



Komjáti Viktória – Kovács Petra: Hol a helyem a világban?

Beszámoló a Kultúrák Közötti
Kommunikáció Találkozóról.

Hol a helyem a világban? Miben különbözünk, miben hasonlítunk? Kell-e az, hogy egyetértsünk? Számít-e az önismeret? Hogy lehetek jobb terapeuta/pedagógus/orvos/szociális munkás/szülő? Hogy lehetek jobb ember? Ezekre a kérdésekre kerestünk választ néhány hete Pécsen, a Kultúrák Közötti Kommunikáció Személyközpontú Találkozón.

„Vizsgálatok sora támasztja alá azt a hétköznapi megfigyelést, hogy milyen kevésbé ismerjük önmagunkat és viselkedésünk hatásait. Hogy gyakran félreértjük egymást, az valójában nem csoda: minden ember másfajta tapasztalatokkal, előélettel rendelkezik. Az azonos nyelvet beszélők is más és más érzelmet, jelentést kapcsolnak az egyes szavakhoz. (...) A kommunikáció nehézségei természetesen megismerteknek a különböző nyelvet beszélők vagy különböző kulturális háttérrel rendelkezők között. A kommunikációs nehézségek legyőzésétől nem kisebb dolog függ, mint egyéni boldogságunk, a csoportok hatékonyabb működése, országok békében egymás mellett élése.”^[1]

1984-ben és 1986-ban Carl Rogers és munkatársai közreműködésével átütő erejű egyhetes személyközpontú találkozó zajlott le Szegeden. A rendszerváltás előtti Magyarországon rendkívüli esemény volt az elismert amerikai pszichológus és az általa képviselt személyközpontú szemlélet megjelenése. A rendezvényen több száz pszichológus, pedagógus, tudós, egyetemista, segítő foglalkozású és érdeklődő vett részt. 2009-ben a találkozó 25 éves évfordulója alkalmából hasonló címmel újra megrendezésre került a személyközpontú találkozó, ahol a résztvevők kifejezték igényüket, hogy az esemény rendszeressé váljék. Két év múlva, 2011-ben arra kerestünk választ, kik vagyunk mi: pedagógusok, pszichológusok, orvosok, vállalatvezetők, diákok, szülők ma, a XXI. században; mit jelent a személyközpontú megközelítés számunkra, most. Hagyomány született. Ezek az összejövetelek – csak úgy, mint hajdanán az 1984-es csoportélmény – sok résztvevő életében sorsfordító eseménynek bizonyultak: megérezhettük a szabadság lelkesítő ízét és az ezzel együtt járó felelősséget egyaránt.

Az idei találkozóra július 15. és 21. között került sor Pécsen. A hazai és külföldi facilitátorok segítségével megtartott összejövetel elsősorban tapasztalati tanulásra nyújtott lehetőséget: a személyközpontú megközelítésről sok minden megtudható könyvekből, de „elsajátításához” saját élményre van szükség.



A személyközpontú csoportok sajátossága, hogy a résztvevők „vezető” helyett a csoportfolyamatokat serkentő – de teljes értékű résztvevőként jelen lévő – facilitátorok segítségével, minimális keretek mellett, szabadon találkozhatnak: kétségeik, félelmeik, érzéseik fel- és elismerésén, felmutatásán keresztül. Ezek az intenzív csoportélmények alkalmasak arra, hogy közelebb kerüljünk önmagunkhoz és egymáshoz, meglássuk a másokban a hasonlót, de megtanuljunk békében egyet-nem-érteni is. A szabadon kibontakozó kis- és nagycsoportos önismereti élmények mellett a témacsoportokban a társadalmi feszültségek forrására, a segítő foglalkozásúak munkájához kapcsolódó kérdésekre, az egyén útkeresésére vonatkozó témákat dolgozunk fel.

A találkozók egyik fő vezérfonala a kiscsoport. A jelentkezők első nap a helyszínen megadott facilitátorok (vagy facilitátor-párok) csoportjaiba iratkozhatnak fel. A kiscsoportok kb. 10-15 főből állnak. Az első napon megalakult csoportok összetétele a hét folyamán nem változik, napi kétszer két órára gyűlnek össze. Ezekben a csoportokban teljes mértékben az történik, amit a résztvevők szeretnének. Nincs megadott téma, nincsenek keretek, elvárások. Jellemzően intenzív önismereti és társas folyamatok zajlanak.^[2]

A találkozó másik fő eleme a nagycsoport. Minden nap reggelén az összes résztvevő találkozik két órára, és az történik, amit szeretnének: keretek, elvárások itt sincsenek. A nagycsoportban nem feltétlenül van kijelölt

facilitátor – ezt a csoport a helyszínen dönti el. A nagycsoport érdekessége, hogy ilyen formában, személyközpontú (nem-)keretek között valószínűleg sehol nem tapasztalható meg, csak egy ilyen találkozón.

