

# TARSOLY



A HÁLÓ LAPJA — 2013 MÁJUS

## *KISCSOPORTOK*



*„Az isteni akarat fölismerésének keresztény módja nem valami elvont logikai művelet. Nem is pusztán szubjektív. A keresztény tagja egy élő Testnek, és Isten akaratának felismerése a Test többi tagjával való kapcsolatától függ: minthogy mindnyájan egyek vagyunk, mint 'egymás tagjai', azért Isten élő, üdvözítő akarata titokzatos módon egymáson keresztül jut tudomásunkra. Mindannyiunknak szükségünk van egymásra, mindannyian kiegészítjük egymást. Isten akarata ebben a kölcsönös egymásrautaltságban található meg.”*

*Thomas Merton*

## KISCSOPORTOK A HÁLÓ TALÁLKOZÓKON

Egy kiscsoporthoz kell néhány ember, kell egy vagy két vezető és kell egy kis idő. Egyszerű a képlet...

Sokan nyilatkoznak úgy a Háló régi motorosai közül, hogy egy Háló találkozó savát-borsát a kiscsoport adja. Nagyon gyakran az új résztvevők is ezt emelik ki egy-egy találkozó kapcsán: a kiscsoportos beszélgetésen érte őket olyan élmény, amiért érdemes lehet újra eljönni egy találkozóra.



Valóban, nincs találkozó kiscsoport nélkül. A nyári táborban minden napra jut egy, de még a leg-rövidebb, félnapos találkozón is sort kerítünk kiscsoportos beszélgetésre. Mert úgy gondoljuk, hogy fontos, hogy a résztvevők személyesen megismerjék egymást és lehetőségük legyen megnyílni és elmondani saját gondolataikat.

Valójában egy ilyen kiscsoport nem nagyon különbözik a kisközöségtől. De azért valamiben mégis: a kiscsoport egyszeri élmény (még akkor is, ha több napon át tart), a kisközöség tartós együttlét. Ugyanebből fakad az is, hogy míg a kisközöségben a közösségi alkalmakon túl is felelősek vagyunk egymásért és hordozzuk egymás örömeit és terheit, addig a kiscsoport a találkozóval véget is ér. – Azért itt nem lenne tisztességes, ha nem írnám le, hogy ez most személyes vélemény. Jó néhányszor hallottam a Hálóban, hogy felelősséggel tartozom azokért is, akikkel egy kiscsoportban összeismerkedtem. Te mit gondolsz erről?

A Tarsolyban összegyűjtöttünk néhány személyes emléket és élményt Háló találkozókról, készítettünk egy riportot a kisebb csoportok életéről, beszélgettünk olyan kiscsoportvezetőkkel, akikről jókat hallottunk, gyűjtöttünk néhány szempontot, amire figyelhetsz egy ilyen csoportban, válogattunk néhány könyvet, amelyek segítenek egy csoport vezetésében. Jó olvasgatást és még sok-sok nagyon jó kiscsoportos beszélgetést!

**Koncz András**

## EGY JÓ BESZÉLGETÉSNEK... MINTHA ZENÉJE LENNE

*Eszembe jutott, hogy van egy tudomány, ami mint módszerrel él a beszélgetés, a kiscsoportos beszélgetés eszközével. Barta Zsuzsanna a Szent Borbála Kórház Pszichiátriai Osztályának pszichológusaként hetente többször vezet kiscsoportos beszélgetéseket. A Magyar Irodalomterápiás Egyesület alapítójaként a kiscsoportos beszélgetés pszichológiában alkalmazott lehetőségeiről mesél és arról, miként lehet egy jó beszélgetés gyógyír a lélekre.*

*„Biztos sokszor tapasztaltad már: egy jó beszélgetésnek... mintha zenéje lenne! Szinte hallani lehet. Nem füllel. Lélekkal. Ahol nincs harmónia, ott összevissza fecsegnek. Rumli van, zűrzavar. Ahogy egy zsebünkben felejtett mobiltelefon rögzíti néha; hallgasd meg, milyen hangzavarban élünk, ha nincs közöttünk szeretet. Mint*

*egy majomházban: mindenki fújja, rikoltja, darálja a magáét. De ha egy baráti beszélgetés! Hallgasd vissza! Az egymásra figyelő emberek csendjét, jókor megszólaló mondatait. A nevetéseket. A hang erejét. Amikor van miről beszélni – megtelik lélekkal a levegő.”*

*(Müller Péter)*

**Neked hivatásodból fakadóan is elengedhetetlen eszközöd a beszélgetés. A pszichológia mint tudomány régóta felfedezte, hogy milyen erő rejlik a beszélgetésben, a gondolatok megosztásában. Mi ennek a háttere, ez mivel magyarázható? Miért fontos az embernek hogy beszélgessen, megossza gondolatait, vagy akár meghallgassák vagy ő is meghallgasson másokat?**

A pszichológusként folytatott beszélgetések a klienssel nagyban hasonlítanak a hétköznapi beszélgetéseikhez; mégis eltérőek annyiban, hogy megjelenik bennük a pszichoterapeuták szaktudása, vagyis más rendezésben, más összefüggésben kell azokat elképzelni. A terápiás cél érdekében mindvégig fenntartandó a professzionalitás-intimitás kettőssége. Mindkét típusú beszélgetés sikeressége, felszabadító,

megkönnyebbülést hozó, gyógyító ereje abban rejlik, hogy társas lénynek születtünk, vagyis érzéseinket, gondolatainkat óhatatlanul is szeretnénk megosztani társainkkal. Minden kialakított kapcsolat abban segíti az embert, hogy a másik tükrén keresztül láthassa saját magát, ellenőrizhesse gondolatainak „igazságát”, el tudja helyezni magát bizonyos szempontok mentén.

