

Párkapcsolati kalandtúra páratlanoknak

Egy párkeresőknek szánt önismereti tréning születése

Eredeti végzettségemet tekintve villamosmérnök és informatikus vagyok, projektvezetőként dolgozom. Ez a szakma első látásra messze áll a klasszikus segítőfoglalkozásoktól. A bennem zajló középelétkori változások során merült fel bennem a kérdés, hogy valóban azt (és úgy) akarom-e végezni hátralévő aktív éveimben, mint eddig. Érdekelni kezdtek az emberek, a lélektan; egy barátom hatására jelentkeztem a Semmelweis Egyetem mentálhigiénés és szervezetfejlesztő szakirányú továbbképzésére, amelyet sikeresen el is végeztem. Szakmai „hitvallásom” is átalakult: egyre kevésbé tartom fontosnak a különböző projektvezetési módszertanokat – van belőlük jó néhány –, viszont annál inkább az „emberi tényezőt”. Végül is a projekteket emberek hajtják végre, akiket vagy érdekel, amit csinálnak, vagy nem; vagy szívesen és jól teszik, vagy sem.

Munkám mellett később önkénteskedni kezdtem az Antropos Egyesületben és a Három Királyfi, Három Királynő Mozgalomban,¹ folytattam a képzésen elkezdett pszichodráma – később beléptem az asszisztensi képzésbe is –, majd megtisztelő felkérést kaptam, hogy óraadó csoportvezetőként vegyek részt a Semmelweis Egyetem mentálhigiénés és szervezetfejlesztő szakirányú továbbképzés projektstúdiómának oktatásában.

AZ ÖTLET SZÜLETÉSE

A fentebb említett képzés pszichodráma-csoportjában tizenöt csoporttársammal dolgoztunk együtt. Aki valaha is részt vett hasonló önismereti folyamatban, az tudja, hogy két év és

száz feletti pszichodrámaóra után nincsenek titkok egymás előtt. Éppen ezért igen szigorú a pszichodrámacsoportokban a titoktartás követelménye. Nos, talán a csoporttitok sérelme nélkül elárulhatom: csoportunk tagjai szeretetre és tiszteletre méltó, fantasztikusan értékes emberek egytől egyig; olyanok, akik cipelik „batyujukat”, amelyet hátukra tett az élet. Akkoriban tizenöt csoporttársamból mindössze hatan voltunk, akiknek valamilyen néven nevezhető stabil párkapcsolatunk volt. Hogy van az, hogy ilyen nagyszerű emberek egyedül vannak? Hogyan van, hogy lehetséges leendő párjaik nem látják meg bennük az értékeket? Ma már tudom, hogy nem feltétlenül erről van szó: ezer és egy oka lehet annak, hogy valakinek újra és újra sikertelenek a pártalalási kísérletei.

Egy másik hasonló élményem, amikor egy alkalmi (nem párkapcsolati jellegű kérdés feldolgozására szerződött) játékcsoportot vezetve a családi állapotra vonatkozó szociometrikus kérdésnél vezetőtársamon és rajtam kívül mindenki a „párkeresők” közé állt.

Miért? Mi történik itt?

Ezen élmények hatására fogant meg bennem a vágy: valahogyan segíteni kellene nekik, hogy párt találjanak, boldog és elégedett párkapcsolatban élhessenek.

SZINGLITÁRSADALOM

Az ENSZ által publikált, a családi állapotra vonatkozó számadatok hosszú időkre, egészen az 1970-es évekig visszamenően igen részletes képet nyújtanak a népesség családi állapotáról az egyes országokban, korcsoportonként, az általá-

¹ A *Kopp Mária* által alapított Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom (<http://haromkiralyfi.hu>) célja, hogy megszület-hessenek a kívánt gyermekek. A mozgalom célkitűzéseit támogató nyilatkozat egyike azon kevés dokumentumnak, amelyet 2013-ban az összes parlamenti párt vezetője egyetértését kifejezve aláírt.

ban évtizedenkénti felmérési időszakokban.² Az adatok nyilvánosan elérhetőek, elemzésre letölthetőek. A honlapon részletes magyarázat értelmezi az egyes fogalmak jelentését.