A napi programot témacsoportok színesítik. A témacsoport egy másfél órás szeminárium-szerű esemény, melyre minden nap azonos időben kerül sor. Párhuzamosan több témacsoport is zajlik különböző termekben, ezekre a helyszínen kell feliratkozni. A témacsoport vezetője bemutat egy témát, melyet a csoporttal közösen megvitatnak, de vannak olyan témacsoportok is, ahol közös játék vagy alkotás történik – például művészetterápia-jellegű csoportok. Az idei workshopok a legkülönbözőbb témákat járták körül, így például részt vehettünk egy filmvetítésen a szülés szabadságáról, meg lehetett tapasztalni a hipnózis élményét, el lehetett sajátítani a mindfulness meditáció elméletét és gyakorlatát, megismerkedhettünk az alternatív tanítás különböző módszereivel.

Az esti programok között szerepelt a Rögtönzések Színháza, amely különleges élményt nyújtott a résztvevőknek. A színháznak ez a formája a pszichodrámból táplálkozik, és az önismeret egy kreatív módját jelenti. A közönség soraiból bárki megoszthat egy történetet vagy egy álmot, amit a színészek improvizációs játékkal azonnal visszaadnak. A színjáték segíthet a történetmondónak más nézőpontból látni saját történetét, átformálni, jobban megérteni azt.

Visszatérve a kis- és nagycsoportok működé-



séhez, fontos szót ejteni röviden a facilitátorok szerepéről és a csoportfolyamatról mint spontán dinamizáló erőről. Általában szólva, a facilitátor olyan személy, aki serkenti a csoportfolyamatokat, és segíti a csoport tagjait abban, hogy közösen, együttműködve elérjék közös céljaikat. A személyközpontú (encounter) csoport facilitátora bíz az „itt és most” kialakuló csoportfolyamatban, ezért nem strukturál, nem irányít, és nem avatkozik be direkt módon. Feladata elősegíteni egy olyan biztonságos légkör kialakítását, ahol a kifejezés szabadsága nő, a védekező mechanizmusok és háritások pedig csökkennek. A valódi pozitív és negatív érzések kifejezésének hatására alakul ki a kölcsönös bizalom tere, és válik kézzelfoghatóvá a csoport megtartó és támogató ereje. Az elfogadás kulcsfogalom: a csoporttagok egyre inkább megtanulják elfogadni magukat olyanok, amilyenek, és ugyanez történik másokkal kapcsolatban is. Amikor a hétköznapokban oly gyakori kapcsolati merevség, gátlás felszabadul, az emberek képessé válnak arra, hogy meghallgassák egymást, tanuljanak egymástól. Egy encounter csoportban a személy folyamatos visszajelzéseket kap társaitól, tükröt kap saját magáról, és arról, hogy milyen hatást vált ki másokból. Olyan térben történik ez, ahol az érzelmerkifejezés bármilyen módja helyénvaló: ki lehet fejezni dühöt és haragot, de át is lehet ölelni egymást. A csoportban megtapasztalt szabadság és a nyílt kommunikáció a hétköznapi kapcsolatokba is átültethető. Az encounter csoportok a személyes függetlenség növeke-

déséhez, az érzések nyíltabbá válásához, a kreativitás fokozódásához vezetnek. (Rogers, 2008)

