



Gestalt Alapok

Online önismereti és módszertani csoport

2021. tavasz



A Gestalt Alapok workshop sorozat időpontjai

Mikor?	Miről szól?	Mivel foglalkozunk?	Ki tartja?
2021. április 09-10. P.: 16.00-19.20 óráig Sz.: 9.00-12.20 óráig	1. modul: Bevezetés a Gestaltba, érezékelés	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ismerkedés ▪ A közös munka megalapozása ▪ Mi is az a Gestalt? Miben hasonló és miben más, mint a többi megközelítés? ▪ Hogyan érzékeljük a körülöttünk lévő világot és embereket? ▪ Mit veszünk észre, és mit kezdünk mindazzal? 	Mikó Gábor és László-Varga Zsuzsanna
2021. április 23-24. P.: 16.00-19.20 óráig Sz.: 9.00-12.20 óráig	2. modul: Gestalt ciklus	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hogyan változunk? ▪ Milyen fázisai vannak a tapasztalati ciklusnak? ▪ Ki, mivel tölt sok időt és mi következik ebből? 	Molnár Tibor és Renner Mónika
2021. május 07-08. P.: 16.00-19.20 óráig Sz.: 9.00-12.20 óráig	3. modul: Kontaktusformák	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hol és hogyan tud/szokott a ciklusunk elakadni? ▪ Hogyan támogatjuk vagy gátoljuk a tanulásunkat? 	Horosz Réka és Vattay Dániel
2021. május 21-21. P.: 16.00-19.20 óráig Sz.: 9.00-12.20 óráig	4. modul: Testtudat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit és hogyan érzékelünk a testünkben? ▪ Mi van a szavak mögött/helyett? ▪ Mit kezdünk a bennünk lévő energiákkal? 	Mikó Gábor és Renner Mónika
2021. június 04-05. P.: 16.00-19.20 óráig Sz.: 9.00-12.20 óráig	5. modul: Polaritások	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hogyan kezeljük az egymásnak ellentmondó érzéseket, szükségleteket, gondolatokat? ▪ Hogyan támogat az ambivalencia? 	Horosz Réka és László-Varga Zsuzsanna
2021. június 18-19. P.: 16.00-19.20 óráig Sz.: 9.00-12.20 óráig	6. modul: A szituáció Gestaltja, lezárás	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hogyan hozunk létre közösen helyzeteket? ▪ Hogyan hatunk egymásra, és mások hogyan hatnak ránk? ▪ A tanulás integrálása: az elért eredmények tudatosítása 	Mikó Gábor és Vattay Dániel

A workshop moduljainak bemutatása

1. modul: Bevezetés a Gestaltba

A **Gestalt Alapok** első modulja főként az ismerkedésről és közeledésről fog szólni: ismerkedünk, ti velünk és egymással, mi veletek, és közösen ismerkedünk a Gestalt felfogás alapfogalmaival és értékeivel.

Mindent különböző gyakorlatokon keresztül tesszük, hogy mindent, amiről beszélünk, közösen ki is próbáljunk - szándékunk szerint "gestaltosan", azaz megtapasztalva, tudatossággal kísérve, kíváncsisággal, a jelenre fókuszálva, tiszteletben tartva a különbözőségeinket.

Emellett az érzékeléssel foglalkozunk, azzal a nagyszerű képességünkkel, hogy információt tudunk gyűjteni a külvilágból és belső történéseinkből.

Azt szeretnénk, hogy

- a résztvevők ismerjék meg az online tér adta lehetőségeket,
- elinduljon a csoport, tudjunk meg többet egymásról és a programról,
- legyen tudatosabb a résztvevőkben, hogy miért vannak itt, és mit szeretnének kapni a workshoptól,
- elkezdjék megismerni a Gestalt alapfogalmait és szemléletét,
- játékos gyakorlatokon keresztül tapasztalják meg, amiről beszélünk,
- alapozzuk meg a csoportbizalmat.