**Te mint pszichológus, mit találsz a legnehezebbnek egy beszélgetés-kor akár betegedről, akár magánbeszélgetésről legyen szó? És mindez hogyan sokszorozódik meg akár egy kiscsoportos beszélgetésnél, amikor többen vesznek részt a beszélgetésben?**

Válasszuk szét a munka közben fellépő kommunikációs nehézségeimet a hétköznapi helyzetekben keletkezőktől! Az előbbieket főként abban állnak, hogy folyamatos, lebegő figyelemmel kísérem a klienst, miközben „felülről” is látnom kell őt és magunkat (vagyis a kettőnk közt kialakuló kapcsolatot, a terápiás szövetséget), hiszen csak így tudok visszajelezni, korrigálni. Kiscsoportos helyzetekben a figyelmem megsokszorozódik, hiszen nemcsak az egyes emberek igényeit, mondanivalóját követem, de a csoporttagok közötti dinamikát is végigkísérem, adott esetben vezetnem kell. Igyekszem mindezt nem tenni

magánemberként, bár természetesen ott is a személyiséggemmel vagyok jelen. Az utóbbi helyzetekben inkább az jelent nehézséget, hogy a szeretteimmel mennyire legyek megértő, vagy éppen ellenkezőleg, lehetek-e olykor kritikus, építi-e ez vagy rombolja a kapcsolatunkat, megéri-e.

**Mi szükséges az embernek, hogy meg tudjon nyílni egy beszélgetésben? Tapasztalataid alapján mitől blokkol le valaki, vagy mi tudja egészen megnyitni a pácienseidet? Vannak trükkök, amiket alkalmazol?**

Vannak általános „csodaszerek”, amelyek az emberek nagy többségét a megnyílásban segítik, és vannak olyan eszközök, amelyek egyénfüggőek. Nem szívesen használom az „eszköz” szót, mert a terápiás beszélgetés során kevésbé tudatosan használok „trükköket”, sokkal inkább lendíti előre a klienssel kialakuló kapcsolatot a másakra, pontosabban – annak kétirányú volta miatt – az egymásra való ráhangolódás. Tény, hogy ha nyugodt, meleg légkört tudok teremteni, az ismeretlen helyzettől és tőlem, mint idegentől szorongó kliens gyorsabban és könnyebben feltárulkozik. Fontos, hogy azt érezze a kliens, hogy teljes valójában elfogadom őt, hogy empatikus legyek vele, hogy hitelességet közvetítsek felé.

**Hogyan tudod egy kicsoportos (akár terápiás csoportos) beszélgetés során feloldani annak tagjait? Mik szerinted a legnagyobb nehézségei az ilyen csoportos foglalkozásoknak, beszélgetéseknek?**

el a szinte automatikusan beinduló folyamat, ha a tagok nem tudnak egymáshoz csatlakozni, monológokból nem lesz közösen szőtt „mese”. Gyakran tapasztalom, hogy a csoport tagjai olyannyira a saját problémáikra



Egy (kis)csoportos terápia indulása mindig nehézkes, ezt a zavart a csoport vezetőjeként úgy oldom, hogy mintegy útmutatásként elkezdem a bevezető kört a csoport szabályainak rövid ismertetésével és egy-két mondatban mintegy útmutatásként egy bemutatkozással. Konkrét gyakorlatokkal (melyek közös célt formálnak, közös élményt visznek a csoport tagjainak életébe) a kezdeti szorongás csökkenthető. Akkor akad

vannak beszűkülve, hogy mások szemszögének felvételére nem képesek. Ilyenkor érzem szükségét a különálló elemek összefűzésének, a tagok összecsiszolódása segítésének.

**Sokszor gyógyír tud lenni egy beszélgetés egy baráttal, de sok esetben még egy idegennel is. Mitől tud egy beszélgetés gyógyítani a lelket? Mi áll ennek a folyamatnak a lelki háttérében?**

A segítési stratégiák mind egy baráttal, mind egy idegennel úgy foglalkozhatók össze, hogy a problémák kibeszélése és másikkal való megosztása önmagában is megnyugtató, tompít. A másik fél meghallgat, kibeszéltet. Sokszor meg is véd, együtt érez, megerősít vagy tanácsot ad. Ennél nehezebb, de szokott segíteni, ha őszintén szembesít, változásra bír.