Az adatokat elemezve látható, hogy a párkapcsolatok tekintetében Magyarországon nagyon komoly változás bontakozott ki az 1990-es évektől, amely a 2000-tól 2010-ig tartó időszakban felgyorsult, és egyre markánsabbá vált. A „boldog” hetvenes és nyolcvanas években a házassági életkor eloszlása klasszikus mintázatot követ: a nők általában a húszas évek első, kisebb arányban második felében, sőt részben még a huszadik életévük beköszöntése előtt kötöttek házasságot.³ A későbbi évtizedekben a házas nők számaránya minden korcsoportban jelentősen csökkent, és egyre későbbi életkorban kötöttek házasságot.

Az 1. ábra (lásd a 78. oldalon)⁴ alsó felében a házas nők számaránya látható az egyes időszakokban, korcsoportonként, míg felső részében az egyes korcsoportok közötti számarányváltozás (az alsó görbe korcsoportra vonatkozó „deriváltja”) látható. Az elemzésből kitűnik, hogy 2001-re már többen házasodtak a 25–30 éves életkorban, mint 20 és 25 év között (miközben a házas nők aránya általában is jelentősen csökkent), míg 2010-re a 20–25-ös korosztály képviselői már elvélve léptek házasságra (vagy ekkorra már elváltak, külön éltek). Ekkorra a házasság (pontosabban a „házasságban maradás”, hiszen a görbe a házasságban élők számarányának *nettó* változását mutatja, amelyben például a válások negatív előjellel szerepelnek) jellemző életkora a 25. és 29., illetve még inkább a 30. és 34. év közötti időszakra csúszik, de sokan csak harmincas éveik második felében lépnek házasságra.

A „szinglisedés” folyamata még markánsabban látható, ha a „nem házas” kategóriák (egyedülálló, elvált, özvegy, házas, de külön él) arányát vizsgáljuk. A 2. ábra (lásd a 79. oldalon) az

egyedülálló nők korcsoporton belüli számarányát mutatja:

Látható, hogy míg 2001-ben a 25–30-as női korosztály 32 százaléka, addig 2010-ben 72 százaléka, a 30–34 éveseknek közel a fele, de még a 35–40 évesek közel 40 százaléka egyedülálló.⁵ Megdőböntők ezek a számok.

A miérre vonatkozóan számtalan okot lehet felsorolni, a kitolódott képzési, tanulási időtől kezdve a karrierépítésen vagy a megváltozott értékrenden keresztül a társadalom általános mentálhigiénés állapotáig. Pusztán rövid távú gazdasági szempontokat figyelembe véve az egyedülálló jobban beleillenek a globalizált világ értékrendjébe. Négy egyedülálló, külön háztartásban élő személy lényegesen többet fogyaszt, mint egy négyfős család. Az egyedülállók nem rohannak a munkahelyről ötre az oviba a gyerekért. Az más kérdés, hogy tapasztalatom szerint az oviba rohanó anyuka egész napos produktuma nem marad el a késő estig dolgozó kollégájáétól: intenzíven dolgozik, hogy napi munkájával végezhesen a rendelkezésére álló idő alatt; és nem ér rá sem munkaidőben internetezni, sem a fénymásoló, sem a kávéautomata mellett csevegni. Amikor külföldön dolgoztam, család nélkül, sokkal tovább bent maradtam a munkahelyemen, mint itthon, így munkaidőm szemében én voltam a „bezeg”.

KELL EGY ÁLOM

Az egyedülálló létet természetesen úgy is lehet tekinteni, mint egy felnőtt ember szabad döntését. Az egyedülállók jelentős része mégis „kényszer-szinglinek” tekinthető, aki keresi a stabil párkapcsolatot, de nem találja. Vagy legalábbis vágyik rá a lelke mélyén, akkor is, ha valamely szetszűrés miatt nem ezt mondja („elváltam, ezseben sincs még egyszr megházassodni”).

Nem gondolom, hogy ma, a XXI. század második évtizedében a párkeresők számára lényec-

2 <http://www.un.org/esa/population/publications/WMD2012/MainFrame.html> ■ 3 A továbbiakban „házasságnak” nevezem az ENSZ-adatforrás által „consensual union”-ként, azaz élettársi kapcsolatként jelzett családi állapotot is. Jelen cikkben elsősorban a nők házassági szokásait vizsgálom. ■ 4 Az elemzéseket a hivatkozott adatbázis felhasználásával magam végeztem, a TIBCO cég Spotfire adatelemző eszköze segítségével (<http://www.tibco.com>) ■ 5 Az egyedülállóság jelen elemzésben a hosszú távú, stabil, elkötelezettségen alapuló párkapcsolat hiányát jelenti, nem azt, hogy az illetőnek éppen most nincs szerelmi kapcsolata.

gesen kevesebb ismerkedési lehetőség állna rendelkezésre, mint korábban. Se szeri, se száma a különböző párkereső programoknak, kluboknak, az internetes társkeresőkről nem is beszélve. Az a (tudományosan természetesen nem bizonyított) állításom, sejtésem, hogy az egyedülállók többsége nem saját elhatározásából él egyedül, és nem az ismerkedési lehetőségek hiánya akadályozza őket egy stabil kapcsolat kialakításában.

