

LEHETSÉGES-E ÖNISMERETI MUNKÁT VÉGEZNI EGYETEMEK ÁLTAL SZERVEZETT CSOPORTOKBAN?

Az egyetemi pályaszocializáció keretében szervezett önismereti csoportok kérdése a szakmai közéleti gondolkodás egyik aktuális témája. Módszertani, etikai, technikai szempontok egyaránt ütköztethetők e kérdéskörben. Folyóiratunk a kérdés számos vetületének biztosított eddig is nyilvánosságot. Szummer Csaba vitaindítójával és az azóta megjelent hozzászólásokkal a szakmai-személyes vélemények, különféle szempontok ütközésének nyitottunk teret. Ebben a számban Farkas Mária, Miklós Barbara, Rudas János előző hozzászólásokra is reagáló véleményét olvashatják. Továbbra is várjuk a témában érintettek és az olvasók hozzászólását.

Takácsy Márta, rovatvezető

ÖnismertésPEKTRUM

Egyetemista koromban fogalmam sem volt arról, mi az az önismereti csoport. Az egyetem (ELTE) abban az időszakban (80-as évek második fele) inkább a kognitív pszichológiai kutatás kérdéseit helyezte az oktatás középpontjába. Emlékszem néhány, az egyetemen szervezett demonstrációs célú csoporthelyzetre, ami nagyon kényszeredetre sikerült, és semmiféle tapasztalati tudáshoz sem vezetett. Önismereti csoport helyett viszont rengeteget olvastunk, vitáztunk, filozofáltunk, és elmerültünk a kor gazdag underground művészeti életében.

Majd fiatal pályakezdőként – sajátélményű egyéni terápiám kellős közepén – a Wesley János Főiskola szociális munkás képzésében (is) dolgoztam. A képzésbe Solt Ottilia javaslatára két féléven keresztül önismereti csoportokat is beillesztettünk. Külsős, a főiskola életébe más szálon nem kapcsolódó terapeutákat hívtunk, lehetőség volt verbális és nonverbális csoportokba való bekapcsolódásra is. Mikor elkezdtem gondolkodni ezen a hozzászóláson, kapcsolatba léptem a régi tanítványaimmal, és megkérdeztem őket, milyen élményeik maradtak ezekről a csoportokról. A megkérdezettek szinte mindegyike beszámolt arról, mennyire meghatározó élmény volt akkor számukra a csoport, a közösségre összekovácsoló erővel hatott, és többen egyéb terápiás képzések (például családterápia) felé fordultak.

Jelenleg egyre gyakrabban kerülök kollégákkal (pszichológusokkal, pszichiáterekkel, klinikai szak-

pszichológus-jelöltekkel) olyan oktatási/szupervíziós helyzetekbe, ahol újra és újra szembesülök a szakma végzéséhez szükséges mély, gyakorlatilag folyamatos önismereti munka jelentőségével. Egy-egy nehezebb terápiás eset, egy embert próbáló élet-helyzet, munkahelyi konfliktusok vagy a korai kiégés fenyegető jelei mind-mind felvethetik az önismereti munka újabb szakaszának igényét. Hogy vagyok jelen itt és most? Miért így reagáltam? Milyenek látom a másik embert? Hogy vagyok jelen ebben a kapcsolatban? A válaszok megtalálása gyakran nem könnyű, és nem is olyan kérdés, amit egyszer s mindenkorra meg lehet válaszolni.

A legutóbbi években főleg sématerápiával foglalkozom. A sématerápiás szakirodalom leírja, hogy a segítő szakemberek, pszichoterapeuták körében az egyik leggyakoribb korai maladaptív séma az önfeláldozás. A séma működése egy egyensúlyvesztett állapothoz vezet: a személy hajlamos a másik emberre jobban figyelni, mint saját magára, saját vágyait, szükségleteit a háttérbe szorítva. Az önismereti munka épp ezt az eltolódott egyensúlyt tudja rendezni, harmonizálni.