### **Mi az előnye a csoportban való beszélgetésnek? A tudomány szerint mi a haszna a kiscsoportos terápiáknak?**

A kiscsoportos terápiák mások szemszögének felvételével, tehát ugyanazon téma más irányú szemlélésének képességével gazdagít. Az egyén megismeri önmagát mint társaságban való egységet, megfigyelheti, hogyan működik társai között, milyen szerepeket vesz fel, mi vonzza, mi taszítja, kiben véli saját magát felfedezni. Ugyanakkor nagy segítség a másik önismeretének növelésében is visszajelzéseivel, meglátásaival, ha azokat konstruktívan, egymást elfogadva, lojalitással tudja átadni.

### **Vannak íratlan szabályai az ilyen kiscsoportos beszélgetéseknek, amiket munkád során is szem előtt tartasz?**

Minden csoport írott vagy íratlan szabálya, hogy a tagok vigyázzanak

egymás testi és lelki épségére, biztonságára; hogy elköteleződjenek, hogy tiszteljék egymást és a feltárulkozásukat, vagyis a csoporton elhangzó tényeket ne vigyék a csoporton kívülre: ez a titoktartási kötelezettség. Amit mondanak, azért vállalják a felelősséget, és hagyják, hogy a másik más lehessen, más-ként érezzen, gondolkodjon ugyanazokról a dolgokról.

### **Dolgoztál rabokkal is börtönben. Milyenek voltak a tapasztalataid? Nyitottak? Figyelnek egymásra? Könnyen megosztanak gondolatokat? Ott mennyire része a börtönben töltött napjaiknak a beszélgetés?**

A börtönpopulációban végzett csoportterápiát jól működőnek láttam, hiszen a börtönbüntetésüket töltő személyek izolálódva családjuktól és a társadalomtól ki vannak éhezve minden információra. Egy-két cellatársukon kívül a nap nagy részében nem akad beszélgetőpartnerük, így minden csoport jó lehetőség számukra a társas érintkezésre. Az önként vállalt csoport működésével szemben azonban megfigyelhető volt egyfajta meszterkéltség, műviség, nem belső motiváció, hanem kötelezettség, érdekek kötötték őket a csoporthoz. Éppen ezért nem feltétlenül adták magukat őszintén vagy mélyen a csoporthoz.

**A pszichodráma is a csoportokban való munkára összpontosít. Tudnál mesélni arról, hogy pontosan mi a lényege a pszichodrámának, és hogyan van ott szerepe az egymással való beszélgetésnek?**

A pszichodráma lényege valójában nem is a konkrét beszélgetés, hanem egy elképzelt, vágyott, jövőbeli vagy akár megtörtént, valós, múltbeli helyzet színpadra állítása.



A protagonista, aki a saját helyzetének, álmának stb. rendezője, minden szerepre kiválaszt egy-egy képviselőt, és a szájukba adja (szóról szóra), mit mondjanak. Itt tehát fontos a pontosság, a képviselők szöveghűsége, nemcsak a szavak szintjén, de mozdulatokban,

nonverbális és szupraszegmentális elemekben is. A protagonista gyakran saját maga helyett is kiválaszt egy szereplőt, így a helyzetet kívülről is megnézheti, mint egy színdarabot, amely segít a megértésében, jobb átlátásában. Nem beszélve az egyes szereplők visszajelzéseiről, amelyek mind-mind gazdagítják a protagonista látásmódját.

**Tudsz mondani egy vagy akár több olyan élményt (persze nevek nélkül), amikor kics csoportban/kettesben elképesztően érezted az adott módszer pozitív hatását?**

A pszichodrámán kívül irodalomterápiával foglalkozom, sőt, utóbbit kétszemélyes helyzetben is gyakran alkalmazom. Van egy kliensem, aki megfogalmazta, hogy azért kellett kórházba kerülnie idős korára, hogy találkozhasson a biblioterápia műfajával, különben soha nem is tudja meg a pusztá létezését sem. Azóta is visszajár hozzám egyéni terápiára, és hozza magával az éppen olvasott verseket, könyveket, amelyek megfogták őt. Amint átbeszéljük, miért éppen ez gondolkodtatta el őt, mi az, amit kiemelne, számomra is világossá válik, mi foglalkoztatja őt valójában. Férfi lévén nehezen verbalizálja érzelmeit, de az irodalmi művek közvetítőkké válnak, így nem jelent akadályt e jellemzője.

**Legeza Kata**

## SZOLGÁLATKÉNT ÉLIK MEG

*Amikor a Hálóba kerültem, emlékszem ódzkodtam a kiscsoportos beszélgetéstől. „Itt meg kell nyílni, biztos lelki sztriptíz lesz.” – gondoltam. De nagyon jó kiscsoportvezetőhöz kerültem, és úgy érzem, ez meghatározta a kiscsoportos beszélgetéshez való egész hozzáállásomat. Már akkor rebesgettek neveket a Hálóban, hogy mely csoportvezetőkhez jó „kerülni.” Két név megmaradt bennem. Most őket kérdeztem arról, hogyan kell jól vezetni egy kiscsoportos beszélgetést, és egyáltalán miért fontos kiscsoportokban beszélgetni.*

### **Miért fontos szerinted a kiscsoportos beszélgetés (bármely) ember életében?**

**Arató Márta (Anyó):** Tapasztalatom szerint az emberek legtöbbje vágyik arra, hogy őszintén beszélgethessen mindarról, ami foglalkoztatja. Megoszthassa örömeit és gondjait, ha ezekre komoly érdeklődést lát; feltehessen kérdéseket, ha kételyei vannak. Mindezt azonban nem szívesen teszi nagyobb közösségben. Egy kiscsoport intimitása, hangulata viszont segíti megnyílását.