A leggyakoribb kérdés, amelyet párkeresőktől hallani lehet, valószínűleg ez: „Hol vannak a normális pasik (normális nők)?” Noha nem tagadhatók le a „páratlanság” objektív okai, a párkapcsolati nehézségek gyökere a leggyakrabban belül rejlik. Nem arra van szükség, hogy indítsunk még egy társkereső ügynökséget vagy webportált, hanem valami másra. Megfogant bennem az ötlet, hogy fejlesszünk párkeresők számára készségfejlesztő és önismereti tréninget, ahol segítséget találnak a stabil párkapcsolatuk kialakítását és megtartását akadályozó belső lelki tényezők azonosításához és a továbblépéshez.

KELL EGY CSAPAT

Aki valami új dologba szeretne belefogni, annak számára a legfontosabb tanácsom: szükség van társakra! Olyanokra, akik osztják az álmodat, akik kompetensek, akikkel bíztok egymásban és kiegészítitek egymást. Nagyon szerencsés vagyok, hogy találtam ilyen társakat. *Dányi Zoltán* lelkigondozó, pár- és családterapeuta tizenkét éve foglalkozik kapcsolati válságokkal, tart előadásokat, kapcsolati tréningeket. *Ötvös Ágnes* mentálhigiénés szakember és coach, akivel együtt tanulunk pszichodráma-asszisztensi ismereteket, és aki a Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom önkéntesként évek óta vezet tematikus teaházi beszélgetéseket párkeresők számára. Mindketten örömmel mondtak igent az ötletre, összeállt a csapat, és 2013 közepén – az alkotás flow-élményét hosszú órákon át megélve – elkezdtük nevünk, önazonosságunk, stratégiánk és konkrét csoporttematikánk

kidolgozását. Mivel a koncepciónk szerint belső utazásra, kalandtúrára hívjuk a résztvevőket, a következő nevet választottuk: „Páros Kalandtúra Páratlanoknak”.

A CÉLCSOPORT

A tréning értelemszerűen párkeresőknek szól, férfiaknak és nőknek egyaránt. A 2. ábra (lásd a 79. oldalon) szerint meglehetősen széles a megcélzott kör, hiszen a magyar felnőtt lakosság egy igen jelentős része párkapcsolat nélkül él. A keretet szűkítve olyan egyedülállókat jelöltünk meg célcsoportként, akik

- nem elégedettek „páratlan” mivoltukkal;
- aktívan dolgoznak a párkeresésen;
- felismerték, hogy pártalálásuk érdekében dolgozik magukkal.

Nekik nem a negyedik online társkeresőre kell feliratkozniuk, nem a „100 tuti csajozós duma” vagy a „Hogyan készítsünk tökéletes társkeresős profilt” című könyveket kell megrendelniük,⁶ hanem először egy lépést kell tenniük önmaguk felé. Az önmagukon dolgozni hajlandó párkeresők sok esetben már rendelkeznek valamilyen önismereti előélettel: „pálferisek”, esetleg pszichodráma-folyamat vagy egyéni coaching is van mögöttük.

A MÓDSZER

Egy nyolc alkalomból álló, készségfejlesztésre koncentráló tréningen elsősorban játékokkal, élménypedagógiai és dramatikus módszerekkel tesszük lehetővé, hogy a résztvevők ráláthassanak párkapcsolati viselkedésük egyes elemeire, a csoporttól visszajelzést kaphassanak, és megtehessenek *egy lépést* a korrekció útján. Az adott alkalom központi témájához kapcsolódó játékot vagy feladatot minden esetben megbeszélés követi, melynek során a szerzett tapasztalatot kognitív síkra emeljük, s összekapcsoljuk a párkapcsolati viselkedéssel. Ezen a beszélgetésen a csoporttól és a trénerektől is kap-

⁶ Egyszer azt hallottam valakitől: ha társra akarsz találni, menj el egy olyan helyre, ahol olyasmit csinálhatsz, amit szeretsz! Néptánc, spanyol nyelvtanfolyam vagy kézműves szakkör, mindegy. Mert ha például szereted a csillagászatot, és éppen a napfoltokról beszélgethetsz valakivel, akkor *szép vagy*, és ezt a másik meg fogja látni!

