

# Test- és énkép a cigánytelepen

## Egy önismereti fókuszú csoport tapasztalatai

Aczél Zsófia, Kakuk Tímea

A következő beszámolóban a BAGázs Közhasznú Egyesület Női klubjában alkalmazott módszereket, a csoport tapasztalatait és eredményeit szeretnénk megosztani. A beszámoló célja egyrészt, hogy bepillantást engedjen egy nem mindennapi terepen működő csoport életébe, dinamikájába, másrészt, hogy ezzel is erősítse az elhatározást azokban, akik hasonló terepen gondolkoznak önismereti fókuszú csoport elindításában.

Az összefoglaló egyrészt a csoportvezetők tapasztalataira épít, másrészt az Egyesület által kísérleti jelleggel bevezetett hatásmérési módszer (The Most Significant Change) eredményein keresztül maguknak a résztvevő csoporttagoknak a reflexióját is tolmácsolja.

Mindenki számára nyitott a lehetőség, hogy terápiás, önismereti munkában, egyéni vagy csoportos keretek között kerüljön közelebb önmaga megértéséhez, viselkedésének, vágyainak, céljainak komplex értelmezéséhez. Mindenki számára nyitott a lehetőség, hogy feltérképezze, feldolgozza élettörténetében az elakadásokat, illetve azok hatását önmagára, és új megoldásokat keressen.

A szociális területen dolgozva persze tudjuk, hogy ma Magyarországon bizony szerencsés csillagzat alatt kell születni ahhoz, hogy valaki élhessen ezzel a lehetőséggel. Olyan lakóhelyen élnie, ahol egyáltalán fizikailag elérhető számára valamilyen terápiás lehetőség, olyan társas környezetben, akik támogatják, vagy legalább nem utasítják el az önismereti munkát és persze, nem utolsósorban, minimum a középosztály életszínvonala szükséges hozzá, hogy fizetni tudjon érte. Államilag támogatott foglalkozás ugyanis szinte nem létezik ma Magyarországon.

2017-ben mi egy szegregált telepen élő, roma női csoportnak szerettünk volna lehetőséget adni az önismeretre, önfeltárára.

Fontos hangsúlyoznunk, hogy a csoport olyan értelemben nem előzmények nélküli, hogy Női klub, sok lelkes budapesti önkéntes támogatásával, kisebb-nagyobb megszakításokkal már régebb óta, közel 3 éve működött a telepen. A csoportszabá-



lyok betartása, a kölcsönösség és a bizalom megteremtése a csoportban, az egymásra való odafigyelés, a ráhangolódás éppen ezért nem volt újdonság a tagok számára.

A korábbi Női klubot, a telepen élő nők kérésére, 2017 tavaszának végén, nyár elején indítottuk újra, egy pár hónapos szünet után. Korábban a klub nyitott csoportként, szintéreként működött, ahol az önkéntesek elsősorban beszélgetésekkel, játékokkal, relaxációs gyakorlatokkal egy meghitt közösséget hoztak létre a telepen.

Az Egyesület, melynek keretében a program működött, egyik legfontosabb célja, hogy a telepen élők és a közösség egésze életében hatást, változást érjen el. Csoportvezetőként az volt a kiindulási pontunk, hogy a Női klub ehhez a változáshoz azzal tud leghatékonyabban hozzájárulni, ha lehetőséget ad a tagoknak arra, hogy önmaguk megértésével, elfogadásával képesek legyenek arra, hogy másokat is megértsenek és elfogadjanak. Mivel úgy éreztük, hogy a csoport készen áll arra, hogy egy jól lehatárolt tematikában és keretben tovább fejlődjön, pár hónap egymásra hangolódást követően elkezdtünk egy 12 alkalmas zárt önismereti csoportban dolgozni.

