgassalak, vagy gondolkodjunk együtt a megoldáson?”

Öröm a másik örömében

Hagyj időt a jó hírre, légy kíváncsi, és vesd fel a közös ünneplést! Az aktív-konstruktív válaszadás teret ad az öröm újbóli átélésének. „Meséld el, hogyan történt! Mire vagy a legbüszkébb?”

Támaszadás és segítségkérés

Ajánlj fel olyan segítséget, amit valóban tudsz vállalni. A saját szükségletedet is megfogalmazhatod: „Nehéz napom volt. Van most egy kis időd meghallgatni?”

Élmények és érzések megosztása

Mesélj arról, mi lelkesít, mire vagy büszke, mi bizonytalanít el vagy mi bánt. Annyit ossz meg, amennyi ebben a kapcsolatban jólesik és biztonságos számodra.

Közös flow-élmény

Keressetek olyan tevékenységet, amely mindkettőtöket bevon, és élvezetes kihívást jelent: zenélés, tánc, sport, játék vagy alkotás - valami, amiben együtt tudtok elmerülni.

Tanulás és tanítás

Kérd meg, hogy mutasson meg valamit, amiben ügyes. Vagy ajánld fel, hogy átadsz valamit a saját tudásodból. Fedezzétek fel, miben tudjátok gazdagítani egymást!

Ha most kevés név jutott eszedbe, egyetlen emberrel is kezdhetsz. A gyakorlat azt is megmutathatja, milyen kapcsolódásra vágysz, vagy melyik régebbi kapcsolatod felé tennél szívesen egy lépést.

VÁLASZTHATÓ / KÉPEKBEN GONDOLKODVA

A kapcsolataim térképe

A következő oldalon az életed térképét töltheted meg nevekkel és emlékekkel.

Egy ember több helyszínen is megjelenhet. Új helyeket és szerepeket is rajzolhatsz. Gondold végig: kit szeretnék közelebb engedni? Kinek szeretném megmutatni, hogy fontos nekem? Én kinek az útját kísérem figyelemmel?

A bölcs tornya

Kitől kaptam életre szóló útravalókat? Kitől tanulok mostanában a legtöbbet?

A sötét erdő

Ki van velem és nyújt vigaszt, reményt vagy támaszt a szomorú időkben?

A kihívások ösvénye

Ki áll mellém és küzd, harcol velem együtt a nehézségekben?

Az öröm és játék tábortüze

Kivel nevetek, játszom és kapcsolódom ki? Ki mellett vagyok felszabadult?

Az otthon melege

Ki mellett érzem, hogy szeretnek, elfogadnak és gondoskodnak rólam? Ki mellett lehetek igazán önmagam?

A tiszta tó tükre

Ki segít szeretettel és őszintén rálátnom önmagamra?

Az új kalandok hegye

Ki bátorít, hogy új dolgokat próbáljak ki, és merjek elindulni?

A közös műhely

Kivel alkotok, tanulok vagy merülök el valamiben?

A növekedés kertje

Kinek a fejlődését kísérem, és mit tanulok közben tőle?

Szakmai háttér

Groma Géza saját adaptációja. Inspiráció: Rashid és Seligman (2018), Positive Psychotherapy: Clinician Manual, 12. fejezet, „Tree of Positive Relationships”.

Kapcsolati fa - Oxford University Press

Aktív-konstruktív válaszadás: Gable, Reis, Impett és Asher (2004). doi:10.1037/0022-3514.87.2.228

Kapcsolataim térképe

Akik velem járják az utat



A bölcs tornya

Kitől kaptam életre szóló útravalókat?
Kitől tanulok mostanában a legtöbbet?

A sötét erdő

Ki van velem és nyújt vigaszt, reményt vagy támaszt a szomorú időkben?

Az új kalandok hegye

Ki bátorít, hogy új dolgokat próbáljak ki, és merjek elindulni?

A kihívások ösvénye

Ki áll mellém és küzd, harcol velem együtt a nehézségekben?

Én

Az öröm és játék tábortüze

Kivel nevetek, játszom és kapcsolódom ki?
Ki mellett vagyok felszabadult?

Az otthon melege

Ki mellett érzem, hogy szeretnek és elfogadnak?
Ki mellett lehetek igazán önmagam?

A tiszta tó tükre

Ki segít szeretettel és őszintén rálátnom önmagamra?

A növekedés kertje

Kinek a fejlődését kísérem, és mit tanulok közben tőle?

A közös műhely

Kivel alkotok, tanulok vagy merülök el valamiben?

Írd a neveket a helyszínekhez.