nak visszajelzést. *Irvin D. Yalom* állítása a terápiás csoportokról⁷ – amely szerint emocionális élmény és annak kognitív megértése minden esetben együttesen szükséges a korrekcióhoz – a mi nem terápiás csoportunkra is igaz. Egy tíz éve egyedül élő résztvevőnk számára például a némán végzendő, kétszemélyes alkotási feladat – amelyben a nonverbális kommunikáció és az együttműködés megélése volt a cél – frusztráló élményt jelentett: a másik fél minduntalan bele akart avatkozni az ő elképzeléseibe, és ez nagyon zavarta. A feldolgozás során megbeszéljük: egy párkapcsolatban előfordul, hogy a két fél bizonyos dolgokat együtt végez, és itt bizony mindkettőjük elképzelésének érvényesülnie kell.

Minden tréningalkalomhoz részletes forgatókönyvet készítettünk, rámelegítő játékkal, sok aktivitással, időt hagyva a tapasztalatok megbeszélésére, mozgásos, „felszínre jövő”, játékos átvezető blokkal a hosszú beszélgetések között. Mivel előre nem tervezhető, hogy melyik téma milyen mértékben mozgatja meg a csoportot vagy az egyéneket, a programot „túlterveztük”, és a helyszínen rugalmasan módosítunk, hagyunk el egyes blokkokat. Minden alkalom után „házi feladatot” adunk a résztvevőknek, amelyen keresztül a mindennapi életben is tudatosíthatják, megélhetik az adott alkalom központi témáját.

Az azonosított személyes, a párkapcsolati zavart okozó témán a csoport lezárása után tovább lehet dolgozni akár egyéni beszélgetésekben, akár egy pszichodráma- vagy más önismereti csoportban. De az is lehet, hogy a résztvevő a nyolcalkalmas tréningen megkapja azt a szükséges impulzust, amely elegendő a továbblépéshez.

Először azonos számú férfi és női résztvevőkből álló kiscsoportot terveztünk, de később azt tapasztaltuk, amit valószínűleg minden önismereti csoport szervezője tud: a jelentkezők között messze nem egyenletes a nemek aránya. Így elengedtük az 1:1 arányt, és magát a tréninget dolgoztuk át oly módon, hogy a gyakorlatok

akkor is „működjenek”, ha több nő van a csoportban, mint férfi.

KERETEK ÉS BATICUK

A tréningalkalmakat két és fél órára terveztük. Az időkeretek szükségessé tették, hogy tudatosan és hatékonyan gazdálkodjunk a rendelkezésre álló idővel.

Zárt, elkötelezettségen alapuló csoportot terveztünk, ahol az első és kedvezményes díjazású alkalom után dönthet a résztvevő az elkötelezettség vállalásáról. Ez nem mindenkinek egyszerű. Természetesen előfordulhat az is, hogy az első alkalom után ez a résztvevő döntése: „Köszönöm, én nem erre gondoltam.” A hosszú bizonytalankodás, a nehezen meghozott döntés azonban akár elköteleződési problémákat is jelezhet, amelyek az illető párkapcsolati életében is visszaköszönnék.

Egy csoportba való belépés az elköteleződéssel kapcsolatos nehézségektől függetlenül sem könnyű dolog. A „kint” és a „bent” – a külvilág és a csoport belső, zárt világa – élesen elválik egymástól. Kezdetben a csoport félelmetes jegeket hordoz a külvilág idealizált képével szemben. A csoportmunka lezárásakor és a búcsúzásakor ez az ellenkezőjébe fordul: a csoport lesz az ideális közeg, és a külvilág tűnik fel érdektelen, szegényes színben.⁸ A felvételi beszélgetésekkor nemegyszer találkoztunk a csoportmunkától való félelelmeletről áruklódó kérdésekkel – vajon feltétlenül kötelező-e megnyílni akkor is, ha nem akarom, egészen odáig, hogy van-e szünet, amikor a mosdót lehet használni.