Most, amikor ezt a hozzászólást írom, épp az Oxfordi Mindfulness Központ képzésének utolsó napján vagyok túl. Azt tanultuk, gyakoroltuk és magam is azt gyakorlom mindennapi meditációim során, hogy hogyan kerülhetek kapcsolatba folyamatosan, minden pillanatban az elmém adott rea-

litásával, a gondolataimmal, érzelmeimmel, a testi érzetekkel anélkül, hogy az automatikus (védekező) reakcióknak engedném át az irányítást. Ez is szintizta önismeret. Nagy segítség ahhoz, hogy világosan el tudjam különíteni a saját világom elemeit a velem szemben ülő világtól, pillanatról-pillanatra, reakcióról-reakcióra.

Összefoglalva: egy olyan folyamatnak látom az önismereti reflektív képességet, ami az élet különböző szakaszaiban más és más módon gazdagodhat, formális csoportok, terápiák és akár meditáció útján is, de informális élethelyzetek, kapcsolatok, művészeti élmények, utazások szintén hozzájárulhatnak az elmélyüléséhez. Az önismeret nem csak „ismeret”, tudás önmagunkról, hanem a figyelem-, érzelem- és viselkedésszabályozás folyamatos érését is jelenti, ami egyre harmonikusabb mentális és kapcsolati működést tesz lehetővé nem csak a kliensekkel, hanem az élet más szereplőivel is.

A körültekintően megszervezett, keretek között tartott egyetemi önismereti csoport kiválóan szolgálhatja a hallgatók önismereti gazdagodását egy korai, fogékony időszakban. E mellett egy erős tapasztalati tanulási helyzet is, melyben a hallgatóknak lehetőségük van egy vagy két tapasztalt kollégát munka közben megfigyelni: hogyan reagálnak érzelmileg megterhelő helyzetekben, hogyan tartják a kereteket, hogyan dolgoznak együtt, hogyan vannak jelen a csoport terében mint hús-vér emberek. Ezt a belső tudást és későbbi munkájukat megalapozó tapasztalatot vihetik majd tovább az egyetem végeztével.

Farkas Mária

A vitához az ELTE Szociális Munka Tanszékén végzett 12 éves oktatási és csoportvezetési tapasztalataim alapján tudok hozzászólni, végzettségemet tekintve pedig személyközpontú és testorientált, valamint művészetterápiás módszerekben kiképzett klinikai pszichológusként és tanárként.

Csoportvezetői gyakorlatot pszichiátriai osztályon, valamint alapítványok, beteggyegetések által szervezett önismereti és módszerismereti csoportokban szereztem, az egyetemi közeg új kihívást jelentett számomra mind tematikáját, mind működési formáját illetően.

A szociális képzésekben a kezdetektől működtek személyiség- és készségfejlesztő csoportok, mint az önismereti munka és a szakmai identitásformálás terei.

Amikor elkezdtem az egyetemen dolgozni, a bolognai rendszerre való átálláson túl a személyi-

ség- és készségfejlesztő csoportok működésének újragondolása is aktuálissá vált, ami azóta is a tantervfejlesztések egyik visszatérő eleme. Itt a Szummer Csaba által leírt alapvető működési feltételeknek gyakorlatilag egyik eleme sem teljesült – és a mai napig sincs rá lehetőség, hogy teljesüljön. Mindazonáltal úgy gondolom, hogy kell és lehet is önismereti csoportokat működtetni az egyetem által szervezett keretben, és ez a munkamód a szociális szakemberek képzésének is szerves részét kell, hogy képezze.

A problémák egy részét az okozza, hogy az aktuális curriculum részeként ezek a csoportok a mindenkori Tanulmányi- és Vizsgaszabályzat kereteibe illeszkednek, és ezek a keretek nem feltétlenül azonosak a pszichoterápiás keretrendszerrel, amelyben egy önismereti csoport működni hivatott. A technikai feltételek megteremtése, a csoportok órarendbe illesztése, legalább kétszer másfél órás tömbökbe szervezése is nehézséget jelent, nem beszélve a megfelelő termék (méret, mozgatható székek) biztosításáról.

