

IDENTITY

PSZICHOLÓGIA TÁRSASJÁTÉK



Egy játék amely hozzásegít ahhoz, hogy:

- többet megismerj önmagadból
- bensőségebb kapcsolatba kerülj másokkal
- rálelj az életfeladatodra
- új örömöket fedezz fel
- jobban bízz önmagadban
- megvalósítsd a vágyaidat
- kezredbe vedd az életed irányítását

Miben különbözik ez a játék más társasjátékoktól?

Ez a társasjáték egyedülálló, mert amellet, hogy **önismeretet mélyítő, önfejlesztő** hatása van, a **pszichológiai tudásod** is bővíti a háttérmagyarázatok által, a kommunikációs szabályok alkalmazása pedig hozzájárul **kommunikációs kultúrád, érzelmi intelligenciád** fejlődéséhez. A játék során megnyílsz és közelebb kerülsz a többi játékoshoz, sok-sok mindent megtudsz róluk, és elárulsz magadról, olyan dolgokat is, amelyek a mindennapi élet egyszerű érintkezésben talán rejtve maradnának. Ennek következtében kiemelt jelentősége lehet a **családi, baráti kapcsolatok erősítésében**, ha az Identityvel játszol.

Miért hívják identity-nek a játékot?

„Az vagyok, aki vagyok. Úgyse lehetek más. Miért féljek hát fölfedezni ki vagyok”

Szophoklész

Az vagyok, aki vagyok. Aki így és így érez, így és így gondolkodik a világ dolgairól, így és így viselkedik különböző helyzetekben.

Van egy alapvető, rád jellemző mintázata az érzéseknek, gondolatoknak, kommunikációnak, viselkedésnek. Ez az te stílusod, ez vagy te, csakis te, senki más. Ez az alapmintázat csakis rád jellemző. Persze sokat változhatsz, és változol is az élet fordulataiban, de az alap megmarad. Nem bújhatsz ki a bőrodból. Ha elfogadod magad olyannak, amilyen vagy, adottságként kezelve az alapmintázatot, és megismered a jellemed, adottságaid, képességeid által számodra kijelölt mozgásteret, akkor lehetővé válik hogy élj veled, s betöltsed a rendelkezésedre álló szabadságtartományt.

Az identity szó jelentése: azonosság, énononosság

Mire jó, hogy fölfedezed magad?

Ahhoz, hogy a legtöbbet hozd ki magadból, legjobban kezeljed magad, tisztában kell legyél az adottságaiddal, képességeiddel, vágyaiddal, céljaiddal, értékeiddel, működési módoddal. A játék feladatai segítenek számbavenni belső kincseidet.

- Az **öröm kártyák** segítségével vannak abban, hogy a régi örömatélő képességed újrateremtsed. Úgy tudj örülni ismét mint a gyerek, azáltal, hogy képes vagy öncélúan és haszon nélkül tevékenykedni, magáért a tevékenység örömeért.

- **Teremtés kártyák** a gondolat, képzelet teremtő erejét idézik meg. Hozzásegítenek vágyaid megfogalmazásához, céljaid eléréséhez, életfeladatod megtalálásához.
- **Szeretet kártyák** másokhoz való viszonyod, és mások hozzád való viszonyának tudatosításához járulnak hozzá. Fontos kapcsolataid erősítéséhez is segítséget adnak.
- **Lélekerő kártyák** önbizalmad és önértékelésed erősítik. (Önbizalmadat a multbeli sikereid táplálják, önértékelésed ellenben attól függ, hogy mostanában elégedett vagy-e magaddal. Mint ahogy a virágot is újra és újra öntözni kell, úgy az ember önértékelését is folyamatosan táplálni kell, újabb és újabb hasznos cselekedetekkel.)
- **Megoldás kártyák** problémamegoldásokra inspirálnak életed különböző területein.
- **Bölcsesség kártyák** lehetőséget adnak arra, hogy mások bölcsességeiből tanulj.
- A **visszajelzés kártyák** segítségedre vannak abban, hogy játékos társaid véleményével szembesülve az eddigi vakfoltjaidra ráláss.

Néhány szó magamról (a játék alkotójáról)

Pszichológus vagyok önismereti és kommunikációs tréningek tartásával foglalkozom. Legfőbb hivatásomnak mindig is azt éreztem, hogy hozzásegítsem az embereket ahhoz, hogy megismerjék önmagukat, megtalálják a helyüket a világban, ráleljenek az életfeladataikra, és képesek legyenek egyenrangúságon alapuló, szeretettel telikapcsolatokat létrehozni, és fenntartani.

dr. Füzesi Györgyi

A játék története

Ennek a játéknak az ötlete egy vitorlás hajón született, este, a csillagos ég alatt. Öten voltunk a hajón egész nap összezárva. Körülbelül húsz négyzetméteren. A feszültség szinte kitapintható volt közöttünk. Este, miután kikötöttünk, és elfogytak a hajózással kapcsolatos feladatok, előkerült egy vidám játék. Könnyed kérdései sok nevetésre, néha pedig önismeretet gazdagító visszajelzésekre adtak lehetőséget, és játék közben a feszültség felengedett. Ismét összetartoztunk. A játék végeztével, félálomban, a hullámok lágy ringatásában, megálmodtam az én játékomat, olyat, amelyik komolyan veszi önmagát, de azért ad okot a nevetésre is. Könnyed kérdések is vannak benne, amelyek mind-mind rólad (és rólam) szólnak. Ám vannak mélyebb kérdései is, amihez le kell jutnod a saját mélységeidbe, kapcsolatba kerülve még magad előtt is feltáratlan területekkel.