A csoportvezetés módja felerősítheti vagy gátolhatja ezt a bizonytalanságot. Egyik csoportunknál az első alkalom végén – amikor a folytatásra vonatkozó szándékról nyilatkoznak a résztvevők – valaki azt kérte, hogy pár napig gondolkodhasson a válaszon. Utólagos tapasztalatunk alapján az lett volna a helyes vezetői reakció, hogy ez nem lehetséges: *most* kérjük a választ, hiszen a keretekre vonatkozó minden információ korábban is ismert volt, friss a cso-

7 I. D. Yalom: *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*, Animula, Budapest, 2001, 35. ■ 8 Barczy M.: Az áttétel. In Rudas J. (szerk.): *Önismereti csoportok*, Animula, Budapest, 2001.

portban szerzett élmény, a résztvevő semmivel sem fog többet tudni pár nap múlva, mint amennyit most tud. Akkor engedünk ennek a kérésnek, ami beindított egy negatív csoportdinamikai spirált: a csoport egy részét „elvesztettük”.

A résztvevők már a csoportbeli viselkedésükkel is „hozzák” a témájukat.⁹ Sokszor jelentkezésük (vagy visszalépésük) körülményei is sokat elmondanak róluk: az egyik jelentkezőnk például részvételi szándékának előzetes, e-mailes jelzése után egyszerűen „eltűnt az éterben”. Amikor a csoport végső összeállítása idején felhívtuk telefonon, hogy akkor végül is számíthatunk-e rá, így felelt: „Köszönöm, már nem aktuális, azért nem is jeleztem vissza.” Elképzelhető, hogy leendő partnerével is hasonló módon fogja közölni, amikor részéről már „nem aktuális” a kapcsolat.

Mindenki más „batyuvál” érkezik a csoportba. A „hozott anyagot” már a telefonos felvételi beszélgetés során megkíséreljük felfedezni. Van, akinél megnyílik a zsilip, és csak mondjajamondja az élettörténetét, és van, aki zárt, semmitmondó válaszokat ad. Ez utóbbi esetben a „battyu” éppen a zártság, a bizalom hiánya.

CSOPORTOK ÉS EGYÉNI FEJLŐDÉSI UTAK

Minden pedagógus tudja, hogy nincs két egyforma osztály. Ugyanígy két egyforma csoport sincs. Eddig végigvitt négy csoportunk mind-egyikénél más volt a csoporttéma, másképpen dolgoztak. A létszám vagy egy-egy tag viselkedése meghatározhatja a csoportot. A közhely, hogy „annyit veszel ki a tréningből, amennyit beleteszel”, itt is igaz. Volt nagyon keményen dolgozó csoportunk, és olyan is, amely „vitette magát”, és csak várta, hogy történjen vele valami, lenyűgözzük, elvárásoljuk az alkalmakon. Számomra az egyik legszebb élmény, amikor

egy csoport „beindul”: a résztvevők elkezdnek reflektálni egymás témájára, segítenek egymásnak, visszajeleznek, a csoporttag-vezető interakciók helyett a csoporttag-csoporttag interakciók válnak uralkodóvá. A Johari-féle önismereti ablak bal felső négyzete elkezd hízni mind függőleges, mind vízszintes irányban.

A 3. ábrán (lásd a 79. oldalon) látható, megalkotói – *Joseph Luft és Harrington Ingham* – neve után Johari-ablagnak nevezett diagram az egyénről tudható információk körét ábrázolja.¹⁰ Az önismereti munka célja, hogy a nyílt terület – azaz az egyén által és az egyénről tudható információk köre – növekedhessen. A nyílt terület vízszintes irányban az egyén környezete (jelen esetben a csoport) által adott visszajelzések, függőleges irányban az egyén fokozatos csoportbeli megnyílása által növekedhet. A csoport bizalmi és a titoktartási szabályok által védett körében a társak visszajelzésének előfeltétele, hogy az általuk tudott információk köre bővüljön.

A velünk együtt dolgozó párkeresők egy része nélkülözi a másik nem képviselőivel való mélyebb, intim beszélgetések élményét (hiszen éppen ezért jön csoportba), így számára különösen fontos elsősorban a más nemű csoporttagoktól érdek vagy hátsó szándék nélkül kapott visszajelzés. Azaz például hogy „csinos vagy”, „szerethető vagy”, esetleg hogy „konfliktushelyzetben (szerepjátékban) tanúsított viselkedésed így és így hatott rám”.¹¹

Kérdés, hogy hová lehet eljutni egy nyolc, egyenként két és fél óras alkalomból álló sorozattal. A hatás természetesen nem mérhető össze egy évekig tartó pszichodráma- vagy analitikus terápiás folyamattal. Azt szeretnénk, hogy a résztvevők életük egy jelentős kérdésében, a pártalálásban kockázatot vállalva kilépjenek komfortzónájukból, és tegyenek egy lépést a változás irányába, és ebben segítséget, irányítást kapjanak. Ez lehet akár a csoport által