Csoportvezetőként kíváncsiak voltunk arra, hogy ebben, a sok szempontból nem „hagyományos” csoportban vajon születnek-e olyan tapasztalások, amelyek esetleg más csoportok számára, vagy éppen hasonló helyzetű, háttérű emberek számára is érvényesek és felhasználhatóak lehetnek. Az alábbiakban ezeket a tapasztalatokat osztjuk meg.

### Keretek

Sok szempontból a csoport kereteinek a felállítása már magának a segítő, fejlesztő munka részének tekinthető.

Az állandó időpontban és biztonságos helyszínen, előre vázolt tematika/időkeretben megrendezett foglalkozás-sorozat ugyanis egy belátható, rendszeres és tervezhető program volt, olyan, amihez a csoporttagok közül mindenkinek közösen kellett alkalmazkodnia. Mindez önmagában is pozitív, fejlesztő hatást gyakorolt a csoporttagokra. Az egyik csoporttag ezt úgy foglalta össze, hogy számára azért volt fontos a női csoport projektje, mert „volt egy eleje és volt egy vége, mi meg azért dolgoztunk, hogy ezt megvalósítsuk együtt”.

A heti foglalkozások megfelelő keretet jelentettek a résztvevők számára, többször megfogalmazták, hogy már várták a „szerdai napot”, a Női klub napját. Az alkalmak között eltelt viszonylag rövid idő pedig azt is segítette, hogy a csoport könnyebben emlékezzen az előző foglalkozásra és az egész csoport célja végig aktuális maradjon az életükben. „Már gondolkodtam, hogy ma mit csinálunk”-hozta fel oly sokszor az egyik résztvevő a foglalkozások elején. A heti megjelenés már csak azért is elengedhetetlenül fontos volt, mert, tapasztalatunk szerint, a telepen élő nők egy hét alatt a családban és a tágabb környezetükben, a munka vagy az egészségük terén is több változást élnek át, nem várt eseménnyel kell megbirkózniuk.

Foglalkozásainkat az Egyesület konténerházában tartottuk, mely a telep szélén áll. A konténer első látásra egyszerű berendezése és infrastruktúrája kényelmes közösségi teret jelentett, hiszen volt benne víz, áram és fűtés, amellyel nem minden csoporttag rendelkezik saját otthonában. Ezen túl, a térrel kapcsolatban, az is visszatérő reflexió volt a csoporttagok részéről, hogy a konténer viszonylag csendes helyszín volt, a Női klub idején legalábbis mások számára nem volt elérhető: „Jó, hogy itt csend van, nem zúg a fejem, nincsenek gyerekek”. Többször felvetődött, hogy a csoport „kimozdulhatna” a telepről és a közeli művelődési házban tarthatná a foglalkozásokat. Erre azonban nem került sor, elsősorban azért, mert a késői órában megtartott csoport sokak számára azt is jelentette, hogy a nagyobb gyermekeket egyedül hagyták az otthonukban. A telepről való kilépés és a fizikai távolság így a féltéssel és bizonytalansággal is összekapcsolódott.

### A csoport

A csoport sok szempontból homogénnek nevezhető: csak nőkből állt, akik mindannyian cigány származásúak, a bagi telepen élnek és a csoport fele nem fejezte be az általános iskolát. Összesen 8 állandó tagja lett a csoportnak, akiknek a nagy része jól ismerte egymást, sokan közülük rokoni kapcsolatban állnak egymással.

A nézőpontok sokszínűségét a csoporton belül egyrészt a különböző életkor, másrészt résztvevők családi állapota jelentette, illetve az, hogy van-e gyermeke. A csoport legfiatalabb résztvevője 14, a legidősebb pedig 58 éves volt.

A perspektívák színesítését az előbbieket mellett, a csoport a 2 csoportvezető intenzív bevonásával érte el: a résztvevők ugyanis rendszeresen kérték, hogy a csoportvezetők saját élményeikkel is vegyenek részt a csoportban „anyaként”, „lányként”, „feleségként”, „élettársként”, „diplomás nőként”, „nem telepi” (a telepi szóhasználatban „magyar”) „nőként”.