A játék feladatainak nagy részét többéves **önismereti csoportvezetésem során dolgoztam ki**, s alig némi módosítással emeltem át a játékba. A végleges változat kidolgozásáig a játék közel **negyven alkalommal került kipróbálásra**, különböző életkorú, lakhelyű és iskolai végzettségű játékosokkal, s ezeknek a próbáknak a visszajelzései segítettek hozzá a feladatok kiválasztásához és pontos megfogalmazásához.

Ajánlások, vélemények a játékról:

Akik nem félnek megmutatni érzéseiket, szívesen megosztják barátaikkal lelkük mélyebb rétegeit, és még játszani is szeretnek, azoknak igazi ajándék ez a társasjáték. Családtagoknak, barátoknak és a bátrabbak közül akár még a frissen ismerkedőknek is maradandó élményt hozhat az az együtt töltött néhány óra, mely nemcsak egymás megismerését, hanem kinek-kinek önismerete mélyítését is elősegítheti.

F. Várkonyi Zsuzsa, pszichológus

Bensőséges együttlétet éltem meg minden alkalommal a játék kapcsán azokkal az emberekkel akikkel együtt játszottam. Számomra nagyon megtisztelő volt, hogy fültanúja, szemtanúja, „lelki tanúja” lehettem „játszótársaim” életének, gondolatainak, érzéseinek, örömeinek, fájdalmainak, gyengeségeinek, erősségeinek.... Ezek az együttjátszások ünnepek számomra. Hasonlítanak a karácsony estéimhez, amikor egymásra figyelés, fenyő, mákos kalács, fahéj illat ölel át bennünket. (Többször játék közben forralt bort ittunk.) Saját találkozásaim a kérdésekkel, feladatokkal izgalmas, várakozós, bizsergető, néha fájdalmas nehéz, de mindig értékesek, előrevivők voltak. A játék elérte a célját: meg-megpillantottam magamból valamit.

Bodony Iván

A játék folyamán mindig nagyon jó hangulatban vagyok. Jó érzés magamról beszélni, olyan dolgokról, amit még átgondolni sem nagyon szoktam. Segít összeszedni a szétszóródott gondolataimat, amit pont ezzel az összeszedéssel tudok tettekké formálni. Az is nagy öröm, hogy barátaimról, vagy akivel játszom, sok dolgot megtudok, amit a hétköznapi életben nem mondana el. A játék végére úgy érzem sokkal intimebb kapcsolatba kerülök a játékosokkal mint előtte. Felemelő érzés. A feladatok nemcsak helyben, ott hatnak, hanem „tovább dolgozódnak” az életemben és előbbre visznek.

Dellamárió Anna

Jó érzéssel töltött el a játék maga, pedig mást vártam tőle. Őszinte megnyilvánulásra késztet, önmagam jobb megismerésére ösztönöz. Rábír arra is, hogy figyeljek a másokra.

Bálint Éva

Jó érzést kelt bennem a játék. Izgatottan várom a következő feladatot, „véletlenül” pont az aktuális problémáim megoldásához ad segítséget. Másokat hallgatva is közelebb kerülök magamhoz.

Huber Zsuzsa

Ez a játék rádöbbsentett arra, hogy néha felszínesen, vagy egyáltalán nem gondolkodunk el az életünkben történt eseményekről, azok okairól, következményeiről. A sivar hétköznapiakban a vágyainkat sem engedjük szárnyalni. Szabadabban kellene élni! Rövid az élet, s nem szabad hagyni, hogy kipörögjön a kezünk közül. Mindent meg kell tenni, hogy sokféle formában nyomot hagyjunk itt a földön. Az idézetet nem tudom pontosan –ez jutott az eszembe - „Nem az a fontos mennyien örültek amikor születtél, hanem az, hogy mennyien sírtak amikor elmentél.”

Nagyon-nagyon régen játszottam társasjátékot. Az asztalon amikor megláttam nem is értettem, hogy mi célból van itt. A „pszichológiai” felirat megijesztett picit, veritékezett a kezem. Félttem, hogy mi derül ki rólam. Az első kör feloldotta a gátlásom, és ezen félelmem. Az őszinte vélemény nyilvánítás miatt a kollégákról értékes ismereteket szereztem. Inspirált, hogy magam is őszintén elmondjam az érzéseim.