**Szeibert Kati:** Kiscsoportos beszélgetések során meghallgatjuk más emberek véleményét, gondolatait. Ez borzasztóan fontos, egyrészt embertársaim könnyebb megértése és elfogadása miatt, illetve amiatt is, hogy saját látókörünket is gazdagítsuk, szélesítsük. És nem utolsósorban saját gondolataink, véleményeink kimondása és megfogalmazása

is építő jellegű önmagunk számára (is). Ezek által sokat épülhet és fejlődhet személyiségünk, gondolatvilágunk, hitünk.

### **Miért fontos a Háló életében?**

**Arató Márta (Anyó):** Az előzőekben leírtak a Háló életére is vonatkoznak, kiegészülve azzal, hogy a nagy távolságokról érkező, a Kárpát-medence különböző részein élő hálósok a kiscsoportokban *találkoznak igazán*. Itt ismerik meg mélyebben egymást, itt születhetnek komolyabb barátságok, innen visznek haza olyan élményeket, amelyek hosszú távra adnak erőt, derűt, bátorítást hétköznapjaikra.

**Szeibert Kati:** Én a Hálóban pont ezt tapasztaltam meg fokozottan. A saját családi, baráti körömből, élethelyzetemből, kiscsoportomból is még eggyel kijebb léphetek, és még több fajta emberrel találkozhatom





– a szó valódi értelmében – egy találkozón, vagy a táborban. Már rengeteget kaptam, épültem egy-egy valódi találkozás kapcsán. Azt hiszem, sokat tárgult a látóköröm azáltal, hogy itt a hálóban a Kárpát-medence minden részéből érkező emberekkel beszélgethetek, és hogy nagyon különböző emberek alkotnak egy-egy kiscsoportot. Azt hiszem, a Háló ezért tudott fennmaradni, és ezért nő folyton-folyvást. A kiscsoportok által (könnyebben) tudjuk megismerni egymást, tudunk személyes kapcsolatokat kialakítani, és a hálóban így valódi emberi kapcsolatok állnak a mozgalom mögött.

### **Mi a jelentősége hitéletünk szempontjából?**

**Arató Márta (Anyó):** Amennyiben valóban őszinte egy kiscsoportban a megosztás, akkor szinte törvényszerű, hogy a csoport tagjainak hitélete, istenkapcsolata is szóba kerül. (Gyakran a kérdések is ebbe az irányba mutatnak.) Erősítést adhat, amikor azt látom, a másoknak is meredek az ösvény, de megbirkózik a nehézségekkel; istenkapcsolatának öröme rajtam is lendít; felszabadít az a bizalom, amivel Istenre tud hagyatkozni.

**Szeibert Kati:** A hitünk is folyamatos építésre, csiszolásra, fejlődésre szorul. És ebben segíthet egy jó beszélgetés, ahol mások szemszögéből tudok valamire rátekinteni, vagy egy számomra nehéz dolgot

elfogadni azáltal, hogy egy másik ember megosztja velem azt, hogy esetleg ő ugyanebből a völgyből, vagy problémából hogyan, mivel tudott kimászni. Rengeteg félek vagyunk, mindenkinek más jelent nehézséget, de rengeteg probléma mégis ugyanaz. És ezen problémák, nehézségek feldolgozásából kinek ez,



kinek az megy jobban – de mindenkítől tanulhatok valamit, és nehéz néha kimondani, vagy elhinni, de más is tanulhat tőlem.

Vagy akár egy már sematikusnak, unalmasnak gondolt téma vagy Bibliai rész újraértelmezése, és annak felfedezése, hogy érettebb személyiséggel vagy mások gondolatai által mostani, jelenlegi helyzetemben azt hogyan is értelmezem, most épp mit is jelent számomra.

**Te személy szerint mit kapsz a kiscsoportos beszélgetésektől, mint azok vezetője / mint azok részvevője?**

**Arató Márta (Anyó):** Mindkét esetben igyekszem nyitott lenni, s eddig még mindig elfogadást, figyelmet és szeretetet kaptam, tapasztaltam; s kapom mindazt, amiről az előbbi kérdésnél írtam.

**Szeibert Kati:** Résztvevőként már mindazt megtapasztalhattam, amit a fentebbi kérdésekre írtam. Ezek ugyanis nem elméleti hozzáállásaim a kérdésekhez, hanem személyes tapasztalataim. Csoportvezetőként azonban sajnos ezeket sokkal kevésbé tudom átélni, olyankor nehéz számomra résztvevőként jelen lenni, sokkal inkább érzem magam kívülállónak, aki inkább azért van ott, hogy a csoport egységes legyen, a résztvevők mind jól érezzék magukat, és hogy mind megtapasztalhassák: elmondani a véleményünket, és meghallgatni a másikat is ugyanúgy jó, még ha ezt akkor ők nem is biztos, hogy így gondolják.

