

Megérkezni önmagunkhoz...

Műhelyek, élmények, társas utak

Az Antropos Mentálhigiénés Egyesület, a Magyar Pásztorálpszichológiai Társaság és a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézete által 2012. február 25-én, Megérkezni önmagunkhoz – Felelősség, kockázat és nyereségek címmel megrendezett, immár hagyományos konferenciának idén is az volt a célkitűzése, hogy olyan szakmai napot kínáljon a résztvevőknek, amelyen mentálhigiénés és lelkipogató szakembereknek lehetőségük van tudásukat elmélyíteni, fejlődésüket segíteni, és munkájuk-szolgálatuk tapasztalatait kicserélni. A találkozónak már a témája is jelezte, hogy a személyes reflexiónak és az élményalapú ismeretszerzésnek is lesz tere a rendezvényen. Az előadások sorát délután műhelyfoglalkozások követték. Ezek közül hétnek a tapasztalatairól számolnak be résztvevők az alábbiakban.

„RÁCSODÁLKOZNI ÖNMAGUNKRA A MÁSIK ARCÁBAN...”

Zinon atya, korunk egyik legnagyobb ikonfestője szerint az ikon az osztatlan egyház öröksége. Ennek a megállapításnak a fényében egy olyan műhelyt hirdettünk meg *Vásárhelyi Anzelm* bencés szerzetessel, amelyben megpróbáltuk ökumenikus nyitottsággal összekapcsolni az önismereti munkát az ikonok imádságban betöltött szerepével. Mindketten régóta vonzódnak az ikonokhoz, és vannak közös tapasztalataink a csoportosan végzett önismereti munkáról, hiszen mindketten a Mentálhigiéné Intézet lelkipogatói szakirányú továbbképzését végeztük el. Erre a két pillérre építettük törekvésünket, hogy olyan közös meditációs formát keressünk, amelyben mi is rácsodálkozhatunk osztatlan örökségünkre, hogy aztán ebbe a tapasztalatba másokat is meghívjunk.

De mi is ez az örökség? A Szentírás tanúsága szerint Isten önmagát kijelentő, szándékait az emberrel megosztó Úrként jelenik meg. Mint megosztó Isten nemcsak önmagáról, hanem az emberről is szól. E kettős kijelentés formailag gyakran elválik egymástól, de valójában nagyon szorosan összetartozik, hiszen minden az Isten és az ember viszonyában fogalmazódik meg. Nem véletlen, hogy a keresztény önismeret mindig is arra a tapasztalatra támaszkodott,

hogy az önismeret elválaszthatatlan Isten megismerésétől – vagy másképp fogalmazva: önmagunk megtapasztalása Isten megtapasztalásától. Istennel kapcsolatban, Isten megosztásában tárul fel az ember igazi valója.

Az ötlet körvonalazását követően felkerestem Anzelm testvért a bakonybéli kolostorban, hogy elvonultan, csendben megosszuk egymással azokat az imatapasztalatokat, amelyeket ikonok bevonásával éltünk meg, és hogy összeállítsuk azt a lehetséges utat, amelyet a műhely résztvevőivel szeretnénk mintegy rövid zárandoklatként végigjárni. A cél meghatározásában számomra sokat jelentett *Terdik Szilveszter* egyik gondolata: a szó mellett a kép is beavat, formál, jelenvalóvá teszi a misztériumot, és üdvösségre hív.

A műhelyt a konferencia helyszínéül szolgáló gimnázium kápolnájában tartottuk. A lehetőségeket figyelembe véve a falakról eltávolítottunk minden olyan ismert szimbólumot és tárgyat, amely az ikonokkal végzendő közös gyakorlatot megnehezítette volna. Az egyébként igényesen berendezett kápolna így szinte üresen fogadta azt a tizenhat főt, aki a műhelyre jelentkezett.

Az egymásra hangolódást azzal a kérdéssel segítettük, hogy kit milyen élmény és vágy hozott a csoportba. E megosztást követően mindenki beszámolt azokról a korábbi élményeiről, amikor ikonok segítségével kereste meg belső szobáját. A műhely résztvevőit arra is megkértük,

Megérkezni önmagunkhoz

hogy korábbi élményeiket egy konkrét kifejezésben próbálják megfogalmazni. Ezt követően ismertettük a műhely tervezett felépítését, és röviden szoltunk a meditációról, hogy amennyire csak lehet és szükséges, mindannyian ugyanazt értsük a műhely központi fogalmain.

A közös gyakorlat első részében mindenki választott egy ikont azok közül, amelyeket előre kikészítettünk a résztvevők számára. Bőségesen hoztunk különböző méretű és témájú ikonokat, hogy mindenkinek legyen lehetősége a választásra. Majd a következő kérdéseket ajánlottuk a műhelytagok figyelmébe, hogy a negyvenöt perces imában ezek mentén próbáljanak elcsendesedni: Mit tár fel az ikon Isten világából? Mit tár fel az ikon önmagammal kapcsolatban? Hogyan lát az ikon engem?

