

Szűcsné Tóth Zsuzsanna

TYÚKPROGRAMTÓL A JÓTÜNDÉRIG
KÖNNYEN ALKALMAZHATÓ ÖNISMERETI TECHNIKÁK ÉS JÁTÉKOK
AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓHOZ, A POZITÍV
PSZICHOLÓGIÁHOZ ÉS AZ EQ FEJLESZTÉSHEZ KAPCSOLÓDÓAN

Oktatásban, munkahelyen és a mindennapi lelki egészség megőrzése érdekében egyre fontosabb szerepet kapnak azok az önismereti technikák, melyek az EQ (érzelmi intelligencia) egyik fő területét érintik: a saját érzelmi állapot felismerését és pozitív irányba történő befolyásolását.

A tanulmány az Eötvös József Főiskolán a Magyar Tudomány Ünnepe 2023 konferencia alkalmával 2,5 órában megtartott workshop anyagához kapcsolódóan mutat be oktatási, csapatépítő és EQ fejlesztő eszközöket, technikákat és azok szakmai hátterét. A workshop mottója a következő volt: *Az önismeret elősegíti, hogy jobban érezzük magunkat a világban. A boldogabb emberek boldogabb világot teremtenek.*

A tanulmány egyik célja felhívni a figyelmet erre az összefüggésre, és arra, hogy az itt bemutatott önismereti eszközök kezdő és magas szakmai szinten egyaránt alkalmazhatóak, akár a résztvevők ismereteit, akár a gyakorlatvezető előképzettségét tekintjük.

Az önismereti tréningek szintje

Rendrakás a szobában – csoportindító gondolatok

Csoportos foglalkozások keretében az elején érdemes tisztázni, mi az önismereti szint. Ezt szeretem úgy elképzelni a tréningek résztvevőivel, mint egy szobát. Ki ne járt volna úgy, hogy hazamegy, egy rendetlen lakás fogadja, majd miután összepakol, jobban érzi magát az otthonában. Ezt hívom az önismereti szintjének, ami később persze mélyebb változásokhoz is vezethet, mint pl. kicsit átrendezzük a szobát, észrevesszük, milyen nagyobb feladatokat lenne jó megtenni. De az analógiával élve a felújítás, átalakítás, renoválás már olyan mély rétegeket érint, ami inkább a pszichoterápiákhoz kapcsolódik. Ezekkel a képekkel viszonylag könnyű szemléltetni az önismeret szintjét.

Önismereti jellegű csoportok esetén a bemutatkozások mellett első lépések közé tartozik a csoportkeretek meghatározása. A legtöbb csoportos tevékenység esetében fontos a határok kijelölése, működési szabályok megfogalmazása, hiszen ez ad keretet a munkának. A tréningek és tréning jellegű csoportoknál legáltalánosabbak az időkeret, a szünet meghatározása, a diszkréció formájában történő megállapodás, illetve beszélni az előnyösnek tartott magatartásformákról.¹ Érdemes felhívni a figyelmet arra, hogy ha meg merjük mutatni magunkat egy csoportban, az a magabiztosságunkat növeli, viszont önmagunk határainak ismerete

¹ RUDAS János: *Delfi örökösei*. Lélekben Otthon Kiadó, Bp., 2007. 102–106.

alapján, ne osszunk meg másokkal olyan információkat, melyet később megbánánk.

Az utólagos munkáról (pl. tréningen elhangzottak végiggondolása, értelmezése, célok állítása, jó szokások kialakítása) szólva elmondhatjuk, hogy minél többet tesz bele valaki, annál többet profitálhat belőle.

Belső képek

Egy kis kitérőként az előbbi szoba hasonlatra utalva azzal folytatnám, amit bármilyen tanítási, konzulensi, csoportvezetési helyzetben nagyon fontosnak tartok: a belső képek létrehozásának kérdésével.

A tanítás és a tréningek során is érdemes képekkel dolgozni, hiszen minél inkább képesek vagyunk a résztvevők számára a fejükben saját képek „gyártását” előidézni, annál nagyobb a megjegyzés aránya.

Néhány ötlet, hogyan tudjuk elősegíteni belső kép készítését:

- Az egyik legegyszerűbb módja a történetmesélés, példák bemutatása történet formájában. Minél szívesebb, izgalmasabb a történet, annál könnyebb elképzelni. Ha nem tényekről és felsorolásokról beszélünk, hanem ezeknek a világban történő megjelenéséről – emberekről, érzéseikről, eseményekről – akkor már erősebb agyi kapcsolatok alakulnak ki. Minél extrémebb a kép, minél több érzelm kapcsolódik hozzá, általában annál könnyebb a későbbi felidézés.²
- Másik módja lehet az önmagunkhoz kapcsolódás, a saját élmény megélése. Amiben érintett vagyok, azt jobban elképzelem, beleélem magam, és ha megvan a kép akkor könnyebben elő tudom hívni a hozzá kapcsolódó információt is. Ez lehet a saját érzelmeinkhez, saját történeteinkhez való kapcsolódás, de ugyanígy kapcsolat, amikor megteszünk, ki próbálunk, elkészítünk valamit.
- Belső kép készítését segítheti elő, ha a szóbeli információt egy kapcsolódó külső kép is kiegészíti néhány kiemelt szó vagy gondolat kíséretében, amit a prezentációs technikák keretében szoktak javasolni a megjegyzési arány duplázására.