Az órákon a hallgatóknak kötelező részt venni, de a szabad tanárválasztás érvényesül, és szűrő interjúra, a kettős kapcsolatok elkerülésére nincs lehetőség, hiszen az órarendjükbe illeszthető személyiségfejlesztő csoportot veszik fel, évfolyamtársaikkal együtt. A kar külsős szakembereket anyagi erőforrások hiányában egyre kevésbé tud alkalmazni, így többen csoportvezetőként más oktatói feladatokat is ellátunk. Az évek során számtalan tanszéki és oktatói értekezlet tárgya volt a személyiség- és készségfejlesztő csoportok tartalmi és formai átdolgozása – az adott lehetőségekhez mérten.

Mondhatjuk, hogy ezek a keretek jelentős terhet rónak a csoportvezetőre, amit én igyekszem kísérletezésre, kreatív megoldásokra ösztönző kihívásként megélni. Tapasztalataim – és a hallgatók visszajelzései – alapján azonban azt gondolom, hogy ezek a csoportok alkalmasak a kritikus önreflektivitás fejlesztésére, a személyes érzékenység növelésére, a kommunikációs készségek finomítására, az empátia, az asszertivitás fokozására. A hallgatók legpozitívabb élményként azokat az alkalmakat élik meg, amikor az ő szakmai identitásfejlődésük, személyes problémáik – melyeknek központi eleme a felnőtté válás és a szülőkről való leválás – kerülnek fókuszba.

Jól működnek a strukturált tréninggyakorlatok, a szerepjátékok, de nekem több év tapasztalata mentén úgy tűnik, hogy a hallgatók a kisebb létszámú csoportban megvalósuló, kötetlen beszélgetés intimitását igénylik leginkább, ami a személyesség és a valahová tartozás érzésének igényét is tükrözi. Az

encounter jellegű munkamód erre alkalmas keret, „potenciális teret” teremt ahhoz, hogy a kapcsolatok a lehetőségek mentén mélyüljenek, az önfeltárás kibontakozzon, és helye legyen a humornak, a kreativitásnak is. Én ezt a léggörít úgy alakítom ki, hogy a keretek egyeztetése és azok betartatása, adott esetben értelmezése nagy hangsúlyt kap a csoportfolyamatban, viszont az órák tartalma tekintetében nagyon rugalmas és ráhangolódozó vagyok, igyekszem a csoport érzelmi kapacitásához illeszteni az aznapi gyakorlatokat, témákat. Természetesen érdemjegyet senki nem kap, az órákon való jelenlét szükséges a kurzus teljesítéséhez.

Elképzelésem szerint, ha egy egyenrangúságon alapuló „alkotó csoportként” tudunk működni, ami a transzparencia, elfogadás mentén, ugyanakkor a csoportvezető részéről a direktivitás és nondirektivitás jó arányú alkalmazása mellett zajlik, akkor ez az önértékelést és a szociális hatékonyságot is növeli, és előkészíthet a későbbi szakmai teamben végzett munkára. Ugyanakkor fontos, hogy egy egyetemi önismereti csoport nem működhet pszichoterápiás csoportként, de lehetőséget adhat a komoly személyiségproblémákkal küzdő hallgatók kiszűrésére.

Barcy Magdolna a *Pszichoterápia* folyóiratban megjelent írásában (Barcy M.: *Elmosódott határok, kontúros csoportvezetés avagy személyiségfejlesztő csoportok a felsőoktatásban*, in: *Pszichoterápia*, IX. évf., 2000. február, 5–15.) az egyetemi személyiségfejlesztő csoportokat érintő nehézségeken túl csoporthatékonyság szempontjából a csoportklíma minőségét és a csoportvezető stílusát mint nem specifikus hatótényezőt hangsúlyozza, amelyek alapot teremthetnek egy winnicotti „fejlődést támogató környezet” létrehozásához.