A csend mélységéből nyilvánvalóvá vált, hogy a műhely résztvevői gyakorló imádkozók voltak. Mintha hallani lehetett volna az elmélyült csendet. Majd az egyéni ima befejeztével lépcsőzetes elrendezésben egy közös ikonosztázt alkottunk meg, amellyel az ima közösségi jellegét szerettük volna kifejezni. Ez az újszerű, közös alkotás mindenkit nagyon megindított. Az egyéni imából megérkeztünk az alkotáson keresztül a közösségi dimenzióba. Majd miután elkészült az ikonosztáz, egyenként odaléptünk ahhoz az ikonhoz, amellyel imádkoztunk, és elmondtuk azokat a gondolatainkat, amelyeket szerettünk volna megosztani az egyéni ima tapasztalatából, és arra is kitértünk, hogy miért éppen az adott helyre tettük az ikonunkat. Egészen különös volt így rátekinteni a közös alkotásra, amelyet valójában nem is mi alkottunk, hanem az imádságainkban megtapasztalt találkozások. Ezek az egyéni megtapasztalások tették egésszé és egyedivé az ikonosztázt.

Az ikonológia kulcsfogalma az *inkarnáció*. Az ikonok általában nem úgy festik le Jézust, ahogy mi megszoktuk. Kizökkenetnek megszokott világunkból, és elősegítenek egy másfajta találkozást a Másikkal. Ezt a másfajta találkozást élhettük át a műhelyben, a közösen megépített ikonosztázban pedig valahogy a személyes imádságok megtestesülésének lehettünk tanúi.

Joób Máté

„KÉP ÉS ÖNKÉP”

A videotréning speciális kapcsolatfejlesztő módszere különböző problémás kommunikációs helyzetek videóra rögzítését, majd irányított elemzését jelenti. Ennek megfelelően alkalmazása széles körű: eredetileg szülő-gyermek kapcsolatok javítására dolgozták ki, de már sok más területen is használják, így bizonyos segítőkapsolatok fejlesztésére is. *Rideg Gyula* kórházlelkész igen érdekes, példákkal és képanyaggal illusztrált interaktív előadásában főként ez utóbbi területről esett szó.

A segítőkapsolatokban a videotréning az önreflexió és a segítői attitűd fejlesztésének eszköze a segítő számára. Alkalmazható például az óvodai nevelő és a gyerekek, a tanár és a diák, orvosok, ápolók és betegek, szociális gondozók és gondozottak viszonyában. Különösen hatékony a munkában való elakadás esetén, pályakezdők munkastílusának kialakításában, nehezen kezelhető kliensekkel való foglalkozásban a munka eredményességének növelésére, visszatérő konfliktushelyzetek megoldására és új módszerek bevezetésének követésére.

A segítői helyzetek rögzítésével a képek mintegy tükröt tartanak: segítenek felidézni, milyen volt a segítő egy konkrét helyzetben, elemzésükkel felfedezhetjük, mi az, ami „jól működik” a kapcsolatban, és mi az, ami nem (erősségek, fejlesztendő területek). Interakciós mintákra, elemzésre épülő, intenzív segítő, attitűdfejlesztő módszer ez, mely a segítő konkrét problémájához kapcsolódik, illetve a már létező eredményes kommunikációs minták gyakorlásával megerősíti professzionális munkájában.

A tréning menete:

- Első megbeszélés, szerződéskötés; a probléma megfogalmazása (kiinduló helyzet); célok (honnan hová szeretnénk eljutni).
- Felvételkedzés.
- A tréner a megfogalmazott probléma alapján megkeresi a fókuszpontokat, kiválasztja a felvételtől azokat a jeleneteket, amelyek a reflexiós munka alapját képezik.
- A kiválasztott jelenetek közös megtekintése, átbeszélése; a további haladási irány kijelölése.

- A folyamat végén: lezáró interjú. (Általában három, legfeljebb hat felvétel készül, melyek által lehetővé válik a változások követése a folyamatban. Ha ennél több felvételre lenne szükség, a kapcsolati probléma hátterében valószínűleg nem pusztán kommunikációs probléma áll, tehát más típusú segítségre lehet szükség.)

A tréning során problémát jelenthetnek:

- a beengedés a meghitt térbe;
- a „műtermék”: „viselkedni kell” a kamera előtt (ugyanakkor a probléma a műtermékek között is látszik);
- visszajelzések adása-fogadása;
- időkeret, időigény;
- munkapont pontossága: a megfelelő videorészlet kiválasztása a problémás területhez;
- tisztázatlan célok;
- technikai igények.

A tréning pozitív hatásai lehetnek:

- fejlődés az önreflexió terén, objektívebb magunkra tekintés;
- új építő információk önmagunkról – növekedés az önismeretben;
- célok kikristályosodása-megfogalmazása;
- a változás-fejlődés vágyának erősödése;
- vágy az észrevételek beépítésére az egyéni növekedés útján;
- növekvő képesség arra, hogy kritikának tegyük ki magunkat;
- egészében rátekinteni a saját fejlődési folyamatra;
- rálátni a segítőkapszatra;
- növekedés az empátiában (újra látva a másikat);
- vágy a képződésre...
- Mindezek által: megerősödés a szakmai munkában, további pályákép megfogalmazása.