2. modul: Gestalt ciklus

A Gestalt szemlélet alapmodellje az ún. Gestalt ciklus. A modell szerint az emberi kapcsolatok jellege és minősége, a környezettel és önmagunkkal történő kapcsolódás módja és mikéntje a Gestalt ciklus mentén értelmezendő. A programmal az a szándékunk, hogy a résztvevők ismerjék és tapasztalják meg az egészséges, teljes ciklus működését, saját élményeik alapján képesek legyenek azt felismerni spontán kialakuló vagy tervezett, speciális céllal szerveződő emberi-kapcsolati helyzetekben.

Azt szeretnénk, hogy

- a résztvevők ismerjék meg a Gestalt ciklus modelljét,
- szerezzenek sajátélményű tapasztalatokat a ciklusról,
- kapjanak képet az elméleti háttérről, értsék meg a Gestalt ciklus és az ellenállások alapvető természetét és jelentőségét,
- legyenek képesek az elméleti tudást és a sajátélményű tapasztalatot egységben látni.

3. modul: Kontaktus formák

A program másik fókusza az ellenállások témakör. Az ellenállásokra tekinthetünk úgy is, mint védelmi mechanizmusra, és úgy is, mint elköteleződési folyamatra, amely megmutatja, hogy hogyan nyitjuk ki, illetve hogyan zárjuk be magunkat a tapasztalatok előtt, vagyis milyen módon segítjük vagy akadályozzuk a saját ciklusaink működését és a kontaktusba lépést másokkal. Az ellenállások önmagukban is komoly mélységgel és széles spektrummal bírnak. Az idő teljes megértésükhöz és feldolgozásukhoz rövid, de a Gestalt ciklus elakadásainak, és sok esetben a diszfunkcionális kapcsolati mintázatoknak a megértéséhez szükségesnek tartjuk a programban ízelítőt adni belőle.

A modul során a célunk, hogy a résztvevők

- kapjanak átfogó képet az elméleti háttéréről, értsék meg a Gestalt ciklus és az ellenállások alapvető természetét és jelentőségét,
- legyen saját élményű tapasztalatuk a ciklusról és az ellenállásokról,
- legyenek képesek az elméleti tudást és a sajátélményű tapasztalatot egységben látni,
- legyenek képesek a ciklus elemeit és az ellenállásokat magukon és másokon érzékelni, felismerni, és ezzel a kapcsolati tudatosságukat emelni.

4. modul: Testtudat

Ezen a modulon izgalmas önismereti utakra hívunk titeket: a nap során lehetőséget nyújtunk kevésbé szokványos módon megtapasztalni önmagatokat és a másokhoz való kapcsolódást. A jól megszokott „gondolkodunk és beszélünk” helyett ezt a napot elsősorban a test bölcséletének szenteljük. Azaz nonverbális gyakorlatok során megfigyeljük, meghalljuk érzékszerveink jelzéseit és ezáltal testünk üzenetét.

A Gestalt kifejezés azt jelenti, hogy *értelmes egész, alak*. A Gestalt megközelítés alapelve, hogy egységes egészként tekintünk az emberre, akinek mentális, érzelmi és testi tapasztalatai elválaszthatatlanok egymástól. Eszerint bármi történik velünk/bennünk, az mindhárom szinten hatással van ránk – akár észrevesszük ezt, akár nem.

Ennek nem mindig vagyunk tudatában: sokan jóval könnyebben mozgunk mentális síkon, hiszen időnk nagy részében agyunkat használjuk, és a „fejünkben élünk”. Kevésbé otthonos terepnek érezzük, akár észre sem vesszük testünk történéseit. Így aztán észrevétlenül ülünk végig többórás megbeszéléseket szünet vagy evés-ivás nélkül, elfelejtünk mélyen lélegezni, vagy egy probléma vagy nehézség feloldásához kizárólag racionálisan közelítünk.

Ezen a modulon testünk érzetei, jelzései, üzenetei lesznek a középpontban. Néhol játékosan és kihangosítva, máskor elmélyülve és csendesen. Mindvégig érdeklődéssel követve, befelé figyelve, hallgatózva: Merre mozdulnék most? Melyik testrészemben van sok/keves energia? Mi történik velem mozgásban és mozdulatlanságban? Mit adok, és mit kapok egy találkozás során? Mire van valójában igényem?