Mészáros Róbert

Tetszett a társasjáték, bár először fenntartással fogadtam, amíg csak szóban volt róla szó. Tanultam a „társaimtól” sok jó ötletet, önismeretet, új, értékes gondolatokkal „nőttek” a szememben.

Illés Józsefné (Ilonka)

Az első reakció egy enyhe elutasítás, amit fokozatosan felváltott az érdeklődés. Volt olyan amiről szívesen beszéltem, és voltak olyanok is amikről nem. Érdeklődve hallgattam a többieket is, mert sok volt bennük a meglepő megnyilvánulás. Ezt a játékot alkalmasnak tartom nyugodt körülmények között játszani, ugyanakkor feszültség levezetésre is jó.

Horváth Zsolt

Nehéz megnyílni mások előtt, sokszor olyan érzéseket, gondolatokat megfogalmazni, amit még magamnak sem fogalmaztam meg, nem gondolkodtam rajta. Érdemes lenne többször sort keríteni arra, hogy magunkba nézzünk!

Ez egy csodálatos játék!)Olyan kevés időt fordít az ember önmaga megismerésére, "lelkizésre", hogy így, miközben játszol, mély lelki dolgokat szakítasz fel önmagadban. Olyan gondolatok ébrednek amik különben nem jutnának eszedbe. Megfogalmazni másokról a véleményt! - milyen nehéz? Kimondani hogy jól érzed-e magad a bőrödben, lehet, hogy tudod, érzed, de kimondani! Magaddal szembesülni! Vágyaim amiket elrejték a lelkem legmélyebb bugyraiba! Nagyon jó érzés volt. A mások által húzott kérdésekre is millió válasz fogalmazódott meg. Csodálatos!

Tímár Lajosné

Jó volt játszani, bár én az ilyen játékokat nem kedvelem, mert úgy érzem, hogy kiadom magam. Volt már olyan tapasztalatom, hogy visszaéltek a kimondott érzéseimmel. Éppen ezért nem mélyedek el, nem „lelkizek” igazán ilyen játékokban. Az ilyen helyzeteket én nem tartom elég intimnek, és így nem is vagyok igazán, 100%-osan őszinte.

Ritkán kerülünk a hajszott világban ilyen helyzetbe, hogy leüljünk kollégák hatan, és beszélgessünk. Ez a játék ebben is segít, nemcsak az önismeret fejlesztésében. Nagyon jól éreztem magam. Sok olyan dolgot mondtam magamról, vagy másról, amit más alkalmakkor nem mondtam el. És persze sok olyan dolgot tudtam meg másokról, amit eddig még nem tudtam róla. Nagyon jó ez a játék, mert ezáltal az ember igazán ki tud nyílni. Még én is!

Bognár Andrea

Felébresztett bennem gyerekkori fájdalmakat. Segített abban, hogy átéljem a házépítés és teremtés felett érzett örömet. Segített abban is, hogy szembesüljek a feladataimmal. Milyen érzés volt játszani? Jó, feszültséggel teli, várakozós, teljes. Kialakult egy szeretettel, meleg, baráti légkör.

Vekerdi Judit

A mai este rávilágított életem szépségeire, de nehézségeire is. Jó volt átgondolni, átérezni minden percet. Sokat segített! Köszönöm!

Dénes Andrea

Katartikus...Csupa találó kártyát kaptam, és felkavarták azokat az elfolytott érzéseket amikkel pedig muszáj szembesülni néha.

Simó Gergely

Nagyon lelkesítő élmény volt játszani. Jól esett megnyílni-kimondani magamat a szembesüléshez is, melyhez biztosságot adott a többiek hasonló, őszinte megnyilvánulása.

Király István

Jó hangulat, közvetlenség, (nehézség, feszültség a magunkkal való szembenézéskor) jókedv, koncentrálttság, játszó felek egymásra hangolódása.

Takács Dávid

Teljesen újszerű játék! Kettesben nagyon érdekes és intim volt. Nem tudom milyen lenne, ha hatan játszanánk. Baráti társaságban is egészen más lehet, mint egymást alig ismerők között. Lelki érettséget és empátiát feltételez.

Kolozs Ágnes

Nagyon sok élmény és érzelem ébredt bennem, miközben hallgattam a társaim mondanivalóját. Szívesen hozzáfűztem volna egy-egy gondolatot, vagy csak egy félmondatot mindegyik után feloldásképpen. (tudom, hogy háromszor lett volna módom)

Ez a játék a kíváncsiság játéka. A jól elfeledett, elnyomott, természetes kíváncsiságé a másik emberre. Engem mindig arra figyelmeztet, hogy mennyien, mennyifélék vagyunk, még az agyon uniformizált világban is. Mennyi érdekeset és fontosat láthatunk, hallhatunk, ha hajlandóak vagyunk hallgatni néhányszor öt percig.

Németh Melinda

Mintha sok könyvből kiválogattam volna a nekem tetsző, engem elgondolkodtató mondatokat, kérdéseket – és rögtön késztetést is arra, hogy megkeressem a válaszokat. (a saját válaszaimat).

Kakas Tomi