A videotréning az önmagunkkal való mély és termékeny találkozás esélyét nyújtja a képi megjelenítés erejével, így segítőként nemcsak szakmai növekedésünkhöz, hanem személyiségünk fejlesztéséhez s a bennünk rejlő értékek felfedezéséhez is jó eszköz lehet.

Tróbert Anett Mária

„ÚT ÖNMAGUNKON KERESZTÜL MÁSOK FELÉ”

A műhelyt két olyan csoportvezető tartotta, akik pszichodinamikus mozgás- és táncterápiával foglalkoznak: *Földvári Mónika* szociológus, tanár és *Papp Dorottya* kineziológus, tanár. A foglalkozáson körülbelül húszan vettünk részt. Minden korosztály és mindkét nem képviseltette magát.

Az én választásomban nagy szerepet játszott a megajánlott út, vagyis hogy először önmaggal találkozom ahhoz, hogy másokkal is képes legyek erre. Örömmel olvastam, hogy a műhelyben erre a mozgáson keresztül nyílik lehetőség. Évek óta foglalkoztatnak a test tudatos vagy tudattalan kifejezései, felfedezésük, megélésük és megértésük. A mindennapokban fontos kommunikációs eszközként élem meg a mozdulatot, a gesztust, mind önmagamhoz, mind másokhoz és Istenhez fűződő kapcsolatomban. Kíváncsiságomat csak fokozta, hogy a műhelymunka előtt nem ismertem a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás módszert.

A műhelymunka bemutatkozással és megérkezőkörrel kezdődött. A résztvevők beszéltek magukról és arról, hogy miért éppen ezt a műhelyt választották. A foglalkozás két és fél órája során csak ekkor és a zárókörben volt lehetőség szavak használatára. A kezdő körben a vezetők nem magyarázták el a módszert, de mindenkit arra bátorítottak, hogy ereszkedjenek bele a munkafolyamatba, és kérdéseiket, tapasztalataikat majd a zárókörben tegyék fel. A kommunikáció fő eszköze ezután a mozgás, a mozdulat, a tánc volt.

A folyamat elkezdését a térrel való ismerkedés, a tér bejárása tette lehetővé. A járás egyszerűsége és hétköznapisága segítette az önmagunkhoz való megérkezést, s hogy kapcsolatba lépünk önnön valóságunkkal. Néhány gyakorlat, amely erre hangolt: járunk körbe a teremben különböző sebességgel, vagy járunk úgy, hogy valamelyik testrészünk vezet. Igen érdekes tapasztalatra tettem szert, amikor engedtem, hogy a fejem vezessen. Nagyon groteszknek életem meg magam, amint a fejem előretartom, és a testemet húzom magam után, s amint szívem és zsigereim csak próbálnak lépést tartani a fe-

Megérkezni önmagunkhoz

jemmel. Hasonlóan döbbenetes volt számomra, amikor azt próbálgattam, hogy a hátam vezet: ütközés nélkül nemigen tudtam eljutni bárhová is, legkevésbé előre.

A váltakozó feladatokban kipróbálhattuk a sebesség, a ritmus, az irány, illetve az irányváltás, a közelség, a távolság stb. adta lehetőségeket, és egyben megtapasztalhattuk a bennük és a rajtuk túl ható üzeneteket önmagunkról, viszonyainkról. Ennek elmélyítését szolgálta például az a feladat, amelyben egy tetszőlegesen kiválasztott pont mielőbbi egyenes elérése volt a cél. Ezt különösebb nehézség és érzelmi megmozdulások nélkül végre lehetett hajtani, ha épp nem keresztezte az utamat hatalmas lendülettel három résztvevő. A gyakorlatok egyszerűsége nemcsak azok végrehajtását segítette, hanem azt is, hogy észrevegyük belső megmozdulásainkat, és reflektáljunk rájuk.

A műhelymunka játékos formában folytatódott, hasonlóan egy felszabadult fogócskához, ahol megjelent az érintés mint a másokkal való kapcsolat kialakításának egyik formája. Majd páros gyakorlatok következtek, amelyekben egymás pontos érzékelése és követése, tükrözése adott lehetőséget a pároknak arra, hogy megérezzék a másakra hangolódás szépségét és örömet. E feladat elmélyített változatában a páros egyik tagja a másik megkezdett mozdulatát követte, majd folytatta, újra követte, majd ismét folytatta, figyelve arra, hogy kinek van igénye a vezetettségre, illetve a vezetésre. Ez váltakozott a gyakorlat végéig. A kezdeményezés és követés harmóniájának vagy olykor kihívásának megélése sem akadályozta, hogy az egyszerű tükrözés tánccá váljon.