A nap folyamán azt szeretnénk, hogy a résztvevők

- figyelme mélyüljön el a testi érzetek és érzések felé,
- hallják meg tisztábban belső igényeiket,
- ezáltal tudják támaszként használni testüket, mint belső erőforrást,
- kezdjék el érzékelni és tudatosítani a testben megjelenő energiákat,
- tapasztalják meg a beszéd nélküli kapcsolódás minőségeit,
- merjenek nyitottan és egyszerűen a testükben maradni,
- bízzanak abban, hogy szavak nélkül is létrejönnek kapcsolatok.

5. modul: Polarítások

Most mondjam, vagy ne mondjam? Megszólaljak, vagy ne szólaljak meg? Elinduljak, vagy maradjak? Hogy is van az, hogy ha meg kéne csinálnom egy fontos munkát, akkor mással kezdek el foglalkozni? Én mindig olyan kedves vagyok, akkor mások miért gonoszak velem? Ellentmondások, polarítások, ambivalencia, erő-ellenerő, dilemmák – ezek mindannyiunkban megvannak, és nap mint nap hatnak ránk, akár tudatában vagyunk, akár nem.

A polarítások azért rosszak, mert lebénítanak, és mert találkozom a nem kedvelt tulajdonságaimmal.

A polarítások azért jók, mert ha a két oldal elkezd egymással beszélgetni, akkor az energiát ad, tágítja az énképeimet, új irányokat mutat meg.

A nap folyamán azt szeretnénk, hogy

- a résztvevőknek legyen saját élményük a bennük lévő polarításokról,
- megtapasztaljuk, hogy mi történik, ha kísérletezünk az ellentmondásainkkal,
- ránézzünk, a polarítások hogyan támogatnak minket a fejlődésben és a változásban,
- a résztvevők kapjanak elméleti tudást arról, hogy a Gestalt megközelítésben hogyan gondolkozunk a polarításról.

6. modul: Co-creation. A szituáció Gestaltja

Én csinálom, vagy Te csinálod? Ki rontotta el, és kin múlt, hogy nem jött össze? Ki volt a helyzet kulcsa, és ki tett a legtöbbet a sikerért? Mi az én részem, és mi a tied? Miért vagyok én a felelős, és miért te? Ismerős kérdések? Valószínűleg igen. Mi legalábbis sokszor sok helyzetben pörgettünk magunkban ilyen és ehhez hasonló kérdéseket.

Tegyük félre ezeket a kérdéseket most egy napra, és vegyük elő helyettük inkább a következőket: Mi az, amit Te+Én hozunk létre? Milyen vagyok én, amikor veled vagyok, és milyen vagy te, amikor velem vagy? Hogyan hatsz te rám, és én hogyan hatok rád? Mivé válok én, amikor veled vagyok együtt, és mi az a közös valóság, amit együtt teremtünk meg?

Olyan helyzeteket és szituációkat szeretnénk hozni a modul során, amelyek lehetőséget adnak arra, hogy ki-ki felfedezhesse a benne élő sokféle ént. Szeretnénk inspirálóan hatni arra, hogy a résztvevők kitérjék érzékelésük és észlelésük határait, és ne csak önmagukat vagy a másikat lássák, hanem azokat a kisebb vagy nagyobb rendszereket is, amit másokkal alkotnak.

Kapcsolatban lenni a Gestalt szerint többek közt azt jelenti, hogy egyenrangúak vagyunk a helyzetben, együtt alkotunk meg valamit, ami a Mi együttes egyediségünkről szól. Szerintünk ennek megértéséhez fontos szavak és fogalmak: a bátorság, a kíváncsiság, a nyitottság az újra, a kell-ek elengedése, a jelen impulzusainak megélése.

Elmélet, tapasztalati gyakorlatok és egyéni reflexió fog segíteni minket abban, hogy perspektívát váltsunk, és az egyéni szemszög helyett az együtt létrehozott valóságot lássuk meg.