A nehézségek közül véleményem szerint az önkéntesség hiánya az, ami az ellenállás fő forrása lehet, ami ugyanakkor érthető reakcióként értelmezhető a hallgatók részéről. Csoportvezetőként sok fejtörést okoznak nekem az intézmény elvárásai és a hallgatók „érdekei”, azaz önismereti gyarapodása között adódó konfliktusok. Problémás a csoportvezetői és a tanári szerep ütközése is, de sajnos az egyetem és a hallgatók sem rendelkeznek olyan anyagi forrásokkal, hogy ez megoldható legyen. Ugyanakkor nem tartom szükségesnek, hogy a csoportvezetők kiképző csoportterapeuták legyenek, de az egyetemi közeg ismerete, a csoportvezetésben való jártasság és valamilyen módszerspecifikus végzettség elengedhetetlen ehhez a szerephez.

A téma fontosságát jelzi, hogy immár harmadik alkalommal került megrendezésre a „Párbeszéd az önismeretről és a készségfejlesztésről

a szociális munka képzésekben” című szakmai műhelybeszélgetés, a területen oktató és kiképző kollégák, valamint a szociális intézményekben dolgozó szakemberek részvételével. A program célja olyan egységes szakmai irányelvek megfogalmazása, melyek reflektálnak a segítő szakma és a szociális ellátórendszer problémáira, hiányosságaira is.

Miklós Barbara

Amikor gondosan és többször is végigolvastam az eddig megjelent hét hozzászólást és a Pszichoterápiás Tanács Szövetség (ez olyasmi, mint az unikonis?) Etikai Bizottságának igen zordra sikeredett állásfoglalását (Rózsa Sándor összevonja a szemöldökét?) – meglehetősen zúgott a fejem.

Önismereti csoport vagy pszichoterápiás csoport? Pszichológus képzésbeli önismeret-fejlesztés vagy egyetemközi önismeret-fejlesztés? A csoporttagok nem ismerhetik egymást, vagy jó, ha ismerik egymást? Vezethet-e csoportot egyetemi oktató, vagy csak külső csoportvezető használható? Csak kiképző csoportterapeuták vezethetnek egyetemen önismereti csoportot vagy más csoportvezetők is? Az APA (ugyan melyik?) vagy valamely hazai Rendkívül Fontos Intézmény (rövidítve: RÖFI) az isten bizony illetékesebb és autentikusabb a magyar egyetemi önismereti csoportok ügyében? Ki fizesse a révést – vagyis az egyetem, egy civil szervezet, a nyilván kőgazdag hallgató avagy szintén kőgazdag szülője fizesse a csoportvezetőt – esetleg senki? Valahol összeér a mélyebbre menő (bármit is jelentsen ez) önismereti csoport és a felszínes pszichoterápiás csoport? Lehet-e azonos szabályokat kitűzni és megkövetelni a betartásukat – például oktatók, csoportvezetők és csoporttagok tekintetében – a budapesti és nagyvárosi mamut egyetemeknél, másrészt a kisvárosok kisebb egyetemeinél?

Több évtizedes csoportvezetői munkám során ritkán fordult elő, hogy egyetemi hallgatóknak vezettem – most már tudom: etikai normákba ütközve – önismereti jellegű csoportot, ezért a konkrét esetekben nem tartom magamat kompetensnek. Így egy lépéssel hátrább lépve a fölmerült témák néhány általánosabb szempontját érinteném. Ennek a hozzászólás természetéből adódó terjedelmi korlátai vannak, emiatt néhány megfontolás tézisszerű közlésére szorítokozom.

Egy. Tőlem teljesen idegen az a végtelenül rigid elhatárolás, amely a csoportpszichoterápia köréből kizár minden önismereti jellegű fejlesztési csoportot, így az egyetemi önismereti csoportokat is. Ezzel

kimondatlanul is értékesebbnek tételezi az előbbi, és értéktelenebbnek az utóbbiakat.