Egy önismereti cél: az érzelmi intelligencia fejlesztése

Az önismereti csoportok egyik legáltalánosabb kimondott vagy kimondatlan célja az érzelmi intelligencia fejlesztése.

Az érzelmi intelligencia fogalmát Goleman tette népszerűvé a 80-as években, Salovey és Mayer munkáiból kiindulva. A tudósok máig vitatkoznak azon, hogy egy újabb intelligencia formáról beszélhetünk, vagy az életben való boldogulás képességéről. Öt fő pontja van az EQ-nak, ezeket elgondolkodtató kérdés formájában mutatom be:³

² Vannak helyzetek, amikor az énvédő mechanizmusok kapcsolnak be, illetve a tanulási környezet is meghatározza, mert más agyi területen raktározódik az információ pl. félelemmel teli tanulási helyzetben. Mindezek az előhívást nehezítik vagy gátolják.

³ GOLEMAN, Daniel: *Érzelmi intelligencia*. Háttér Kiadó, Bp., 2019. 67–74.

- Felismerem-e, meg tudom-e nevezni a saját érzéseimet? Látom-e a kapcsolatot a gondolataim, érzéseim és tetteim között?
- Képes vagyok-e kezelni a saját érzéseimet?
- Képes vagyok-e motiválni magamat?
- Felismerem-e mások érzéseit? Bele tudom-e élni magam mások helyzetébe?
- Képes vagyok-e felismerni mások egyéni gondolkodását és megélését, és tudok-e hozzájuk kapcsolódni ez alapján?

A következőkben bemutatott technikák esetén a fent felsorolt EQ területek közül elsősorban a saját érzelmi állapot felismerése és annak befolyásolása került a gyakorlatok, játékok középpontjába.

A workshop EQ fejlesztő technikái és gyakorlatai

A workshop során a következő témákkal és technikákkal foglalkoztunk:

- önismereti gondolkodásmód
- erőszakmentes kommunikáció (EMK), kiemelten az érzésszükséglet megfogalmazása
- „5 perc figyelem” (bevezető gyakorlat)
- „egyenesből keresztbe” játék
- „varázshot” játék
- „jótündér” technika
- „mit rendelek hozzá életem képeihez” játék
- hasi légzés
- önmagunkhoz közelebb kerülés az öt érzékszerv által (illóolaj, zene)
- félig teli, félig üres pohár (jó dolgokat észrevenni)
- mit csináltam jól? (szokás kialakítása az önértékelés növelésére – méz a kijárt út hasonlaltal)
- megfogalmazása
- „tyúkprogram” (jó dolgok észrevételének szokássá tétele)
- Hawkins-elengedéstechnika
- A másikban meglátni magamat – záró, szimbólumkereső játék

Önismereti gondolkodásmód

Az önismereti gondolkodásmóddal kapcsolatban sok irányból indulhatunk és nagyon különböző szinten élhetjük meg, ahogy ezt a visszajelzések is tükrözik. Egy résztvevő nagyon jól megfogalmazta a workshop egyik fontos mondanivalóját, hogy „bármilyen egyszerű tárgy vagy módszer lehet az önismeret eszköze egy arra nyitott szemléletmóddal”. Akármilyen játéknak lehet önismereti vetülete, és ezt jó lenne az oktatásba nagyobb hangsúllyal beépíteni, hogy egy lelkiileg egészségesebb generáció felnövését segítsünk elő.

A workshop során sok gyakorlatot vittek végig a résztvevők, cél a saját élmény megélése volt. Mert amint a cikk elején említettem, ez az élmény inspirál a technikák további gyakorlására és mások felé történő megosztására. ⁴

Az erőszakmentes kommunikáció

A workshop tréning jellegében az egyik központi elem volt az erőszakmentes kommunikáció alapgondolatainak megismertetése és gyakorlása. Ez kisebb részekben játékos gyakorlatokkal kiegészítve történt.

A Dr. Marshall B. Rosenberg által megfogalmazott erőszakmentes kommunikáció (EMK) egyik fő pontja a bennünk lévő érzelem felismerése és a mögötte lévő szükséglet meghatározása. Ez egy érzelem–egy szükséglet párban történik. Egy pozitív és egy negatív példával szemléltetve:

- Izgatottságot érzek, mert az élet szolgálata fontos számomra.
- Feszültséget érzek, mert megértést szeretnék.