A továbbiakban kiscsoportokban folytak a gyakorlatok. Ezekben egyvalaki szoborcsoportot alakított ki a többiekből, majd maga is beállt közéjük. Az állókép egy idő után megelevenedett, és mozdulatfolyammá lényegült át. Minden csoporttag elkészíthette saját szoborcsoportját, és megélhette megelevenedését, áramlását. Így tapasztalatot szerezhettünk az együttműködésből, a belőle fakadó kreativitásból és örömből.

A mozgásos gyakorlatok záró részében visszatértünk a páros, majd egyéni feladatokhoz. A csoport minden tagja a terem egyik végében

gyűlt össze, és párokat alkottunk. Úgy kellett kettessel a terem túlsó végébe eljutni, hogy egymás mozdulatait folytatva haladtunk előre. Mindenki nagy ötletességre tett szert a feladat végrehajtásában.

Az utolsó feladatok között volt olyan, melyben mindenkinek egyénileg, tetszőleges sebességgel és formában kellett elérnie a terem túloldalát. Bennem az a vágy fogalmazódott meg, hogy a lehető leglassabban és a legegyszerűbben, azaz „tyúklépésben” szeretnék haladni. Számomra ez azt jelezte, hogy a sok-sok élmény, amely e rövid műhelyben ért, teret és időt kér bennem. A terem feléig érve egyik társam – talán szánalmas képet festhettem – hozám lendült a helyiség másik végéből, és pajkos hívogató mozdulatokkal kiragadott araszolásomból. Így hátralevő utamat igen gyorsan, együtt tettük meg.

A zárókör előtt kis szünetet tartottunk, majd körbeülve meghallgattuk egymás benyomásait, élményeit, kérdéseit. Többen arról számoltak be, hogy az idő repülését egyáltalán nem érzékelték, és igen meg vannak lepve, hogy már a zárókörnél tartunk. A megosztásokban helyet kaptak a személyes érintődések, illetve a csoport- és kapcsolati élmények is.

Csókási Anna

„ÖNMAGUNK TERHE ÉS ÖRÖME”

Nehéz reflexiót írni egy bibliodráma-műhelyről, hiszen ott saját tapasztalataimon kívül meghatározó a másokban felfedezni vélt élmények tükröképe is. Márpedig a dráma szabályai értelmében az elsőről, azaz saját élményeimről szabadon beszélhetek, de a másodikról csak nagyon általánosan.

Magával ragadó az a folyamat, ahogy egymást csak részben ismerő emberekből rövid időre drámacsoport formálódik, majd újra szétválnak, tudva, hogy ilyen összetételben nagy valószínűséggel nem látjuk többé egymást. A bizalom felépülésében, az egymásra találásban segítettek a szociometrikus játékok. Miközben rátekintettünk, ki mely országrészből érkezett, vizuálisan is rögtön nyilvánvalóvá vált, hogy az

ország keleti irányban nem ér véget Debrecen-nél. Ezután egy-egy írott szóval megfogalmaztuk, kit mi hozott épp ebbe a műhelybe, majd ezeket a kifejezéseket a padlón összekapcsoltuk, így kialakult belőlük egy folyam. Szavakból, fogalmakból, amelyek miatt itt vagyunk. Lát-szott, hogy e folyamnak mindannyian részei vagyunk. Az én válaszom viszonylag egyszerű és prózai volt: a tavalyi konferencián volt alkal-mam Nyáry Péter bibliodrámacsoportjában ját-szani, és örültem az újabb lehetőségnek.

A nagy létszám miatt a csapat innen ketté-vált: egy részünk „klasszikus” bibliodrámát ját-szott *Majsai-Hideg Tünde* vezetésével; másik részünk Nyáry Péterrel a modern korba kísér-lete meg átültetni a jézusi mondást: „Az én igám gyönyörűsége, az én terhem könnyű.” (Ahogy visszaolvastam az utolsó mondatomat, feltűnt önkéntelen fogalmazásom: egy részünk... más részünk. Nem javítom ki: számomra ez azt je-lenti, hogy most, napok múlva is valami egész-ként gondolok arra a „véletlenszerűen” összeállt és két-három óráig létező csapatra.)

A bibliodrámacsoport alap gondolata az úton lét, a változás volt, erre találtuk közös nevezőként Pál apostol damaszkuszi útjának tör-ténéseit. A szerepválasztásnál derült ki, hogy nehéz Saulusnak-Paulusnak lenni. Az Út, a Kö-tél, a Főpap, a Sötétség-Vakság, a Fény, a Ló, a Kísérő szerepére viszonylag hamar akadt jelent-kező, de Pál szerepe nehezen kelt el. A játék-ban látszott, mennyi hatás éri az úton levőt: a megvakult Pál körül csak úgy zsiszsegték a sze-replők által megformált érzések, gondolatok, külső szereplők; mindenki mást mondva, más felé terelve őt. Na, Pál, ebben talál-d meg, hogy merre! Én a tőlem megszokott szerénységgel Isten szerepét választva igyekeztem Pált óvni a körülötte zsiszegőktől, és biztonságérzetet ad-ni neki. Csakúgy, mint saját életemben a fel-nőttkor küszöbére ért lányaimnak: úgy, hogy el-dönthessék, mennyire élnek vele, milyen távol-ságot tartanak.