9 I. D. Yalom: *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*, i. m. 36. ■ 10 Rudas J.: *Delphi örökösei*, Lélekben Otthon, Budapest, 2007, 29. ■ 11 Résztvevőinket kifejezetten kérjük, hogy az esetleg egymás iránt ébredő szimpátiáknak a tréning ideje alatt ne adjanak helyet, „tegyék el” őket a tréning befejezése utánra. Egyrészt előnyös, ha a csoportban keletkezett érzelmek a csoportban maradnak, másrészt az ilyen szimpátiák gyakran köszönhetőek a csoportmunka „mintha”-terében keletkező áttételi reakcióknak. Ezeknek teret engedni nem válna a csoporttagok javára. Nincs tudomásunk olyan esetről, amikor a résztvevők a csoport befejezése után randevúztak volna egymással.

adott, a kommunikációra, az öltözködésre, a konfliktuskezelésre, az udvarlásra vonatkozó, érzelmi élménnyel kísért néhány tanács; az önértékelést megerősítő pozitív visszajelzés vagy éppen rámutatás a diszfunkcionális viselkedésre; de lehet egy élete más részeire is kiható, a párkapcsolat kialakulását akadályozó, további munkát igénylő önismereti téma azonosítása is. (Például elégtelen szülői minta, bűntudat, mert más neműnek született, mint a szülei elvárták volna, önmaga szélsőséges alávetése másoknak vagy önértékelési zavar.) Amennyiben a nyolchetes tréningcsoport keretein belül ezeken már nem tudunk tovább dolgozni, minden esetben javasolunk szakszerű segítséget.

Megjegyzendő, hogy nem egy többéves, több száz órás pszichodráma háttérrel rendelkező személy is vett már részt tréningünkön, és konkrét témájában, a párkapcsolati létében mind saját visszajelzése, mind a mi meglátásunk szerint tett konkrét előrelépést. Ennek az is lehet az oka, hogy korábbi csoportja nem kifejezetten párkapcsolati kérdésekre összpontosított, és ott viszonylag kevesebb idő jutott arra, hogy az ő kérdéseivel foglalkozzanak.

A résztvevőktől az utolsó, lezáró alkalmon kapott értékelésen kívül csak eseti információkra támaszkodhatunk (tervezünk egy ennél szisztematikusabb, a csoportalkalmakat később követő visszajelzés kérését). A sorozat végén kapott visszajelzésekből nehezen lehet a jövőbeli fejlődési potenciálra következtetni, hiszen az alkalmak légkörében, a szoros csoportkohézió élményét megélve – ott és akkor – rendszerint pozitív visszajelzések születnek.¹² A résztvevői visszajelzések inkább pozitív irányát a kognitív disszonancia elkerülésének vágya¹³ is erősíti: csak nem fogom azt gondolni, hogy haszontalan volt az a tréning, amelyre időt és pénzt áldoztam? Kérdés, hogy a tréningen szerzett élményekből, tanultakból, felismerésekből mi marad meg. Az utolsó alkalmon minden résztvevő kap tőlünk egy ajándékot, egy személyre szóló üzenetet, amelyben értékeljük

csoportbeli jelenlétét, és javaslatot teszünk a lehetséges fejlődés irányára, a további önismereti munkára.

Mindannyian a további munkánk folytatására motiváló sikerként éltük meg, amikor az egyik félénk, férfi önképében megerősítést igénylő résztvevőnk az utolsó alkalomra már elhozta magával új barátnöje fényképét; vagy amikor egy másik, alacsony önértékelésű, magát elfogadhatatlannak látó hölgy megírta nekünk, hogy elkezdett randizni, vagy amikor a válása utáni újra önmagára találáson dolgozó résztvevőnkrol megtudtuk, hogy kialakult egy boldognak és ígéretesnek látszó párkapcsolata.

A FOLYTATÁS FELÉ

Immáron negyedik tréningcsoportunkat zárva járjuk egymás megismerésének, az összecsiszolódásnak az útját. Minden alkalom során számunkra időt arra, hogy mind a résztvevők, mind egymás jelenlétét értékeljük, önreflexióval éljünk, levonjuk a tanulságokat – egymást elfogadva, egymás iránti tisztelettel. Büszkék vagyunk arra, hogy csapatként már a legelső tréningünkön azt a visszajelzést kaptuk, hogy „lát-szik, régóta dolgoztok együtt, kitaláljátok egymás gondolatait is”. Arra is figyelünk, hogy az alkalmak egyes eseményeinek vezetését „rotáljuk” egymás között, hogy mindenki mindenben gyakorolhassa magát, és a gyakorlatok ne váljanak unalmassá számunkra.