Segítő minta ehhez az érzések és szükségletek listája a letölthető Rambala-füzetből.⁵

A megfogalmazásnál mindig lényeges a jelen idő. Ez az, ami a mosthoz kapcsol. Tehát bármilyen korábbi vagy jövőben feltételezett helyzetre is gondolok, arról beszélek, hogy most milyen érzés van bennem és milyen szükséglet érintődik meg ezzel kapcsolatban.

Az EMK teljes rendszere ennél komplexebb, csak megemlítve a négy fő lépést:

- megfigyelés, saját érzelem-szükséglet megfogalmazása,
- kérés,
- a másik érzelmének és szükségletének feltételezése,
- életszerű cselekvési terv.

Ebből a workshop keretében a saját érzelem és szükséglet felismerését gyakorolhatták a résztvevők. Az erőszakmentességet Rosenberg olyan formában értette kommunikációs technikájában, hogy ne csak másokkal ne legyünk erőszakosak, hanem saját magunkkal sem. Ha egy békésebb világot szeretnénk, ez az első lépés.

Az érzések kapcsán fontos arról beszélni, hogy érezni bármit szabad, a cselekedetet kontroláljuk, vagy amint az egyik résztvevő megfogalmazta: neki sokat segített az a gondolat, hogy az érzéseiért nem felelős csak a cselekedeteiért. Ezzel csak fogalmilag ellenkezik Rosenberg azon gondolata, hogy vállaljunk felelősséget érzéseinkért. Szerinte ez azt takarja, hogy fogalmazzam meg a valódi érzéseimet, kerüljek vele kapcsolatba, és ne más hibáztassak.⁶

⁴ Az időkeret miatt a feldolgozásra viszonylag kevés idő állt rendelkezésre. Az egyes gyakorlatokkal bővebben is lehet foglalkozni. A workshop-on a cél inkább az önismeret fejlesztése mellett egy irányvonal mentén a sokféle lehetőség bemutatása volt.

⁵ RAMBALA Éva: *Rambala-füzet*. https://rambala.hu/application/files/5516/6473/1654/Kiosztando_22.pdf [2023.12.04.]

⁶ ROSENBERG, Marshall B.: *A szavak ablakok vagy falak*. Agykorntoll Kft. Bp., 2001. 33–57., 57–71.

Az érzések elfogadásával ellentétben, a legtöbb ember valószínűsíthetően találkozott az alábbi mondatok valamelyikével: Ne legyél szomorú! Miért nem örülsz ennek? Legyél már vidám! Nem is fáj az annyira! Te nem lehetsz boldogtalan, mennyi mindened van! Nyugodj meg! és a többi. Ha valaki nem csak időnként hallott hasonlót, hanem ilyen jellegű kommunikációs közegben nőtt fel – feltételezhetően mivel a szülei sem ismerték az érzések elfogadásának fontosságát és módját –, valószínű nehezen találja az utat saját érzéseire vagy az önelfogadásához. És ez nem iskolázottság kérdése, hanem nagyrészt anyai generációs minta.

A szükségletek megfogalmazása azért fontos eleme az EMK-nak, mert míg az érzések viszonylag gyorsan változnak, addig ami kiváltja azokat, a szükségletek már stabilabbak. A Hawkins-féle elengedéstechnika egyik lényege is annak tudatosítása, hogy az érzések jönnek-mennek, ha nem építünk rá sok gondolatot, akkor viszonylag rövid idő után átváltanak egy könnyebb érzésbe. Hawkins szerint sok érzés alapja egy érzet, esetleg ezek emlékekhez kapcsolódása, pl. emésztés során, hormonok hatására, emléketörések miatt. Ki ne járt volna úgy, hogy valamin nagyon felmidegesítette magát, öt perc, fél óra után pedig már nem is értette, miért volt benne ennyire erős a felindulás. Hawkins szerint egy-egy érzésre akár 10.000 gondolatot is rá tudunk építeni, amitől stabilabbá, visszatérővé válik.⁷

A szükséglet meghatározásának az a lényege, hogy ha rájövök mire is van igazán szükségem, akkor azt nagyon sok úton elérhetem. Vegyünk például egy kamasz gyerekkel történő konfliktust, ami mögött felismerem, hogy a kölcsönös tisztelet áll, mint szükséglet. Az EMK alapján végiggondolva a helyzetet, elindulhatok abba az irányba, hogy megnézem hol kapom, kaphatom meg a kölcsönös tiszteletet, hogy tudom ezt a szükségletemet máshogy megélni. Ha elég nyitott vagyok, sok lehetőséget fogok találni. És ha ez sikerül, akkor már másként fogom kezelni a kamasz visszajelzéseit is, valószínű nem érint olyan mélyen és racionálisabban rá tudok nézni a konfliktusra. De mélyebb munkával is szembesülhetek, ha rájövök, hogy ez egy tükörkép, mondhatjuk utolsó csepp a pohárban. (A kamaszok egyébként is nagyon őszinte, tanító tükröt tudnak tartani elénk. Stipkovits Erika szerint a szülői önismeret a kulcsa a jó szülő-gyerek kapcsolatnak.⁸)

Az érzés-szükséglet meghatározása egy biztonságos környezetben (pl. játék során) segít az agyunknak megtanulni, hogy ha hasonló helyzettel találkozunk, könnyebben be tudja azonosítani az érzést, és a mögötte levő valós szükségletet, illetve az EMK teljes folyamatát nézve egy működőképes reakciót is.