Ez utóbbi sajátos csoportvezetői szerepet eredményezett, amely erőteljesen hatott a csoportdinamikára is. A polarizáció szakaszában ugyanis, az általános dinamikától eltérő jelenséggel találkozhattunk: a csoport egysége ugyanis nem a csoportvezetőkkel szemben jött létre, hanem a csoportvezetők és a csoport célja melletti gyors elköteleződés mentén. Ennek köszönhetően a csoport gyorsan és hatékonyan megkezdte működését: a csoporttagok mindvégig hangsúlyosan bevonódtak a feladatokba, dolgoztak saját maguk és társaik megismerésén, elfogadásán.



### A csoportalkalmak

A tematika meghatározásakor a közel 3 hónapos felvezető, ismerkedős alkalmak tapasztalataiból építettünk. Egyrészt olyan témát kerestünk, amely

kellően univerzális ahhoz, hogy a csoporttagok mindegyike magáénak érezze, másrészt pedig vizuálisan is megragadható, ugyanis az előkészítő csoportalkalmak során egyértelművé vált számunkra, hogy a képi megjelenítéshez könnyen és szívesen kapcsolódnak a telepen élő nők. Ezen túl azt is fontosnak tartottuk, hogy a foglalkozások az Egyesület céljaival, a változás elindításával, a fejlődés ösztönzésével is összhangban legyenek.

Így született meg az ötlet, hogy a csoporttagoknak a saját testükkel, az egyes testrészeikkel kapcsolatos viszonyulásait, érzéseiket egy fotós projekt keretében dolgozzuk fel.

Az egyes csoportalkalmak azonos forgatókönyv mentén zajlottak: a nyitó-kör, valamint a bemelegítő játékot követően egy-egy testrészrel kapcsolatban dolgoztunk drámapedagógiás gyakorlatokkal, játékokkal, majd a csoporttagok néhány reflexiót fűztek, jegyeztek le az adott témában, illetve az adott testrészükről készítettünk fényképet. Mivel a csoport egy részének fokozott igénye volt a játékokra, így néha beiktattunk egy-egy egyszerű, szórakoztató játékot, illetve az adventi időszakban az egyik foglalkozáson kizárólag a tematikán kívüli, a közelgő ünneppel kapcsolatos játékokat vittünk.

#### Nyitó-kör

Az eredeti tervek szerint minden egyes csoportalkalmat az érzelmi detektáció hagyományosabb, verbális formájával kezdtük volna („Hogy vagy?” „Hogyan érkeztél a csoportba?”). Ez azonban túlságosan nyitott kérdés volt a nők számára, nehezen tudták értelmezni, és jellemzően vagy az aznapi/heti életeseményeket narrálták vagy hosszasan ventilációba kezdtek. Ezért a nyitó-kör kérdéseit szűkítettük („Hogy érzed most magad?” „Mondj egy jó hírt és egy rossz hírt!”), vagy arra kértük őket, hogy például non-verbális eszközök segítségével fejezzék ki aktuális érzelmi állapotukat („Válassz egy színt, ami illik most hozzád!” „Mutasd meg egy mozdulattal, hogy érzed magad!”).

#### Bemelegítés

A nyitó-kört követően a csoportfoglalkozások jól elkülöníthető része volt egy, esetleg két játékpedagógiai/drámapedagógia gyakorlat, ami az adott alkalom témáját jelentő testrészhez kapcsolódott. Bár ezek a feladatok a ráhangolódást segítették volna, egyértelművé vált számunkra, hogy a csoporttagok biztonságosabban és örömmel mozogtak a játék adta térben, és könnyebben kapcsolódtak az azt követő verbális, feldolgozó részhez.

Így a játékok funkcióján kicsit módosítottuk és igyekeztünk nagyobb önismereti hozadékú játékot bevetni bemelegítő gyakorlatként.