A játék kulcsmondata számomra az volt, ami-kor a Pált játszó szereplő kiegyenesedett, és így szólt: „Pál vagyok.” Könnyű volt azonosulnom ezzel a Pállal, aki hozzám hasonlóan valahon-nan valahová tartva elért egy pontot, amikor

megfogalmazta, hogy ki ő. Életem közepén ta-posva az utat különösen fontos, hogy én is meg-találjam a választ, ki is vagyok most.

A másik fél csoport közben egy családi szüle-tésnap történetében kereste a kapcsolódást a jé-zusi ígéhez. Nézőként több ponton tudtam kapcsolódni hozzájuk: a szerelmem szüleitől kapott elutasítottság élménye éppúgy ismerős volt, mint a lázadó, otthon egyszerre jelen és tá-vol lévő kamasz fiú szerepe.

A visszajelző körben kiderült, hogy nem min-denkinék egyszerű sok ember előtt testtartással vagy egy szóban megfogalmazni az érzését: volt, aki ezt „vallatásnak” élte meg, de olyan is, aki az őt eltöltő egészen negatív érzés megfogalmazá-sát is vállalta. Minden tiszteletem az övé.

És minden tiszteletem vezetőinké, akik a nagy létszám, a két fél csoport közös légtere és a rend-kívül rövid idő ellenére mesterien vezették a já-tékokat, maradandó élményt szerezve a résztve-vőknek. Mi sem lett volna egyszerűbb, mint elő-zetesen tizenötben limitálni a csoport létszámát: Tünde, Péter, köszönöm, hogy nem a könnyebb utat választottátok!

Szentjóni Ottó

„AZ ÉN IGÁM ÉDES, AZ ÉN TERHEM KÖNNYŰ...”

Ezzel a mottóval hívtok, csalogatott minket a konferencián *Majsai-Hideg Tünde* és *Nyáry Péter*. Az evangéliumi mondatot a bibliodrámá különleges műfajának keretei között próbáltuk izlelgetni.

Mintegy harmincan gyűltünk össze a Lónyay utcai Református Gimnázium egyik termében ezen a februári napon. Hamar kiderült, hogy kit mi hozott ide: papírra írva fogalmaztuk meg mo-tivációinkat, indítatásainkat. Volt köztük olyan, aki már bibliodrámázott korábban, s akadtak olyanok szép számmal, akiket a címben fellel-he-tő paradoxon szólított meg. Csatlakoztak a cso-porthoz azok is, akik életük jelenlegi terheit és igáját akarták szemügyre venni, és voltak, akik az önfeledt játék öröméért társultak hozzánk.

A keretek tisztázása után két lehetőség adódott: kiválasztani és megmutatni egy olyan

Megérkezni önmagunkhoz

szentírási szakaszt, amelyben tetten érhető a fenti, jézusi mondás, vagy pedig a mindennapi élethől vett történetben fellelni terheink könnyűségét és igáink édességét. Az így kialakult csoportok aztán külön-külön dolgozva járták körbe e gondolatot. A bibliodráma hagyományaitól egy kicsit eltérően, ám a lehetőségeket maximálisan figyelembe véve egymásnak is bemutattuk mindazt, ami megszületett. Láttuk tehát egymás játékát, de nem feledkeztünk el arról, hogy nem előadásról, bemutatóról van szó, hiszen a magunk kedvéért játszunk, és a bibliai történetnek a ránk és életünkre gyakorolt hatását jelenítjük meg.

A Tünde vezette csoport több szentírási szakasz közül a Saul megtéréséről szóló részt találta legalkalmasabbnak arra, hogy a terhek és igák könnyűségét, gyönyörűségét felfedezzék. Az élénk táru előjelenetben láthattuk a Saul útra bocsátó Főpapot, megjelent a Bátorság, a Visszahúzó erő, az Út, a Sötétség, és persze az immáron Pállá lett Saul segítők is feltűntek a színen. A nagy átéléssel és koncentrációval megmutatott történet nekünk, nézőknek sokat mondott, de a visszajelzésekből kiderült, hogy a játék legmélyebb mondanivalója, életszerűsége a szereplőkben játszódott le.

Péter vezetésével azzal kezdte csoportunk a közös munkát, hogy megpróbáltuk asszociációk segítségével megfogalmazni, hogy mikor lehet könnyű és édes egy teher, milyen nehézség, probléma okozhat egyben gyönyörűséget és édességet is. Válaszaink nagyjából egy irányba mutattak: szinte az összes példa arról szólt, hogy egy szerettünk, családtagunk komoly problémája, betegsége, ránk utaltsága teher lehet számunkra, de egyben édes kín is, amelyet hordozunk, viselünk. Lassan-lassan körvonala-zódni látszott, hogy milyen szín volna alkalmas arra, hogy abban mindannyiunk megtalálja a helyét, és megfelelő legyen édes kínjaink megfogalmazására, megmutatására.