Játékok az erőszakmentes kommunikációval kapcsolatban

Öt perc figyelem

A gyakorlat lényege, hogy önmagunkhoz közelebb tudjunk kerülni. A bevezetést, bemutatkozást követően ez volt a workshop első gyakorlata.

– A résztvevőket arra kértem, párokban dolgozzanak.

⁷ HAWKINS, David R.: *Elengedés. Az önátadás útja*. Filosz Kiadó, Bp., 2014. 31–37.

⁸ STIPKOVITS Erika: *Szeretetre éhezve – 11 tévhit a kamaszokról, nem csak szülőknél*. HVG Könyvek, Bp., 2020. 24.

- A gyakorlat során az első öt percben a pár egyik tagja beszél öt percig szabadon, bármiről, ami foglalkoztatja. A pár másik tagja figyel, nem reagál, ha lehet nonverbálisan is minimálisan jelez vissza. Itt a cél most nem a kommunikáció, hanem az önmagunkhoz közelebb kerülés. Ezt erősítheti a másik osztatlan figyelme.
- Öt perc után szerepcsere történik. Érdemes a negyedik percnél figyelmeztetni a beszélőket, hogy még egy perc van hátra. Amennyiben valaki nem tud, vagy nem akar végig beszélni, természetesen lehetőség van arra is, hogy csöndben maradjon. Ez az idő a beszélőé, az ő döntése mivel tölti ki. Jó esetben a bennünk lévő gondolatok kimondásának és a kapott osztatlan figyelemnek pozitív hatása van. De egyéni megélésünktől, személyiségünktől függően más reakciók is előjöhetnek.
- A gyakorlat végén arra kértem a résztvevőket, hogy keressenek az EMK füzetből egy bennünk lévő érzést és szükségletet. Racionalitásunk gondolatokat mondatná ki velünk, de sokkal könnyebben tudunk kapcsolódni önmagunkhoz, ha tényként kezelve minél egyszerűbb formában az érzést fogalmazzunk meg.

Az EMK keretében ez a gyakorlat „tízpercezés” néven fut. A workshopon az idő szűkösebb kerete miatt adtam meg öt percet. Gyerekekkel is érdekesebb rövidebb időt meghatározni. Ez a gyakorlat sok formában játszható, pl. ismerőssel, baráttal tíz percben, osztályban párban öt percben, családban vacsoraasztalnál két percben is. Érdemes próbálkozni, hogy kinek, kivel és milyen formában működik.

„Egyenesből keresztbe” játék önismerettel fűszerezve

A következő az „egyenesből keresztbe” játék volt. Ennek a viszonylag ismert játéknak a lényege, hogy egy labdát dobálnak egymásnak a csoporttagok, és közben négyféle kijelentést tehetnek: egyenesből keresztbe, keresztből egyenesbe, egyenesből egyenesbe vagy keresztből keresztbe. A feladat rájönni a szabályra, hogy mi alapján javítják a helyes változatra a kijelentést azok, akik ismerik a megoldást vagy menet közben rájöttek. Ez a játék első játszaskor tud igazán nagy hatással lenni ránk. Most felfedem a megoldást: a lábak keresztbe rakva jelentik a keresztet.

Tekinthetünk erre akár, mint egyszerű csapatépítő játékra, de ha a végén megtoldjuk egy kérdéssel, akkor már önismereti vizekre evezünk. Önismereti szempontból érdemes rákérdezni, hogyan élték meg a résztvevők a játékot. A kérdés mögött az áll, hogy hogyan éltem meg azt, ahogy rájöttem vagy nem jöttem rá a megoldásra, hogy milyen érzéseket váltott ki belőlem az, hogy gyorsan észrevettem az összefüggést vagy csak az utolsók között. Ezt érdemes átvezetni a mindennapi életbe is: hogyan élem meg, ha nem látom át a helyzetet rögtön? Ha mások előbb jönnek rá a megoldásra? Mennyire élem meg negatívan és stresszesnek, ha mások teljesítményét is látom? A legtöbb ember bonyolult logikai feladatként próbálja kezelni a feladatot, és a megoldás egyszerűsége sok érzést elő tud hozni. A workshop keretében röviden beszéltük át a fenti témákat, és érzés-szükséglet beazonosítását kértem a résztvevőktől.

„Varázshot” játék

A „varázshot” játék lényege, hogy a résztvevők (10-15 fő az ideális létszám játékonként, nagyobb csoportot így érdemes osztani) kapnak egy egyszerű kb. másfél-két méter hosszú botot, amihez mindenki egyik mutatóujjával érhet csak hozzá alulról tartva (nem szabad felülről hozzáérni). A feladat, hogy együtt letegyék a földre.