Van egy nélkülözhetetlen dolog, amelyre feltétlenül szükség van: kell egy jó honlap, amelyen elmondhatjuk másoknak, hogy kik vagyunk, és mit akarunk. Amikor elkezdttük a munkát, Ágnes kreativitását és az én informatikai ismereteimet latba vetve gyorsan összedobtuk egy honlapot, de éreztük, hogy ez még nem üti meg a mértéket.

Az online média használata, az online és közösségi marketing ma már külön szakma. Itt is igazzá vált az, hogy szükség van megfelelő szakemberre. Szerencsére találtunk ilyet az ismeret-

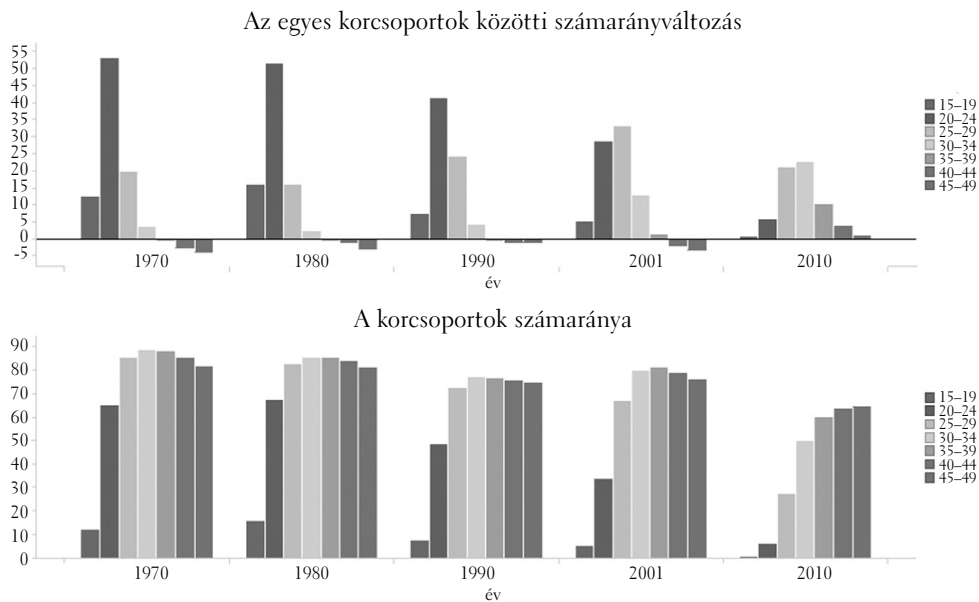
¹² Egyet hadd idézzek itt: „Köszönöm az odafigyelést, az elfogadást, amit kaptam tőletek! Mondataitok időnként nagyon eltaláltak, segítettek továbbgondolni a dolgokat. Jobban meg tudom most a segítségetekkel fogalmazni, hogy hol vagyok most, és mik azok a kérdések, amikkel tovább kell foglalkoznom.” ■ ¹³ E. Aronson: *A társas lény*, KJK-KERSZÓV, Budapest, 2004, 200–201.

ségi körünkben, aki már az első megbeszélésen elmondta, miért alkalmatlan a honlapunk. Úgy döntöttünk, hogy egy *elég jó* honlap fenntartása helyett befektetünk egy *igazán jó* honlap elkészítésébe, megvásároljuk a domainneveket, a szükséges licenceket és a jogtisztá stockfotókat („készletfotó”: illusztrációnak szánt, előre elkészített, megrendelhető tematikus fényképek), megírjuk a lapok szövegeit, és megfogadjuk a keresőmotor-optimalizálásra, a hívószavakra, a színvilágra és egy sereg egyéb fontos dologra vonatkozó tanácsait. Az eredmény a <http://pkp-trening.hu> lapon látható.