Nehéz a Kultúrák Közötti Kommunikáció Találkozóról úgy beszélni, hogy az „laikus” számára is érthető legyen. Nem azért, mert annyira szakmai, hanem sokkal inkább, mert annyira szubjektív. Ami történik, az tulajdonképpen annyi, hogy az emberek leülnek egy körben beszélgetni, és senki nem mondja meg, hogy mit csináljanak, mit csinálhatnak, vagy mi legyen a téma. Valaki elkezd beszélni, és beindul egy folyamat. Ez a folyamat eleinte lehet furcsa, bizonytalan, hiszen miről is beszéljünk, hogyan? Annyira különbözőek vagyunk, hogy egy ilyen helyzetben elkerülhetetlenek a kisebb-nagyobb konfliktusok, nézeteltérések, amit aztán mediátor nélkül, a csoportnak magának kell megoldania. A személyközpontú csoportban hamar azt vesszük észre, hogy érzelmekről beszélünk. Saját érzéseinkről, félelmeinkről, elvárásainkról egyre pontosabban próbálunk és tudunk fogalmazni, míg végül kialakul valamiféle közös nyelv, melyet használva egyre kevésbé használunk címkéket, sémákat, maszkokat. Amikor mindenki leveti álarcait, lehetőségünk nyílik arra, hogy „találkozzunk” másokkal és önmagunkkal. Nyitottabbá, befogadóbbá, megértőbbé válunk. Az egy hét alatt megtanulunk valóban odafigyelni másokra, és cserébe mi is olyan odafigyelést kapunk, ami a hétköznapokban sokak számára elérhetetlen. A csoportfolyamat gyakran nehéz és hosszú, napok telhetnek el, mire kialakul egy olyan biztonságos légkör, melyben a résztvevők már nem



idegenek egymás számára, melyben már egyre kisebb dózisban van jelen a megnyílástól, őszinteségtől való félelem. Ez a feltárulkozás kinek könnyebb, kinek nehezebb, és előfordul, hogy valakivel nem történik meg, de a csendes tagok is aktív részei a folyamatnak, hiszen bennük is erős élmények zajlanak.

Kovács Petra: „A 2011-es pécsi találkozóra segítőként jelentkeztem, de egyik pillanatról a másikra már egy kiscsoportban találtam magam. Nem voltak előzetes ismereteim és elvárásaim sem, nyitott voltam és kíváncsi. A csoportban való részvétel elmondhatatlan élmény volt számomra: szeretetet és elfogadást kaptam olyan emberektől, akikkel soha nem találkoztam korábban. Sosem gondoltam, hogy érezhetem magam egyszer annyira szabadnak, hogy bárkit megöleljek és közel engedjek magamhoz. Megtapasztaltam azt is, hogyan működök egy csoport tagjaként, hogyan viszonyulnak hozzám a többiek. Hogy milyen biztonságos tud lenni egy csoport. Utolsó nap, a közös kihívás alkalmával szó szerint láthatóvá vált számomra, hogy milyen vagyok mások szemében, ugyanis a többiek az arcomra festették velem kapcsolatos érzéseiket, benyomásaikat – furcsa érzés volt a tükörben vizsgálni az új arcomat. A kis borítékomból összegyűjtött titkos üzeneteket kedves emlékként őrzöm, és sokszor előveszem, ha egy kis biztatásra van szükségem.”

Irodalomjegyzék

Rogers, Carl: *Találkozások: A személyközpontú csoportot*. Budapest, Edge 2000 Kiadó, 2008.

Komjáti Viktória: „2011-ben vettem részt először egy ilyen találkozón, ahol kezdetben zavarral kevert kíváncsiság és sokszor értetlenség keveredett bennem, de a hét végére hatalmas utat tettem meg önmagam felé, társaim felé, és ezer dolog változott meg bennem egy életre. Idén, 2013-ban már tudtam, hogy hova jövök, és intenzívebben, bátrabban vettem részt a folyamatban, ezért többet is kaptam tőle. A hét végére olyan érzésem volt, hogy ha minden ember ismerné ezt a fajta élményt, a világ békésebb hely volna. Annyira erős ez az élmény és olyan nagy hatással van a résztvevőkre, hogy a világ talán már attól jobb hely, hogy néhány százan ismerik a személyközpontú csoportot.

Számomra a rogers-i szemlélet valami furcsán korlátlan és felelős szabadságot jelent: furcsa, mert mai világunkban szokatlan, korlátlan, mert tényleg non-direktív; és felelős, mert ezzel a szabadsággal jól bánni nagy felelősség. A kiadónál dolgozom, amely kétfévente megrendezi a találkozót. Ha valaki kérdezi, mit csinálunk, nehezen tudok válaszolni. Ez a Találkozó nem konferencia. Nem is terápia, de fesztiválnak sem mondanám, nem is szeretek erről futólag beszélni. De azt akarom, hogy mindenki, akit szeretek, egyszer részt vegyen egy ilyen találkozón, és saját maga tapasztalja meg a valódi találkozások örömét.”