Ahogy a gyakorlatvezető elengedi a botot, az „varázslatosan” elkezd felfelé emelkedni. Minél nagyobb a létszám, annál inkább jellemző ez az emelkedés. A csoportnak hosszabb-rövidebb időre van szüksége ahhoz, hogy rájöjjön, hogyan tudja másik irányba mozgatni.

A játék önismereti része megint azzal a kérdéssel indul, hogyan élted meg a gyakorlatot? Válassz egy érzést és egy szükségletet! Ennél a játéknál a másokkal történő együttműködés kerül a fókuszba. Hogy tudok másokkal együtt dolgozni egy feladaton? Mennyire idegesít – zavar-e egyáltalán –, hogy ha nem úgy mennek a dolgok, ahogy szeretném? Átlépek-e egy határt, hogy a feladat el legyen végezve? (Minden második-harmadik csoportban van egy fő, aki a szabály ellenére rágömbözteti az ujját a botra és elkezd lefelé húzni.)

További eszközök, technikák

„Jótündér” technika

Az intrapszichés kommunikáció fontossága már régóta foglalkoztatja a pszichológusokat. A belső kommunikáció kialakulásában nagy szerepet játszik az életünk – főleg első éveink – során tekintélyszemélynek tartott emberek irányunkba történő reakciója, amit a későbbiekben mi önmagunk erősítünk vagy alakítunk saját tapasztalatainkat beépítve. Ebből önerősítő vagy önromboló kommunikáció is kialakulhat, amit tudatos változtatással persze felül lehet írni. Az önmagunk felé irányított negatív hangokat nehéz leállítani, kiszorítani viszont könnyebb.⁹ Egy egyszerű gyakorlattal szemléltethetjük ezt. Megkérjük a résztvevőket, hogy ne gondoljanak a citromra. Rákérdezve a legtöbb ember lelki szemei előtt a tiltó mondat ellenére megjelenik a citrom, sőt sokaknak szinte összefut a nyál a szájában. Ez természetes. Ha most elkezdünk sorolni más gyümölcsöket, előbb-utóbb halványul a citrom belső képe.

Ugyanezen gondolat mentén, ha arra kérjük a résztvevőket, hogy képzeljenek el egy „jótündért” (vagy bármilyen számukra pozitív alakot), akinek a szájába csak pozitív, támogató mondatokat adnak, ez rendszeres használat mellett kiszoríthatja a belső negatív (pl. ítélkező, elemző, kritizáló) hangokat. A megszemélyesített belső „szereplő” abban segíthet, hogy mivel kizárólag pozitív visszajelzést ad, így növelheti a belső biztonságérzetet, és azok is merik használni, akik önmaguknak nehezen tudnak jót mondani (egy „külső személynek” inkább megengedik).

⁹ Lamagna, Jerry: *Of the self, by the self, and for the self: An intra-relational perspective on intra-psychic attunement and psychological change*. Journal of Psychotherapy Integration, 2011. 21(3), 280–307.

„Tyúkprogram” mint a jó dolgok észrevételének szokássá tétele, és ennek kifejezetten önértékelést javító változata

A workshop keretében a résztvevők röviden elmondták saját megélésüket arról, hogyan veszik észre a jó dolgokat az életükben. A pohár melyik felére koncentrálnak a különböző életterületeken: félig üres a poharuk vagy félig tele van. Tapasztalatom alapján, ha a beszélgetés után képeket vetíték szélsőséges élethelyzetekről, a legtöbb ember könnyebben észreveszi a saját életében az addig természetesnek vett dolgokat is, a pohár félig töltött részét.

Ezt a látásmódot segít szokássá tenni a Kalamár Hajnalka által „tyúkprogram”-nak nevezett 21 napos szokáskialakítás. Lényege, hogy három hétig minden este összeírunk legalább tíz jó dolgot, ami aznap történt velünk. Ez lehet bármilyen apróság is.¹⁰

Mivel az önértékelés alapvetően az általunk megtett és jónak ítélt dolgokból épül, ezért önértékelési problémákkal küzdők esetén érdemes a jó dolgok összeírását inkább arra a kérdésre koncentrálni, hogy „Mit csináltam jól?”. Ez az egyszerű technika viszonylag hamar képes átváltani a gondolkodásmódot (akár napközben pár perc alatt).

A három hét mégis azért lényeges eleme ezeknek a gyakorlatoknak, mert ennyi idő szükséges az agynak, hogy valami szokásként beépüljön az életünkbe. Tehát ha pl. minden nap tíz percet futok munka után, akkor három hét után a szervezetem igényelni fogja a mozgást a munkanap végén.