Egy családi ünnep formálódott lassan: apa, anya és az öt gyermek készült a nagymama születésnapjára. Mindenki maga választhatta ki a szerepét. Választásaink mozgatórugói is nyilvánvalóvá lettek: volt, aki tizenhét éves, kirepülni készülő fia helyzetét szerette volna meg-

ismerni, volt, aki a tökéletes gyermek szerepébe kívánt belehelyezkedni. Más a sérült vagy a kamaszodó gyermek vagy éppen a mama kedvence szerepet nézte meg közelebbről. Az így kialakult szereposztásban kezdtünk bele a játékba. Nagy beleéléssel és önreflexióval zajlottak az események. A történet szála úgy – és mégis egészen másként – szövődött, mint ahogy eltervez-tük. Az idő múlásával azt vettük észre, hogy a szerepek és a történet önálló életre kel: a szülők és a gyermekek interakcióját már nem csupán felvett álarcok, szerepek jelentették, hanem a bensőnkben hordozott emlékek, képek, tapasztalatok színezték és tették karakteressé játékunkat. Valóban apák és fiúk, keresztyánok és barát-nők lettünk arra a negyedórára. Már nem is emlékszem pontosan, miként lett vége a „darab-nak”; valamiképp egy időben éreztük és jeleztük, hogy a történet végére értünk. A visszajel-zésekben aztán feltáruultak és láthatóvá váltak azok a mélységek, amelyekről szép és érdekes ez a műfaj. Tükröt tartott nekünk a játék, ránéz-hettünk azokra a belső folyamatokra, vágyakra, félelmekre, amelyek a család, terheink és igáink kapcsán megszülettek, teret nyertek bennünk.

A közös alkalmat lezáró körben megjelenítet-tük az akkor bennünk lévő érzéseket egy szobor formájában. A szavaknál többet mondó mozdulat, testhelyzet megformálta mindazt, amit kaptunk aznap, és kifejeződtek a csak a közös-ségben átélhető és a játék során megtapasztal-ható mélységek is.

A Máté evangéliumában olvasható mottó (11,30) talán ezen a napon egy kicsit közelebb került hozzánk, és mélyebb rétegei is kibomlot-tak. A játék öröme túl rátekinthettünk terhe-inkre, nehézségeinkre, és megpróbálhattuk más perspektívából nézni őket. Így lettek egy órára könnyebbek, és egy kis időre így váltak édessé.

P. Arnóczy Krisztina

„HISZEN ITT EGY KIRÁLY LAKIK”

Kicsit zavarban voltam, amikor az első körben megkérdezték tőlünk, miért is ezt a csoportot választottuk... Mindenkinek volt kész válasza,

de én csak annyit tudtam mondani, hogy ahogy végigolvastam a témákat, az első benyomásomra, ösztönös ráérzésemre hagyatkozva, gondolkodás nélkül „húztam ki a kalapból” ezt a műhelyt. Valójában talán az alcím ragadott meg igazán: „A Biblia bátorra tesz a bennünk élő erőkkal való találkozásra”, hiszen ezzel kapcsolatban – ahogy bizonyára sokunknak – van egy-két apróbb tapasztalatom. Kíváncsi voltam arra, hogy két református lelkész milyen új ablakokat tud majd nyitni előttünk ezekre a tájakra.

A csoportvezetők, *Csoma Judit* és *Csoma Zsuzsanna* lekipásztorok azt állították a műhely témájának középpontjába, hogy Isten képmásaiként mi mindannyian „királyok” vagyunk. Azaz mardoshatnak bennünket kételyek belső értékeinkkel kapcsolatban, gyötörhetnek kisebbségi érzések teljesítményeinket, életünket illetően, mégis megvan a lehetőségünk, hogy a Biblia segítségével fölfedezzük csodálatos kincseinket (mert ugye minden királynak rengeteg kincse akad...). Nem kevesebbre vállalkoztunk, mint hogy feltárjuk belső kincseskamránkat, egyelőre előttünk is rejtve lévő értékeinket, azaz titkainkat. Ebben vezetőink azzal segítettek bennünket, hogy kizökkentettek megszokott, jól bejáratott nézőpontunkból, és valaki – vagy valami – más nézőpontjába helyezve bennünket új perspektívát kínáltak a kutakodáshoz. Így megkérdeshettük például a tükröt, az árnyékot, a kertet, az utat, a naplementét, a szántóvetőt, a madárjjesztőt arról, hogy mit lát bennünk titkos kincseknek.

Búcsúzóul kaptunk egy rövid szöveget útravalóként, amelyet megosztanék mindenkivel:

Úgy éreztem, hogy igen sok választ kaptam, de ezek mégis csak részleges feleletek, mert senki nem mondott teljesen kielégítő választ arra, mi bennem a titok, ezért Istenhez fordultam.