**Mi volt az élményed, amikor először vezettél kiscsoportot? Van valami emlékezetes élményed arról, hogyan készültél fel, mit vártál előtte, és utána hogy alakult?**

**Arató Márta (Anyó):** Konkrétan nem emlékszem, mert nagyon régen volt. Középiskolás voltam, s nem is a mai klasszikus kiscsoportról beszélhetek. Néhány évvel fiatalabb lányokat bíztak rám, hente találoztunk, és a titoktartás, az óvatosság (1950-es évek voltak) már önmagában izgalmassá, érdekessé tette kiscsoportos találkozásainkat. Mai ésszel azt mondom, nagy bátorság volt részemről a kimondott igen, mert semmi tapasztalatom, gyakorlatom nem volt. Természetesen kaptam segítséget, de nagyobb részt rajtam múltott, mennyire és mivel egészítem ki egy-egy alkalommal felkészülésemet. Akkoriban sajnos nem voltak idehaza olyan könyvek, amelyek ma konkrét segítséget adnak a kapcsolatok alakításához, alakításában. Segítségemre volt a Szentírás, lelki-olvasmányok, irodalom, zene, és persze gyakorlati ismeretekkel is igyekeztem felvértezni magamat.

**Szeibert Kati:** Természetesen nagyon izgultam. És féltam is, hogy ez mekkora felelősség, már csak azért is, mert első kiscsoportom táborban volt, napi egy vagy két kiscsoporttal. Az egész hetet nyilván befolyásolja,

hogy milyen a kiscsoport, és hát ez nem egy rövid találkozó, ez egy teljes hét. Sokat készültem rá, főként fejben, meg beszélgettem olyanokkal, akikről tudtam, hogy több kiscsoportot vezettek már, és próbáltam tőlük főként azokra a kérdésekre választ kapni, hogy egy-egy adott kényes, vagy kellemetlen, vagy csak nehéz szituációban ők mit csinálnának, mikor mit lehet tenni, vannak-e jó kis praktikák, stb. Sajnos teljesen felszabadulni nem tudtam, én ezt ott is, és kicsit azóta is inkább feladatnak élem meg – nyilván ebben fejlődnöm kell –, de jó kiscsoport volt, habár voltak kihívást jelentő feladatok. Pl. volt egy lány, aki nagyon zárkózott volt, és nagyon nehezen nyílt meg; eleinte úgy is tűnt, akkor érzi jól magát, ha neki nem kell megszólalnia. Egyik alkalommal rajzolás feladatot vittem nekik, és mint kiderült, abban nagyon ügyes, és ezáltal sikerült megnyílnia, és a további kiscsoportos beszélgetéseken is nyitottabban tudott részt venni. És aztán az is látszott, hogy szívesen megosztja saját gondolatait, csak időt kellett neki hagyni rá. És az idő igazolt: évekkal később találkoztam vele ismét egy találkozáson, és Ő jött oda hozzám, és köszönte meg azt az egy hetet és a kiscsoportos beszélgetéseket, és azt, hogy milyen jól érezte magát, és mekkora élmény volt a számára. Nagyon örültem neki.

## Miért szeretsz kiscsoportot vezetni?

**Arató Márta (Anyó):** Nem szoktam rajta gondolkodni, hogy szeretek-e. Annak ellenére, hogy először kicsit szorongok, mindig örömmel teszem, mert az Úristen bizalmát élem meg ezekben a feladatokban (szolgáltatokban?). Ne tartsatok ezért „égre akadt szemű” kereszténynek!

**Szeibert Kati:** Az az igazság, hogy azt kértétek tőlem, válaszoljak őszintén a kérdésekre. ☺ Nos, ha erre őszintén kell felelnem, nem írnám egyértelműen, hogy szeretek kiscsoportot vezetni. Ahogy az egyik kérdésnél már említettem, nem annyira tudok a kiscsoport egy tagjaként részt venni a beszélgetésben, és teljesen feloldódni sem tudok kiscsoportvezetőként. Így én általában a kiscsoportvezetést inkább szolgáltatóként élem meg. Persze ez nagyban függ attól is, hogy mi a téma, kik a kiscsoportom tagjai. Volt már azért persze többször, hogy teljesen felszabadultan éltem meg a kiscsoportvezetést, de ez főként olyankor volt, ha ifi csoportot kellett vezetnem, és ha a többségét a csoportomnak ismertem. De ha például van olyan ember a kiscsoportomban, akiről azt gondolom, hogy nálam sokkal alkalmasabb lenne a feladatra, az nagyon tud feszélyezni. De az is, ha például egy pap, vagy szerzetes ül ott, még ha személyesen nem is ismerem.