Az említett területi korlátok miatt pusztán utalni tudok arra a véleményemre, amelyet némelyek másképp gondolnak, s amelyet (itt van most az önfényezés helye) a „Delfi örökösei...” című könyvem 1.1. alfejezetében indokoltam meg mind elméleti, mind gyakorlati szempontból. Csak egy mondatot idéznék onnan: „... minden csoportos önismeret-fejlesztési folyamat egyúttal csoportpszichoterápiás folyamatként is felfogható”.

Kettő. Az egyre dúsuló és egyre betarthatatlabb, életszerűtlen szabályok által fölzaklatott lelkek megnyugtatására mindössze két alapfeltételhez ragaszkodnék az egyetemi/egyetemközi önismereti csoportok lanszírozásánál – de azokhoz nagyon:

1. Csak önkéntes jelentkezők vehetnek részt bennük. (Ezt még a pszichológusképzésben is betartanám – ha valaki nem akarna élni a nem teljesen önkéntességre épülő egyetemi ajánlattal, akkor megkérdezném tőle, hogy ugyan milyen információ alapján jelentkezett pszichológusnak.)
2. A csoportvezető és bármelyik egyetemista csoporttag között ki kell zárni bármilyen hierarchikus alá- és fölérendeltségi kapcsolatot.

Három. Nem kellene rengeteg energia-befektetéssel unikornis szervezetek és RÖFI-k központi – formalizált – akaratát ráerőszakolni a rendkívül tarka és sokféle igényt kielégítő önismereti szcénára (ami egyébként is kilátástalan szélmalomharc lenne).

Rá kellene bízni az etikai és szakmai-etikai szabályok megalkotását és betartatását mindazokra a szakmai közösségekre, amelyek jobban tisztában vannak tevékenységük kívánatos és lehetséges normáival, mint bármely centrális autoritás. (És ők még az életszerűség hiányával sem vádolhatók.)

Hátha az egyetemekre is begyűrűző kanonizált, valamint számos kánonon kívül rekedt – életvezetési, tanácsadási, coaching, kineziológiai, meditációs, tranzakció-analitikus, Gestalt, pedagógiai, művészeti és egyéb – csoportokkal is operáló kezdeményezések szereplői képesek lennének rendet tartani saját soraikban. (Kóklerek, moral insanity-k és silány tudású önjelölt szakértők persze lehetnek köztük, de a pszi-szakmákban talán nincsenek?)

Négy. Azt sem szabályoznám túl központilag, hogy ki vezethet egyetemisták számára önismereti csoportokat. Belső készítés; empátia, érzékenység és egyéni adottságok; csoporttagként kezdés (sajátélmény); alapos, az ismeretek és készségek fejlesztésére irányuló képzés; folyamatos, bár nem feltétlenül formális továbbképzés; rendszeres gyakorlat és növekvő szakmai tapasztalatok; önnön

határainak tudatosítása és betartása – talán ezek a tulajdonságok, amelyeket elsőrendű fontosságúnak tartok. Persze, sok mindent lehet finomítani, a célközönséghez vagy a csoportvezető tájékozottságához, az adott szakmai-módszertani közösséghez igazítani, egyéb okokból variálni vagy kiegészíteni.

Öt. Sok hasznos és értelmesen befektetett energia kellene a társadalmunk különféle csoportjainak, így a majdani értelmiség egyetemista utánpótlásának olyan irányba viteléhez, ami az önreflexióval, a fokozottabb önismerettel, a csoportok szerkezetének és dinamikájának jobb megismerésével jár együtt. Szakmailag és etikailag is.

Évek során egyre inkább az a meggyőződés alakult ki bennem, hogy ennek a két összefüggő témának az elkenése, ki nem mondása, tabusítása, szőnyeg alá söprése, rejtett hatásának megideologizálása (terelés, mellébeszélés, sunnyogás, álságos képnek az ő mutatása) az akadály (nem kívánt törlendő!).

