

## **A remény visszanyerése a közösségen keresztül**

2024.02.15-én részt vettem Geoff Hopping TSTA egy nemzetközi webináriumán - A remény visszanyerése a közösségen keresztül címmel. Több, mint 140-en voltunk jelen a világ minden pontjáról.

Geoff beszélt arról, hogy mennyire jellemző a “szeparált mindset”, ami nagyon hamar kialakul, már ahogyan megszületünk és kapunk egy nevet. Kitért arra is, hogy az eredeti TA terápia is egyénileg zajlott.

Elhangzott, hogy ha túlságosan az individuális elménkre koncentrálnak, akkor csupán a belső konfliktusainkkal vagyunk elfoglalva, ami azt eredményezheti, hogy magányosak leszünk.

### **A magányosság pedig most már egészségügyi járvány.**

Geoff felidézett egy emléket, amikor a 90-es években részt vett egy workshopon Claude Steinerrel, aki megjósolta a technológia hatását a mentális egészségünkre, és azt mondta, hogy a depresszió és a szorongás gyakorisága növekedni fog, ahogy egyre inkább technológiafüggővé válunk. Milyen igaza volt, és egyikünk sem tudta volna elképzelni akkor azt, ahol ma tartunk...

Majd összefüggésbe hozta a szeparációt az individualizmussal, materializmussal és a patriarchátussal.

A szeparáció illúziója nagyon mélyen bennünk van, pedig minden mindennel kapcsolatban áll. Például nem lehetne előttünk egy darab papír, ha nem esne az eső, ha nem növekednének fák és így tovább...

Geoff a megoldást az önszeretben látja, az összefogásban (ún. “interbeing” ami még kifejezőbb, mint a magyar fordítása) és a szemléletváltásban, ahol a M(ego)-t (az én-én-én típusú mindsetet) a (M)we-re kell cserélnünk, ami azt jelenti, hogy integráljuk az identitást és az odatartozást. E mellett kitért az autonómiára is. Mint tudjuk, az autonómia egyik jellemzője a tudatosság. A tudatosság emlékeztethet minket az elkülönülésre, és lehetővé teszi számunkra, hogy e helyett válasszuk a kapcsolódást. Az autonómia másik összetevője pedig az intimitás, ami lehetővé teszi a kapcsolódást egyrészt önszeretet formájában magunkkal (self love) és az egyetemes szeretet érzésén keresztül másokkal (universal love).

Emlékeztetett arra is, hogy egyénileg dolgozni (pl. privát praxisban vagy egyéni coachingok során) egy nagyon magányos munka lehet, ahol szintén szükségünk van a közösségre és felidézett egy történetet, hogy mennyit jelentett neki, amikor a kollégái, akivel egy rendelőben dolgoztak, váratlanul egy tortával lepték meg születésnapja alkalmából.

Bár Geoff nem tért ki rá, hasznos reflektálnunk arra, hogy hogyan van mindez jelen az online működésben például online képzések során. És hogyan azokban a szervezetekben, ahol a munkatársak nemzetközileg a világ minden tájáról együtt dolgoznak vagy egy országban, mégis ritkán találkoznak? Megélnék-e magányt és ha igen, tudnak-e reflektálni arra? Adhat-e reményt nekik az online közösség? Hogyan tudják leküzdeni a magányt, mit és hogyan adhat számukra a munkahely, mint közösség és mit más közösségek, amihez tartoznak?

*Írta: Lovas Szabolcs (hello@lovasszabolcs.hu)*