## És mik számodra a legnagyobb nehézségek benne?

**Arató Márta (Anyó):** Nehézséget jelent, ha valamelyik csoporttag nagyon bőbeszédű, csak magával van elfoglalva, vagy ha valaki tanító, mindig tudja a tutit, és kioktatja az éppen szólót. Ilyenkor nagyon észnél kell lennem, hogy ne veszítsem el türelmemet, figyelmemet, s igyekezzem megtalálni, milyen módon „foghatom kicsit vissza” társunkat.

**Szeibert Kati:** Hát ez a kérdés is elég nehéz. ☺ Jó sok nehézség suhant át az agyamon így hirtelenjében. Ebből egyet pont az előző kérdésnél le is írtam. De azért talán mégis van egy legnehezebb része. Ha engem valahol (bárhol) megkérnek, hogy vezessek egy kiscsoportot, akkor úgy gondolom, valamennyire annak a „rendezvénynek” a szellemiségét kell képviselnem. Nyilván nem arról van szó, hogy a kiscsoportvezetőnek kéne bármikor is tudnia vagy megmondania a „tutit”, vagy egyáltalán konklúziót levonnia egy kiscsoportos beszélgetés végén, vagy akár mindennemű problémát tudnia megoldania, de valamennyire már az egész személyiségével, vagy gondolataival, véleményével mégiscsak azt a szellemiséget kell sugározni. És bizony vannak olyan szituációk, amikor ez számomra különösen nehéz, és néha nem is tudom, mi a helyes. Magamat adni,

vagy – ha más a véleményem, mint ahogy gondolom, hogy illő lenne, – hallgatni.

### **Mikor jó egy kiscsoport? A csoporton múlik, vagy a vezetőn, esetleg a témán?**

**Arató Márta (Anyó):** Úgy gondolom, mindháromnak szerepe van abban, hogy mennyire építő, gazdagító egy-egy kiscsoportos együttlét. Véleményem szerint azonban legkevésbé a témán, s leginkább a csoportvezetőn múlik. Szerintem a csoportvezető soha nem lehet okosabb, szentebb, tökéletesebb a csoport tagjainál. Nem azért vagyok ott, hogy prédikáljak, tanácsokat adjak, kioktassak, hanem „értő figyelemmel”, elfogadással, esetleg tisztázó kérdésekkel segítsen a beszélőt. Fontosnak tartom, hogy mindenki elfogadottnak érezhesse magát, s érezze, hogy megértettük őt. Fontosnak tartom azt is, hogy ne különváltan, a kör végén szóljak hozzá a témához (merthogy én vagyok a csoportvezető!), hanem akkor beszéljek, amikor a körben rám kerül a sor. Úgy gondolom, legkevésbé a csoporttagokon múlik, hogy jó-e az együttlét, a beszélgetés. Ha azt látják, hogy a csoportvezető egy közülük, őszintén vállalja önmagát (nehézségeit, gyengeségeit is), akkor a legzárkózottabb, legellenállóbb is megnyílik; megláthatjuk értékeit is, amiket talán ő éppen ekkor fedez fel magában.

**Szeibert Kati:** Ezt elég nehéz megmondani. Sok minden miatt lehet jó egy kiscsoport. De az biztos, hogy ha jó a téma, akkor az nagyon nagy könnyebbség. És amennyiben nem jó a téma, akkor (is) van nagyon fontos szerepe a kiscsoportvezetőnek. És ha ő jó, akkor rossz témával is lehet nagyon jó egy kiscsoport. Ez az ő talpraesettségén és felkészültségén múlik. Szerintem egy kiscsoportvezetőnek mindig kell, hogy a tarsolyában legyen 1-2 ötlet különböző szituációkra. És ilyen például a rossz téma is. Természetesen lehet nagyon jó a téma és a kiscsoportvezető is, de ha a kiscsoport tagjai valami miatt nagyon nincsenek a témára, vagy akár egymásra hangolva, akkor abból is nagyon nehéz jó kiscsoportos beszélgetést összehozni. Azt hiszem, hogy számomra nem akkor jó egy kiscsoport, amikor mindenki mindenkivel egyet ért, és egyértelmű az emberek hozzáállása egy témáról. Abból nem épülünk, nem gazdagszunk. Sokkal jobb, ha a csoport tagjai nem értenek egyet valamiben, más a nézőpontjuk egy adott kérdésről, de nyitottak mások véleményére, és a szó pozitív értelmében nyitottak a vitára, az eszmecserére. Akkor nagyon izgalmas egy kiscsoport. De persze van rengeteg más szituáció is, ami nagyon széppé és mélyé tehet egy kiscsoportot. Ilyen például, amikor valaki megoszt egy nagyon személyes dolgot a kiscsoporttal. Egy



mély, személyes megosztás egyből más síkra helyezi a beszélgetést, és a többi csoporttag is automatikusan nyitottabbá válik.

