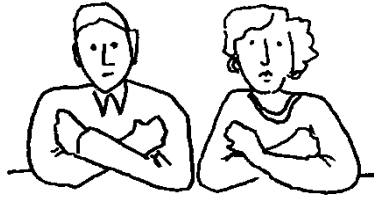


Keresztbe tett karok



"A napjainkra kialakított problémáinkat nem oldhatjuk meg azzal a gondolkodással, amely azokat létre hozta."

(Albert Einstein)

	<p>Einstein lehet, hogy ezt a gyakorlatot használná, ha arra akarná a hallgatóit rádöbenteni, hogy milyen érzés lehet gondolkodásunk megváltoztatása. Bölcs figyelmeztetésének szellemében, mi magunknak is folyamatosan rá kell tekintenünk a gondolkodásunkra, változtatnunk kell szokásos viselkedésünkön, hogy egész életen át képesek legyünk tanulni. Ez igazán meggyőző elképzelés, de gyakran elfeledkezünk arról, hogy személyes mintáink megváltoztatása kényelmetlen és frusztráló lehet. Az alábbi gyakorlat játékos formában teszi könnyebbé az erről való beszélgetést.</p>
Cél	<p>➤ Arra biztatni a résztvevőket, hogy a valami új tanulásakor észlelt - gyakran kellemetlen és furcsa - érzésekre úgy tekintsenek, mint amelyek magukban hordják a felismerések és a fejlődés lehetőségét is.</p>
Várható eredmény	<p>➤ Jobban tudatosulnak bennünk azok a kihívások, amelyeket a gondolkodásmódunk megváltoztatása érdekében önmagunk választunk.</p>
A játék tanulási folyamatba való beágyazása	<p>Szeretem ezt a gyakorlatot, mert kiválóan példázza azt a kognitív folyamatot, ahogy kilépünk a mentálisan rögzült rutinokból. Gondolkodási folyamataink felismerése és megváltoztatása, melyet gyakran a legnagyobb meglátások és tanulás kísérhet, esetenként bizony kellemetlen és furcsa érzés. Ez a gyakorlat segít abban, hogy a résztvevők ezt a furcsa érzést mint fejlődési, változási lehetőséget üdvözljék.</p>

	A játék keretei
Részvevők száma	Akárhány: egy ember, vagy 10 fős csoport vagy épp 300 ember.
Időtartam	Maga a gyakorlat alig 1 perc és a megbeszélés ideje a játékmestertől függ.
Játéktér	Kényelmesen elférjen mindenki.
Kellékek	Nincs
Előkészítés	Nincs
	Útmutatás lépésről lépésre
1. lépés	Kérjük meg a csoportot: „Mindenki tegye keresztbe a karját, mintha nagyon unatkozna. Az egyik kar természetes eséssel fonódjon rá a másikra. Nézzük meg, hogy melyik karunk van felül. Milyen érzés? Kellemes, normális?”
2. lépés	„Most bontsuk ki a karunkat és helyezzük a testünk mellé, majd ismét öltük karba. Ezúttal azonban fordítva, hogy most a másik karunk legyen felül. Ez milyen érzés? Mit észlelünk?” Ezt néhány ember úgy kommentálhatja, hogy másodszorra „kényelmetlen”, „furcsa” vagy „sokkal élettel telibb” érzésük volt.
Ennek egy változata	Kulcsoljuk össze a kezünket úgy, hogy az ujjaink keresztezzék egymást. Majd bontsuk szét és ismét kulcsoljuk össze, de ezúttal az egyik kezünk ujjai kerüljenek eggyel feljebb.
Megbeszélés	Érdeemes összekötni azt a testi kényelmetlenség-érzetet, amelyet a karok nem szokásos módon történő összekulcsolása idéz elő, azzal a kognitív és érzelmi tapasztalattal, amit akkor élünk át, amikor valami újat tanulunk. Dawna Markova gyakran utal rá, hogy ilyenkor az a kulcskérdés: Hogyan válik potenciálisan a tanulásunk akadályává az, hogy biztonságban és kényelemben akarjuk érezni magunkat, elkerülve a kellemetlen érzéseket? Könnyen előfordulhat, hogy legtöbbször akkor tanulunk, mikor ki tudunk lépni a „komfortzónánkból”.
Inspiráció	Moshe Feldenkrais, Fred Kofman és Dawna Markova (a <i>Nincs belül ellenség</i> (No Enemies Within) könyv szerzője).