Egy-egy példa arra, hogy hogyan formálódtak, mélyültek a bemelegítő gyakorlatok, és miként támogatták a foglalkozások a test- és énkép megismerését.

Téma: *A kéz*

Játék: Kéz felismerés

Arra kérünk egy önként jelentkezőt, hogy üljön háttal a csoportnak és csukja be a szemét. Ezt követően azt kérjük, hogy a csoporttagok közül valaki csendben nyújtsa oda, helyezze az önként jelentkező tenyerébe a kezét. A csukott szemű csoporttag találja ki, hogy kinek a kezét fogja.



Téma: *A láb*

Játék: Öt lépés

Arra kérjük a csoporttagokat, hogy egy, a földre lefektetett kötél és öt szimbólum segítségével mutassák be, hogy milyen utat tettek meg eddig, hol állnak most, és hogy melyek lesznek a következő lépések az életükben. Összesen két, a múlttal kapcsolatos szimbólumot, egy a jelent reprezentáló jelképet, és ismét két, a jövőben tervezett lépést kellett megjeleníteniük. Majd a kötél mentén végigsétálva elmesélni az egyes lépéseket.

Test- és énképek

A játék-blokkot követően a csoportalkalmak egy-egy testrész fókuszba helyezésével folytatódtak. A testrészhez kapcsolódóan három témakörben kerestük a válaszokat: „Hogyan viszonyulunk hozzá fizikailag?” „Hogyan kapcsolódunk vele másokhoz?” „Milyen metaforikus jelentést hordoz?”

A teljesség igénye nélkül néhány kérdés és a hozzá kapcsolódó válasz:

**Szem:**

Mit szeretsz a szemedben?

„Szeretem a szemem színét és szempilláimat.”

Mire használsz a szemed?

„Szoktam vele csábítani és haragosan nézni.”

Ha a szem a lélek tükré, mit látunk a Te szemedben?

„A szememben bátorság van.”



A csoporttagok egymás válaszaihoz szabadon kapcsolódhattak, ezeket a reflexiókat minden esetben a támogató hangnem határozta meg:

„Szerintem a lányom nem fogná a kezem a halálos ágyamon, nem lenne velem.” „Most kamasz, addig még megnyugszik, meglátod”- nyugtatták a megszólalót a csoporttagok.

A kérdések megbeszélését követően a csoporttagok kis jegyzeteket készítettek az elhangzottakról. Ezek formája változatos volt. Olykor szabadon hagytuk, hogy rögzítsék a számukra legfontosabbat: „Írj le mindent, ami most elhangzott a szemedről és számodra fontos.”

Máskor konkrét keretet adtunk a jegyzeteléshez, reflexióhoz: „Felezd meg a lapodat! A bal oldalára rajzold le a bal füledet, jobb oldalára a jobb füledet! Bal oldalra írd le azokat a dolgokat, amiket nem szeretsz a füledben és amiket nem szeretsz meghallani, jobb oldalra, amiket szeretsz benne és amiket szeretsz meghallani.”

A jegyzetek, az írásbeli reflexiók a csoporttagok számára is egyértelműen és expliciten támogatták az test- és énképpel kapcsolatos önmegértés folyamatát: „Olyan jó volt, hogy nem csak a képek

voltak, hanem írtunk hozzá történeteket, mert így saját magunkba tudtunk nézni, hogy milyenek vagyunk és ez nem egyszerű dolog. Ennek nagyon örülök.”

A jegyzetek elkészítése után került csak sor a fotózásra. Valamennyi csoporttag maga döntött arról, hogy milyen fotó készüljön az adott testrészéről.

A csoportfoglalkozások végén adtuk oda az előző alkalom képeit. A kép megtekintésekor még elmondhatták észrevételeiket a korábbi foglalkozáson fókuszba helyezett testrészről: „Most látom csak, milyen kicsi a fülem”, és kiegészíthették a korábbi jegyzeteiket.