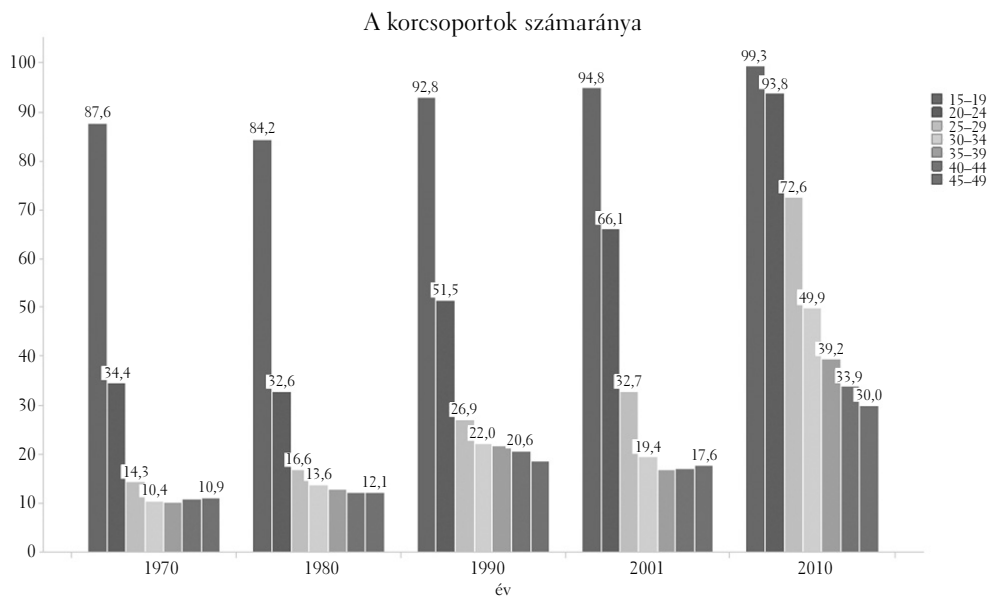
Még egy fontos dologra szeretném felhívni annak a figyelmét, aki hasonló álmát szeretné megvalósítani: a részletek kitalálása, kifejleszté-

se, az ismertséghez szükséges közösségi kommunikáció fenntartása rengeteg időt és energiát igényel. Sokkal többet, mint amennyit az elején terveztünk, és az eredmények is lassabban érnek be. Ez néha elkedvetlenítő lehet, ezért türelmesnek kell lenni, és közben tudatosan figyelni a munka és a magánélet helyes egyensúlyára. Ahhoz, hogy egy kezdeményezés termőre fordulhasson, bele kell tenni a kritikus tömegű munkát, energiát. Ez nem könnyű, ha álunk megvalósításán kenyérkereső foglalkozásunk mellett dolgozunk. Még hosszú út és igen sok munka vezet ahhoz a célunkhoz, hogy megélhetésünk forrásának tekinthessük álmunkat. De ezt az utat szépnek, élvezetesnek, hasznosnak látjuk.

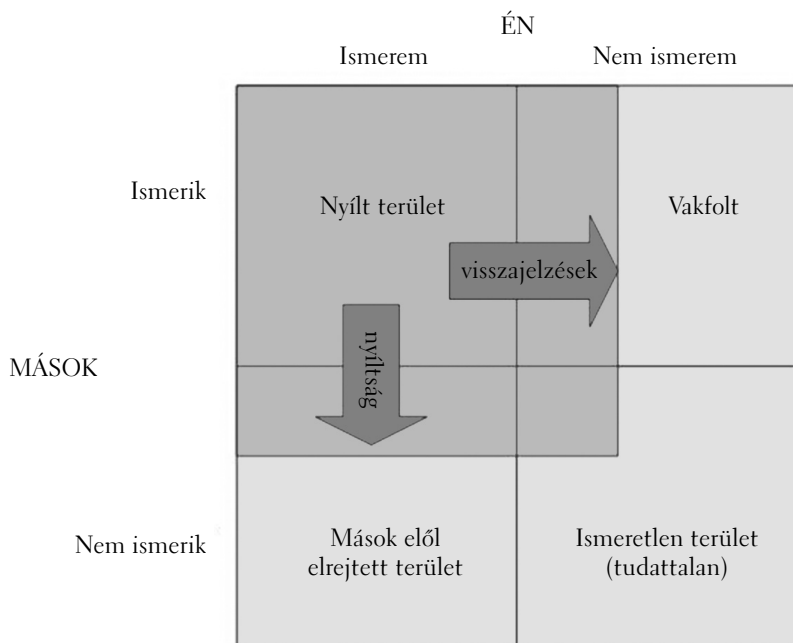
1. ábra: ENSZ-adatok a házas nők számarányáról Magyarországon (1970–2010)



2. ábra: ENSZ-adatok
az egyedülálló nők korcsoportonkénti megoszlásáról Magyarországon (1970–2010)



3. ábra: Johari-ablak



Társas utakon