Ezt úgy lehet elképzelni, mint amikor elindulunk egy réten. Ha 21 napon keresztül ugyanazon az úton járunk, kitapossuk és utána automatikusan arra indulunk. Eleinte nehezen megyünk a nagy fűben, de minél többször használjuk az utat, annál könnyebben közlekedünk rajta.

Testünk és érzékszerveink szerepe

Az önmagunkhoz való kapcsolódás egyik fontos eszköze a testünk. A jelenhez, önmagunkhoz való kapcsolódást segítheti sok olyan tényező, ami fizikai síkra is kivetül: akár a naplózás, az érzés-szükséglet meghatározása, a mindfullnes technikából ismert testszkennelés (milyen testi érzeteink vannak pl. stresszhelyzetben).

Egy nagyon egyszerű, de hasznos technika a hasi légzés. A mellkasi légzéssel ellentétben a hasi légzés lényege, hogy belégzéskor a has domborodik, nem a mellkas emelkedik. Ennek ellenőrzését segíti, ha a hasunkra tesszük a kezünket. Ez a légzésforma csecsemőkorunk légzésére emlékeztet, és a legtöbb ember számára megnyugtató hatású. Hatásosságát elősegíthetjük lassított és orrlégzéssel.

Az érzékszervek kicsit tudatosabb használata is segítheti az önmagunkhoz kapcsolódást, pl. érzékszerveinken keresztüli önmegnyugtatóással. A workshop keretében levendula illóolaj¹¹ (szaglász) használatával és zene hallgatásával (hallás) mutattam be ezek hatásosságát. De az önmagunkhoz való kapcsolódásban vagy

¹⁰ KALAMÁR Hajnalka: XXV/3/27/2000 szám alatt akkreditált Viktória faktorok című Primer Prevenciós Program

¹¹ Az illóolajok csoportban történő használata körültekintést igényel mennyiségét és fajtáját illetően. A levendula viszonylag semleges és általánosan jól tolerált, pozitív élettani hatású illóolaj. Japánban a munka hatékonyságának növelésére is használják.

akár az önmegnyugtatásban segíthet pl. egy puha takaróba burkolózás, egy ölelés (érintés), szép képek, táj látványa (látás), egy forró csokoládé vagy tea megnyugtató kortyolgatása (ízlelés).

Mit rendel hozzá élete képeihez?

Ez a rövid gyakorlat nagyon jól szemlélteti a nézőpont fontosságát. A résztvevők látnak egy kivetített képet, viszonylag semleges érzéseket mutató szereplőkkel. Kiosztunk részükre egy papírt, amire érzések vannak felírva. Az osztás során úgy tűnik, hogy mindenki ugyanazt kapja, de a papírok felén csak pozitív, másik felén csak negatív érzések vannak feltüntetve. Arra kérjük a résztvevőket, hogy jelöljék meg, szerintük mit érezhetnek a képen látott szereplők.¹² A legtöbben, bármelyik papírt is kapták, meg tudnak jelölni néhány érzést. Ezután közösen megbeszéljük, ki mit választott. Általában meglepetés fogadja azt a tényt, hogy teljesen más jellegű választás is helytálló lehet.

Ennek az EQ fejlesztő gyakorlatnak az a lényege, hogy felhívja a figyelmet arra, hogy a legtöbb helyzetet nem lehet teljesen objektíven megítélni, mert nagyon meghatározó a személy szubjektív véleménye és a kiindulópontja. Ha rájövünk arra, hogy a körülöttünk zajló esemény értelmezése sokszor csak egy érdekes nézőpont – amit más teljesen másként is láthat – akkor könnyebb lehet egyrészt a saját életünkben történeteket átkeretezni, vagy már eleve pozitívabbnak látni, másrészt segíthet a másik nézőpontja felé történő nyitásban, ami az asszertív kommunikáció egyik oldala.

A másikban meglátni magamat – szimbólumkereső játék

A program végén arra kértem a résztvevőket, hogy képzeljenek el egy szimbólumot a többiekkel kapcsolatban. Mintha egy óvadás jelet adnának egymásnak. Amikor mindenki végiggondolta, a résztvevők megosztották egy közös körben kinek mit választottak, esetleg egy-két gondolattal kiegészítve, hogy miért azt választották. Ez egyrészt egy kis „ajándék” egymásnak a program végén, másrészt viszont önismereti szempontból továbbvihető. Amikor mindenki képletesen átadta a szimbólumait, moderátorként felfedhetjük azt a tényt, hogy a másikban az érint meg amihez közöm van. Sokszor a választott szimbólumrólunk szól. Ebben a gyakorlatban szinte csak pozitív jellemzőket választanak a résztvevők, még ha a szimbólum nem is kifejezetten előnyös, de a magyarázat általában azzá teszi. A másiknak adott jó mondhatjuk így visszatér hozzánk. Akár olyan oldalainkra is rávilágíthat, amivel nem voltunk tisztában, vagy nem mertük volna mások előtt felvállalni. A játék másik hozadéka, hogy a szimbólum mintegy láthatatlan szál összekapcsol a másikkal.