„Miért vagyok titok?” – kérdeztem tőle.

„Mert az életed tőlem kaptad – szólt meg Isten a szívemben. – Benned az örökkévalóság, amelyet én helyeztem el a szívedbe. A légzésed, amely éltet, én leheltem beléd, és a szíved, amely benned dobog, én formáltam. Sehol ezen a világon nincs még egy olyan ember, mint te. Te az én képmásom vagy, az én egyszeri, egyedülálló alkotásom, és ezért vagy és maradsz minden időben titok.”

Miután Istentől hallottam, hogy mindig titok maradok, megnyugodtam. Nem keresek további válaszokat. Elfogadom magam, elfogadom a titkaimat. Azóta megváltoztak a kapcsolataim. Felfedeztem, hogy a másik ember is titok, éppen úgy, mint én. Azóta békességben élek önmagammal, és tisztetem a másikat.

Szénégető Adrienn

„...AMI A SEGÍTÉSEN TÚL MÉG FOGLALKOZTAT ENGEM...”

Sokat töprengtem azon, melyik műhelyre menjek. Végül a rögtönző színházi technikákat választottam, amelyek szokatlan, újfajta módszerekkel közelítenek a segítőhivatás és önmagunk kapcsolatához, és fejlesztik az önismeretet.

Érdeklődve figyeltem, ahogyan megtelik a terem. A csoport nagy részével még nem találkoztam, és a két csoportvezetőt, *Hubainé Muzsnai Márta* klinikai szakpszichológust és *Kende Sándor* szociális munkást, pszichodráma-vezetőt sem ismertem. Az ismerkedéskor kiderült, hogy nagyon sok helyről érkezünk, nagyon sok szakmát képviselünk, sokszínű társaságot alkottunk. A bemutatkozás során rövid önvalomásokat fogalmaztunk meg. Olyan társam is akadt a csoportban, aki még keresi a helyét, a feladatát az életben, s volt, aki nem is segítőszakmában dolgozik.

Ezután játszottunk, amit örömmel fogadtam. Játékos személyiségnek tartom magam, szinte bárhol, bármikor szívesen játszom. A dráma- és szituációs játékok próbára teszik a fantáziámat, kreativitásomat, gondolkodásra készítetnek. Tolsztojjal egyetértve hiszem, hogy „semmit sem nyilvánul meg olyan világosan az emberek jelleme, mint a játékban”.

Az első játék keretében egy szék segítségével kellett bemutatnunk a segítséghez való viszonyunkat. Nagyon érdekes volt, hogy a csoport minden tagja más hozzáállást mutatott be. Volt, aki húzta-vonta maga után a széket, más a vállára emelte, akadt, aki félig ráült vagy mögé állt, de olyan is volt, aki komolyan küzdött a szék által „megszemélyesített” segítséssel. A csoporttársaink által bemutatott egyéni helyzeteket, mozdulatokat a lehető legprecízebben lemásoltuk,

Megérkezni önmagunkhoz

mintegy visszajátssza az általuk imitált érzelmeiket. Ehhez nagyon pontosan meg kellett figyelnünk őket és mozdulataikat. Az utánzott pozícióról visszajelzést adtunk a bemutató személyeknek. Tanulságos, néha megható vagy éppen mulattató feladat volt, de könnyűnek semmiképp nem nevezném. Elgondolkodtató volt hallani a különböző véleményeket. Számomra azért maradt emlékezetes ez a játék, mert a székek birkózva tettekben jól kifejeztem az érzést, amely a segítséssel kapcsolatban bennem munkál. Sokszor meglepett, hogy játék közben gondolataimat, érzéseimet hamarabb megfogalmazta és kimondta egy társam, mint én magam.

A következő feladat megértése többünknek nehézséget okozott. A játékban a székek ismét szerepet kaptak. Újra ezek szimbolizálták a segítséget. El kellett helyezkedni a székhöz képest először abban a pozícióban, ahol a „segítésen innen” érezzük magunkat. A terem rendezettsége pillanatok alatt megszűnt. Székek és emberek nagy összevisszaságban töltötték ki a teret. Ezt követően a „segítésen túli” helyzetünket kellett megjeleníteni. Volt, aki nagyon eltávolodott az első pozíciójától, s voltak, akik alig. Különös erősséggel hatott rám a játék, s ámulattal töltött el, ahogy a segítséssel kapcsolatos egyéni viszonyulás láthatóvá vált, megjelent a térben. Mindkét esetben megnéztük az egyes játékosok elhelyezkedését. Mindenki elmondta, miért választotta azt a helyet, ahol állt. Én nehéznek éreztem ezt a játékot, de örülök, hogy részese lehettem.

Miután székeinket visszarendeztük, beszélgetés kezdődött, amely témájában kapcsolódott az előző feladathoz. Az eszmecserét kérdések segítették. Ki mit szeretne? Mit ért azon, hogy a „segítésen túl”? Mi hozta ide, mire keres választ, megoldást?