**Megosztanád a legemlékezetesebb kiscsoportos beszélgetés élményed? (Akár mint vezető, akár mint résztvevő...)**

**Arató Márta (Anyó):** Csoportvezetőként a legemlékezetesebb egy több évvel ezelőtti, kétnapos régiós találkozó. Hozzám hasonlóan csak idős asszonyok voltunk a csoportban. Többen életükben talán először vettek részt ilyen beszélgetésben. Nehezítette a dolgot egyikőjük bőbeszédűsége. Úgy tűnt

nekem, néhányan ismerik őt, és „státusza” miatt tisztelettel, érdeklődéssel hallgatták. Nagyon nehéz volt vissza-visszaterelni a témához, s azt éreztem, hogy szinte lehetetlen megállítanom szóáradatát. Teljes kudarcnak éltem meg az együttlétet. Bocs, biztosan szép élményt vártatok, de azok közül nehéz választanom, mert kiscsoportjaimban mindig nagyon sokat gazdagodom, s örömmel gondolok vissza azokra a hálás barátaimra, akikkel ezekben találkoztam.

**Mi vihet rossz irányba egy kiscsoportos beszélgetést? Vannak arany szabályai egy kiscsoportos beszélgetésnek, egyfajta tízparancsolata?**

**Arató Márta (Anyó):** Szerintem a legrosszabb, ami történhet egy kiscsoportban, ha a tagok nem őszinték. Rossz az is, ha egyesek eltérnek a megadott témától, nem magukról, hanem a szomszédról, családtagjaikról beszélnek, s mint az említett kudarcomnál, nincsenek tekintettel a többiekre, szinte uralják a helyzetet. A kiscsoportos beszélgetésnek vannak szabályai, amit a Hálóban és a Cursilloban is használunk.

**Szeibert Kati:** Igen, azt hiszem, vannak bizonyos arany szabályok, amiket jó betartani. Erről most nem írnék túl hosszan, vannak erről egész könyvek, kiadványok (a Hálónak is). És biztos mindenki mást tart fontosnak, mások a fontossági sorrendjei. Például biztos van olyan kiscsoportvezető, aki „szigorúan” ragaszkodik az adott kiscsoport témájához. Én nem ilyen vagyok. Ha úgy érzem, hogy olyan a téma, ami nem érdekli az adott kiscsoportot, mert nem nekik szól (akár életkor miatt, vagy élethelyzet, vagy bármi más miatt), és kezdenek elkanyarodni valami olyan irányba, ami őket jobban érdekli, foglalkoztatja, és ezáltal egy érdekesebb, sőt hasznosabb és nyíltabb kiscsoportos beszélgetés lesz, akkor szoktam hagyni. Persze különbséget kell tudni tenni eközött, és aközött, hogy „csak” nehéz a téma, és idő kell a megnyíláshoz, vagy az őszinteséghez, vagy hogy jól ki tudjuk magunkat fejezni.

Vannak olyan témák, és olyan kiscsoportok, amikor nehezen indul be egy beszélgetés, de nem baj az, csak türelemmel hagyni kell, hogy kibontakozzanak. No meg persze néha egy kis segítséggel.

**A mindennapokban (család, munkahely, párkapcsolat, barátság) hogyan hasznosíthatóak szerinted a kiscsoportos beszélgetés során megélt élmények?**

**Arató Márta (Anyó):** Természetesen hasznosíthatók, mert a kiscsoportban „tanulok meg” figyelni, elfogadni, megérteni, hallgatni, együtt érezni, örülni más örömeinek, átélni nehézségeit, szomorúságát.

**Szeibert Kati:** Azt hiszem, rengeteg segítenek a kiscsoportos beszélgetések a mindennapjainkban. Vannak olyan emberek, akiknek nehéz másokat meghallgatniuk, vagy akiknek nehéz elmondaniuk saját véleményüket, vagy akik bizonyos dolgokban nehezen fejezik ki magukat, vagy akik egyes kérdésekről még sosem gondolkoztak el, vagy akik nehezen fogadják el más véleményét, vagy akik nehezen helyezkednek bele más élethelyzetébe és így álláspontjába, stb., stb. Ezek, azt hiszem mind olyan dolgok, amikben igenis fejlődhetünk, és a kiscsoportos élmények által nem is keveset!

**Legeza Kata**

## KÉPEK, EMBEREK, ÉRZÉSEK

*Néhány kép, amelyek megelevenednek előttünk, mert talán részesei voltunk, néhány ember, akikkel már többen beszélgethettünk kiscsoportban, és néhány olyan érzés, mely mindannyiunk számára ismerős. Fogadjátok szeretettel ezt a csokrot, és olvasása közben bátran álljatok meg néhány másodpercre, ha eszetekbe jut egy-egy saját élmény.*

Egy egynapos találkozó kiscsoportos beszélgetései elé nem megy akkor a elvárásokkal az ember, mint egy táborba, ahol keresztül-kasul járjuk és kiboncoljuk a témát meg egymást is. A legutóbbi tábor elég nehézkesen indult, voltak kevésbé aktív tagok, sőt volt olyan, aki iránt egyenesen ellenérzéssel voltam. Tehát azon kívül, hogy nagyon szeretek a természetben lenni, az isteni közelséget nagyon jól meg tudom élni, az első bajai csoportbeszélgetésekre nyomasztó érzéssel gondolok. De ha működik a feltétel nélküli megnyílás, kitárulkozás, a saját magunk lecsupaszítása, akkor a siker garantált. Ahogy sorjázta az életképek, egyre közelebb kerültünk mi is egymáshoz, és olyan szeretet alakult ki közöttünk, amit eddig kevés táborban tapasztaltam, de annál inkább keresni fogok a későbbiekben. Amikor az egy az egybeni beszélgetésekre került a sor, a „Kedvem telik benned, mert...” kezdéssel, akkorra már én is lazán oda tudtam állni bárki elé, és ŐSZINTÉN elő tudtam adni szeretetem gyümölcseit.