Néhány gondolat a csoportvezetés oldaláról

Az első részben a résztvevő oldalára fókuszáló gondolatok után érdemes röviden megvizsgálni a játékokat csoportvezetési oldalról is. A cikkben bemutatott gyakorlatok, játékok akár egy tanóra keretébe is beilleszthetők. Az oktatónak nincs szüksége hozzá magas szintű önismereti tudásra. De minél magasabb valakinek az EQ szintje, minél több saját tapasztalata van hasonló gyakorlatokkal, minél többet foglalkozik önfejlesztő témákkal, valószínű, annál jobban tudja segíteni a résztvevőket önismereti útjukon. A csoportvezetés témája nagyon tág és sokrétű, a cikk keretében csak néhány gondolatra hívnám fel a figyelmet.

Több játék, gyakorlat esetén érdemes egy bevezető és egy levezető kört tervezni a programba (pl. egy iskolai óra keretében ez nem szükséges). A bevezető kör állhat bemutatkozásból és/vagy egy „megérkező” kérdésből (pl.: Hogy érzed magad?) Az első kör idejének mértékét a csoport új jellege erősen meghatározza. Egy összeszokott csoportban felesleges a bemutatkozás, míg idegenek között érdemes időt szánni rá. Korlátozó tényező az időkeret: minél több idő áll rendelkezésre, annál inkább bátoríthatjuk az egymásról kérdezést is. A csoportlétszám is meghatározó, mert nagy létszámú csoportnál sok időt elvesz amíg mindenki megszólal. Itt érdemes egy közös bemutatkozó kör után – ahol pár mondatot kérünk csak a résztvevőktől – inkább kisebb, de változó csoportokban dolgoztatni a résztvevőket a későbbiekben. Az ideális létszám tapasztalataim alapján 10–18 fő körül mozog, ami hasonló más szakemberek javaslataihoz (Rudas: önismereti tréning 12–16 fő¹³).

Fontosnak tartom beszélni a résztvevők szabad döntési lehetőségéről. Trénerként, csoportvezetőként érdemes szem előtt tartani, hogy mindenki máshol és máshogy tud kapcsolódni az adott csoporthoz, gyakorlathoz, személyiségétől, korábbi tapasztalataitól és pillanatnyi lelkiállapotától függően. Mivel az önismeret folyamata és az ezzel kapcsolatos felismerések nem mindig pozitívak, fontos megadni a gyakorlatokban résztvevők részére annak a döntési jogát, hogy szeretnék-e megosztani a gondolataikat, szeretnék-e részt venni az adott gyakorlatban vagy sem. Ez nem egy kötelező iskolai feladat, hanem mindenkinek a saját útja. Kezdő trénerként/csoportvezetőként érdemes inkább engednünk, hogy mindenki a saját tempójában haladjon, több tapasztalat, tudás viszont megmutathatja, hogy hol és milyen mértékben tudjuk segíteni a résztvevőt önmaga határain túllépni.

Énvédő mechanizmusainknak az egyik lényeges feladata, hogy ne találkozzunk olyan belső konfliktusokkal, amiket ne tudnánk kezelni. Mégis előfordulhat, hogy valaki egy önismereti gyakorlat során olyan mennyiségű vagy erősségű érzéssel, felismeréssel találkozik hirtelen, akár intrapszichés formában, akár társas visszajelzések alapján, ami nagyon megérinti, összezavarja. A csoportvezető felelőssége, hogy ezt felismerje és legalább olyan szintre segítsen redukálni, ami a normális életvitelt (pl. közlekedést) elősegíti. Tehát nem engedünk el senkit nagyon zaklatott lelkiállapotban. A csoport zárókörében vagy utána négy szemközt empátikus jelenlétével meghallgatjuk, beszélgetjük a résztvevőt, és ha az érzés feszítő ereje csökkent, más nyugodtabb, akár gyakorlatiasabb témára is áttérhetünk levezetésként. Viszonylag ritka, amikor a csoportvezetőnek a segítsége szükséges ehhez, de ennek a felelőssége nem megkerülhető.

¹³ RUDAS János: *Delfi örökösei*. Lélekben Otthon Kiadó, Bp., 2007. 102.

A workshop utóélete

Három héttel a workshopot követően visszajelzést kértem a résztvevőktől a feldolgozott témák alkalmazásának tapasztalatairól. A workshop nyolc résztvevőjének visszajelzései alapján a csoport induló háttértapasztalata az önismereti jellegű gondolkodásmóddal kapcsolatban változó jellegű. A többség már találkozott hasonló képzéssel vagy technikával és saját élménye is van ezzel kapcsolatban. Egy fő nem foglalkozott még önismereti témákkal, egy fő pedig rendszeresen használja a munkájában is. Ez a szórás várható volt, mivel a részvételnek nem volt képzettségi előfeltétele.