A technikai feltételei ennek a bloknak is minimálisak voltak. Minden egyes csoporttag és a csoportvezetők is rendelkeztek egy kisméretű fotóalbummal. A fotókat a csoportvezetők készítették, nem dolgoztunk külön fotóssal. Az albumba a fotókon kívül kézzel írott színes lapokon kerültek be a foglalkozások verbális lenyomatai.



A csoport, pontosabban a fotós projekt lezárását nagyban segítette, hogy egy kísérleti módszerrel a csoporttagokat is bevontuk a program hatásának, eredményeinek a mérésébe, melyre egy önálló alkalmat szenteltünk. A verbális záráson túl, mely budapesti kirándulással is megünnepeztük közös munkánkat. A budapesti programot úgy szerveztük, hogy amellet, hogy egy közös kikapcsolódás jelentsen, minden elemében kapcsolódjon a közös csoport céljához, témájához: ennek megfelelően olyan filmet néztünk meg a moziban (volt olyan középkorú csoporttag, aki életében először jutott el moziba), ami egy önmaga testének elfogadásával küzdő kisfiú beilleszkedésével foglalkozik, illetve

egy polgári környezetben/lakásban egy közös fotózást is rendeztünk.

### Hatások, konklúziók

Fontos és érdekes „nem hagyományos” terepen is önismereti fókuszú, hozadékú csoportot tartani. Érdekes felkészülni és a csoportot is felkészíteni arra, hogy egy jól körvonalazott tematika minden egyes elemében könnyű kapcsolódást jelentsen a résztvevők számára.

A csoport egyértelműen erősítette a résztvevők önreflexióját, a társas kapcsolatok és a bizalom alapjait, emellett egy támogató közegben a közösséghez tartozás pozitív élményét is jelentette a csoporttagok számára: „Megtanultam mások szavába nem belevágni. Fontos nekem, hogy itt tanuljuk az együttérzést, kommunikálni és jobban tudok most már ismerkedni.” „Megnőtt az önbizalmam. Azelőtt nem voltam egyáltalán magabiztos. Amióta, egy fél éve ide járok, érzem, hogy nagyobb az önbizalmam. Régebben nem mertem az emberekkel beszélgetni, beszélgetést kezdeményezni, szóval még nevetni sem mertem az emberek előtt. Ebben a csoportban úgy érzem, hisznek bennem és mindig bíztatnak engem, hogy nyugodjak meg, meg tudom csinálni és ne legyek szégyenlős.”

Hazánkban a szegregáltan és mélyszegénységben élők esetében a segítői munka elsősorban a biológiai/fizikai és szociális szükségletekre fókuszál, a pszichés, mentális segítségnyújtás már luxus kategóriába eső szolgáltatásnak számít. Valamennyi mérvadó kutatás kiemeli, hogy a hazai lelki egészség mutatók messze elmaradnak a jóléti államokétól, ez a terület minden szempontból rendszerszinten elhanyagolt az egészségügyben. Különösen aggasztó a hátrányos helyzetű személyeknek a hozzáférése a szolgáltatásokhoz. Megfelelő lelki egészséggondozás vagy éppen pszichoterápiás ellátás hiányában a nehézséggel küzdők pusztán a háziorvosi szolgálatig jutnak el különböző szorongásoldó vagy nyugtatótablettákért. Vagy éppen isznak, drogoznak a megnyugvásért.



A projekt és a csoport egészének működésének alaptapasztalata, hogy megfelelő előkészítés és a biztos, biztonságos keretek megteremtését követően, a leginkább nagyvárosi környezetben, fizetős szolgáltatásként elérhető módszereket is érdemes egy cigánytelep közösségi konténerébe elvinni.

Még akkor is, ha első pillantásra abszurdnak tűnik az ötlet...

[zsofia.aczel@gmail.com](mailto:zsofia.aczel@gmail.com)

[ktimika@gmail.com](mailto:ktimika@gmail.com)