Sok őszinte vallomást hallottunk életekről, helyzetekről, amelyek elgondolkodtattak. Kiderült, nemcsak bennem munkálkodnak kétségek, hogy „jól csinálom-e”, hanem mások is küzdenek ezzel a problémával.

Egyik csoportvezetőnk kijelölt valakit, akiről úgy gondolta, elég ötletes és találékony a feladat megoldására. Érdekes volt figyelni magamban a kettősséget. Egyrészt vonzott a játék le-

hetősége, másrészt megkönnyebbültem, hogy nem engem jelöltek ki. Csoporttársunk választott magának két játszótársat. Egy rögtönzött színdarab előadása volt a feladatuk. Az első szereplő behelyezkedett egy pózba, ezután a másik, majd a harmadik is csatlakozott hozzá. Előzetes felkészülés nélkül kezdtek el kommunikálni egymással, amiből egy történet kerekedett ki. Pillanatok alatt egy család életének a részeseivé váltunk. Fantasztikus élmény volt.

Ezt követte a csoport megbeszélése. Hogy érezték magukat a szereplők? Hogyan láttuk mi nézőként a színészeket? Mikor éreztük úgy, hogy szinte saját életünkkel szembesülünk? Mit gondolunk a történet alakulásáról? Miért éppen így alakult?

A rögtönzés alatt többször éreztem azt, hogy otthon vagyok, és az én kis családomat, a saját életünket látom. A megbeszélésen ezt a többiek is visszajelezték önmagukkal kapcsolatban.

A műhelybeli játékok folyamatos önreflexióra készítettek. Hogyan vagyok én a segítséssel? Mi van a segítségen túl? Fontosnak tartom, hogy a segítség mellett önmagamra is figyeljek? Örömmel tölt el, hogy nem vagyok egyedül?

„Valakivé, így segítő/segíthető szakemberré is csak a másik segítségével válhatunk, aminek során a legdöntőbb a szakmai személyiség működtetésének, fejlődésének a szolgálata. E tanulás azért speciális, mert a benne kulcsfontosságú tudásanyagra csak a személyiség rendszerén át tudunk szert tenni, bármely módszer csak az élő anyagon át válik hatékonná, magában véve se nem jó, se nem rossz. Az élő anyag pedig a személyiség, önmagam megértése, megtapasztalása az adott, konkrét szakmai helyzetben, viszonylatban, mely páratlanul egyedi jelentések kontextusában tükröződik.” (Bagdy Emőke)

Szabóné Szél Julianna

„AZ ÉN BEFŐTTESÜVEGEM”

Diszkrét zene, családias hangulat fogadja a belépőt. Az előkészített, csillogó üvegek nyári befőzések boldog emlékeit idézik, gyümölcssillatot. Két vezetőnk, *Guba Judit* és *Guba Imre* házasa-

pár, családterápiában dolgoznak együtt. Nekem külön jó érzés, hogy egy korábbi lelkigondozói képzés révén ismerem őket, nagy biztonságot ad a váltás: most már én bízhatom rájuk magam.

Velük együtt tizenketten vagyunk. Apostoli szám. Előkészített anyagaikról lassan lehullanak a fehér és színes leplek, képválasztás segíti a bemutatkozásunk. Beléptünk a szimbólumok védett világába. Azután időt kapunk arra, hogy folytatva a délelőtti előadások témáit, egyedül betekinthessünk az életünkbe, kövek segítik a megjelenítést, és teljes a szabadság. Itt és most mi rendezhetjük át a kapcsolatokat, a fontossági sorrendeket, értékeket, elbúcsúzzhatunk, változtathatunk, tervezhetünk. Kezünkben az életünk, sorsunk, miközben megszólítanak a kövek, a formák, az üveg csillogása, a természet anyagainak találkozásánál a csengő vagy súlyosan gördülő hangok.

A belső csend világa után párt választhatunk, megbeszélhetjük vele elvégzett munkánkat, rá-

csodálkozva egymás örömeire, gondjaira, felfedezéseire, majd körbeülve mindenki megoszthatja a többi csoporttaggal is élményét. Az élet realitása, a spiritualitás, az összetartozás érzése lengi be az osztálytermet, és még arra is van idő, hogy az egész napra reagálva kössük egy-egy mondattal élethívatusunkhoz ezt a „játékot”. Pislákoló gyertyák mellé helyezhetjük a fénybe az életünket jelképező befőttessüvegeket a bennük lévő kövekkel, mielőtt távozzunk. Biztonságban vannak.

Szakmailag, emberileg, csoportdinamikailag, hangulatilag jól felépített és előkészített műhelymunkában vehettem részt. Szervesen kapcsolódott a konferencia programjához, ívéhez, technikája lehetővé tette az elméleti ismeretek saját élményű feldolgozását, a tapasztalatszerzést, értékőrzést és továbblépést, az élet teljességének adott pillanatban való megélését. Köszönöm.

Sávai Margit

M e g é r k e z n i ö n m a g u n k h o z