A workshop egyik rész célja is volt annak bemutatása, hogy a legtöbb ember előzetes ismereteitől függetlenül képes csatlakozni egy önismerettel foglalkozó csoporthoz, amennyiben érdeklő, nyitott rá, valamint az, hogy egy nem összeszokott csoportban a játékos forma elősegíti az integrációt. Az egyik résztvevői visszajelzés is ezt támasztja alá: „A feladatok, témák sokszínűségének köszönhetően előzetes ismereteitől függetlenül mindenki megtalálhatta azt a területet, ahol csatlakozni tudott és új ismeretekre szert tenni.”

Visszajelzésként arra kértem a résztvevőket, hogy jelöljék meg azt a három témát/gyakorlatot, ami a legjobban megérintette őket. Mivel a workshop egyik fő témája az erőszakmentes kommunikáció alapjainak megismertetése volt, ezért várható volt, hogy ez a visszajelzésekben is tükröződik. Az érzés-szükséglet mint EMK alap megfogalmazását jelölték meg legtöbbször, az összes visszajelzést 100%-nak tekintve ez 28,5%-ot tett ki. A többi technika és eszköz kisebb arányban, de meglepően változatosan oszlott el a válaszok körében. 9,5%-os arányban jelölték meg a válaszló résztvevők az „egyenestől keresztbe” játékot, a hasi légzés gyakorlatot, a „Mit csináltam jól?” – önértékelés javítása gyakorlatot, az EMK elméleti háttérét. 4,75%-os arányban jelölték meg a résztvevők önismerteti gondolkodásmódot, az öt perc figyelem gyakorlatot, a „jótündér technikát”, a „tyúkprogramot”, az érzékszervek témáját, a „varázsszó játékot”, a félig teli, félig üres pohár nézőpontot.

A workshop-ot követő három hétben a résztvevők 62,5%-a alkalmazta az érzés-szükséglet megfogalmazását, 50%-uk gyakorolta a hasi légzést, 25% pedig a tyúkprogramot és a jótündér technikát. Visszajelzéseik alapján nehézséget a technikák szokássá tétele adja, ezért is tartom fontosnak, hogy a tréningeken, képzéseken mindig beszéljünk a szokások kialakításának folyamatáról.

A résztvevők fele megmutatott legalább egy gyakorlatot másnak is, és 25%-uk a munkája során is használta. Az egyik résztvevő a „jótündér” gyakorlat egy másik vetületét is felvetette, hogy ez tanácsadói munkája során segít jobban megismerni klienseit azáltal, hogy milyen új szereplőt választanak maguknak.

Összegzés

Az írásban bemutatott gyakorlatok, technikák célja az önmagunkhoz való kapcsolódás elősegítése. Ez az a stabil alap, mely segít meghatározni, hogy hol is vagyunk a világban. Olyan, mint egy első lépcsőfok, mely szükséges ahhoz, hogy a célkitűzések által feljebb tudjunk lépni.

Irodalom

- GOLEMAN, Daniel: *Érzelmi intelligencia*. Háttér Kiadó, Bp., 2019.
- HAWKINS, David R.: *Elengedés. Az önátadás útja*. Filosz Kiadó, Bp., 2014.
- KALAMÁR Hajnalka: XXV/3/27/2000 szám alatt akkreditált Viktória faktorok című Primer Prevenció Program
- LYNN, Adele B.–LYNN, Janele R.: *Érzelmi intelligencia gyakorlatgyűjtemény – 50 könnyű és hatásos gyakorlat az EQ fejlesztésére*. Z-Press Kiadó, Bp., 2022.
- RAMBALA Éva: *Az erőszakmentes kommunikáció alapjai*. Hasenfracz Péter, Bp., 2013.
- RAMBALA Éva: *Rambala-füzet*.
https://rambala.hu/application/files/5516/6473/1654/Kiosztando_22.pdf
- ROSENBERG, Marshall B., Ph.D.: *A szavak ablakok vagy falak*. Agykorntoll Kft. Bp., 2001.
- RUDAS János: *Delfi örökösei*. Lélekben Otthon Kiadó, Bp., 2007.
- STIPKOVITS Erika: *Szeretetre éhezve – 11 tévhit a kamaszokról, nem csak szülőknek*. HVG Könyvek, Bp., 2020.

Abstract

**FROM THE MOTHER HEN PROGRAM TO THE GOOD FAIRY
EASY-TO-USE SELF-KNOWLEDGE TECHNIQUES AND GAMES RELATED
TO NONVIOLENT COMMUNICATION, POSITIVE PSYCHOLOGY AND EQ
DEVELOPMENT**

In order to preserve educational, workplace and general everyday mental health, self-awareness techniques are playing an increasingly important role, especially those that affect one of the main areas of EQ: recognizing and influencing one's own emotional state in a positive direction.

In the article, the self-knowledge exercises, techniques and their professional background are presented which were in the focus of the workshop held within the framework of the Conference of Celebration of the Hungarian Science at the EJF.

One of the highlighted areas of the article is the presentation of the basics of nonviolent communication.