A jelen vitában sem tárgyalt, ámde a háttérben jelen levő

- anyagi érdekek és
- hatalmi érdekek,

illetve ezek kombinációja. (Ad notam: nekem egyik sem szitokszó; csak a megtárgyalásuk és kezelésük hiányát tartom pusztítónak.)

Amíg ezekről nincs nyílt, szókimondó és az érdekeket legalább felmutató diskurzus, addig bizonyos részeredmények ugyan elérhetők, de nagyon messzire nem juthatunk.

Hat. Ha belegondolok mindabba, ami a vitában eddig elhangzott – ideértve a saját hozzászólásomat is – kibékíthetetlen ellentmondásokat látok az egyenként helytállóknak vagy igaznak mondható megoldási javaslatok között. Hogyan lehetséges ez? Hiszen úgy gondoljuk, hogy ideális esetben minden problémának van megoldása, minden ésszerű kérdésre tudunk ésszerű választ adni.

Már az ókori görög filozófusok, majd jóval később Kant és némely matematikusok is eljutottak ahhoz a felismeréshez, hogy vannak az egyértelmű törvényekkel szembemenő tételek: antinómiák, vagyis feloldhatatlan ellentmondások.

Azt gondolom ezért, hogy az egyetemi önismereti csoportok szerteágazó és komplex kérdéseire sincsenek egyértelmű válaszok, amikor az összeütköző nézetek hol kizárják az ideális megoldásokat, hol maguk is távol állnak azoktól, hol olyan megoldásokat kínálnak, amelyek más elképzelések számára elfogadhatatlanok. Tehát mit tudnánk tenni praktikusán az antinómiák sűrű erdejéből kivezető utat keresve, a mindenki által nélkülözhetetlennek mondott önismereti csoportok érdekében?

Szerintem a kivezető út abba az irányba visz, hogy az önismereti szcéna érdekelt szereplői saját kereteik között, a számukra elfogadható keretek között maradnak. Szakmai tudásuknak és tapasztalataiknak megfelelő csoportos önismeret-fejlesztést nyújtanak az egyetemi hallgatóknak. Megpróbálják visszatartani magukat attól a vágytól, hogy – akár etikai szabályok, akár szakmai fontoskodások álcája

mögött – ráerőszakolják nézeteiket és gyakorlatukat mindazokra, akik más nézetekkel és gyakorlattal bírnak. S a kimondhatatlannak gondolt kimondhatók kimondásával saját önismeretük fejlesztéséért is tesznek.

Rudas János

**A Pszichoterápia folyóirat 16. konferenciája,
2020. május 22-23.
konferencia@pszichoterapia.hu, www.mentalport.hu
MOM Kulturális Központ, 1124 Budapest, Csörsz u. 18.**

Kedves Kollegina!
Kedves Kolléga!

Kialakult a 2020. évi, 16. konferenciánk központi témája:

Fordulópont: érések és érkezések

Kérjük, jegyezze fel a dátumot:

2020. május 22-23.

A Pszichoterápia konferenciája az egyesületek, irányzatok, szakterületek találkozási helye. Lehetőség az eltérő szemléletű, módszerű műhelyek, eljárások bemutatkozására, a párbeszédre, vitára, kitekintésre.

Javasoljuk ezért a szakegyesületi konferenciák szervezőinek, a képzések vezetőinek, hogy speciális konferenciájuk, programjainak szervezésekor vegyék figyelembe a Pszichoterápia folyóirat konferenciájának időpontját, s ne zárják ki eleve részvételi lehetőségüket. Szervezésileg is támogatjuk az olyan programokat, melyeket több egyesület/szakterület képviselője közösen alakít ki.

Üdvözlettel a szerkesztőség, úgy is mint program és szervezőbizottság: Berger Noémi, Bokor László, Kiss Tibor Cece, Pál Krisztina, Szőnyi Gábor, Takácsy Márta, Tiringer István, Valkó Lili szerkesztők és Pach Judit titkár