Aki iránt azelőtt ellenérzéseim voltak, vele is könnybe lábadt szemekkel osztozkodtunk. Ez a megnyílási edzettség egy nagy kincse a Hálónak, mert utána a „házi feladatot” is lazán teljesítettem, ami talán még katartikusabb élményt nyújtott. A feladat az volt, hogy itthon is oda kellett állni egy tetszőlegesen kiválasztott személy elé a „Kedvem telik benned...” kezdetű szöveggel. Én az egyik munkatársnőmet támadtam le az első adandó alkalmal a szeretetbombámmal, és még most is emlékszem a meghatódottságtól könnyes, ugyanakkor mosolygó szemére. A bajai tábor jótékony hullámai őt is elérték.

### Jablonszki Sándor – Délvidék

Nagyon sok pozitív élményem volt, mégis egy olyat említenék, amely még a kezdetek kezdetén történt, és negatívan indult.

Erre a találkozóra indulva nagyon korán keltünk és több száz kilométert utaztunk. Az előadás nagyon



érdekes és mély volt. Kíváncsian vártam a kiscsoportos beszélgetést. Csoporttársaim ugyan beszéltek, de úgy éreztem nem mondanak semmit. Már kezdtem nagyon rosszul érezni magam. Szerencsére szünet következett. Ebéd közben útitársaim elégedetten beszéltek az előadásról, és arról, hogy milyen jó a kiscsoportjuk. Ekkor én nagyon elszomorodtam, amit ők észre is vettek, és érdeklődtek mi a gond. Elmondtam nekik, hogy én nem érzem jól magam a kiscsoportomban, mert nagyon felszínes. Ekkor azt a tanácsot adták, hogy kezdjem el én az őszinte, mély gondolatokat. Megfogadtam a tanácsukat, és így is történt. Egyszeriben minden megváltozott. Sorban mindenki megnyílt és egy olyan csodálatos beszélgetés alakult ki, amelyből újra nagyon sokat tanulhattam.

Jó lecke volt ez számomra. Azóta csoportvezetőként is odafigyelek, hogy a beszélgetés ne váljon felszínessé.

### **Kovács Ágnes – Felvidék**

2008-ban életemben először részt vehettem a Tatán rendezett Háló táborban. Nagyon sok szép emlék maradt meg bennem. Az egyik, ami életemre is meghatározó lett, éppen a kiscsoportos beszélgetések által vált életem részévé. A kiscsoport tagjai, épp úgy, mint a táborlakók többsége ismeretlen volt számomra, és mégis ez az „ismeretlen” emberek közössége tanította meg nekem az elfogadást és befogadást. Megtapasztaltam, hogy elfogadnak olyannak, amilyen vagyok, a múltammal, a hibáimmal együtt. Csoporttársaim által tanított meg az Úr





arra, hogy ha Ő is elfogad, az ember-társak is elfogadnak, akkor én is fogadjam el magam, a múltamat, hibáimat, mert ezek is részeim, ezek által vagyok az, aki vagyok. Azt is megtanultam, hogy elfogadni és befogadni valakit csak akkor tudok, ha előbb én magam elfogadom sajátmagam.

### **Hajdú András – Erdély**

A csoportunkban volt egy lány, aki gyönyörű tájszólásban beszélte a magyart. Határon túl, otthon, ezért mindig gúny tárgya volt, mindig szenvedett e tulajdonsága miatt. Úgy érezte, valami olyan van benne, amiről nem tehet, és ami nagyon negatív előjellel látja el őt, akárhova megy. A Háló táborban – szokás szerint – a magyar kultúrát, a nemzeti sajátosságokat pozitívként ünnepeľjük, így a tájszólását egészen egyedi kincs-ként láthatta viszont. Ugyanis egy

csoporttársunk percekig áradozott neki arról, mennyire szereti hallgatni, ahogyan beszél. Kérte őt, hogy beszélgessenek még, hogy minél többet hallja, minél hosszabban gyönyörködhessen az ő sajátos magyar nyelvében. A lány végül könnyekben tört ki, amikor felfedezte, hogy az eddig mindig gondot okozó nyelvhasználata tulajdonképpen hatalmas érték, amit őrizni kell, s nagy magyar kultúrkincsünk szerves, egyedi része. Ha úgy tetszik, önismerete és nemzetismerete mélyebb lett, s rácsodálkozhatott saját magára. Hát, ilyen esetek is előfordulnak egy Háló táborban.

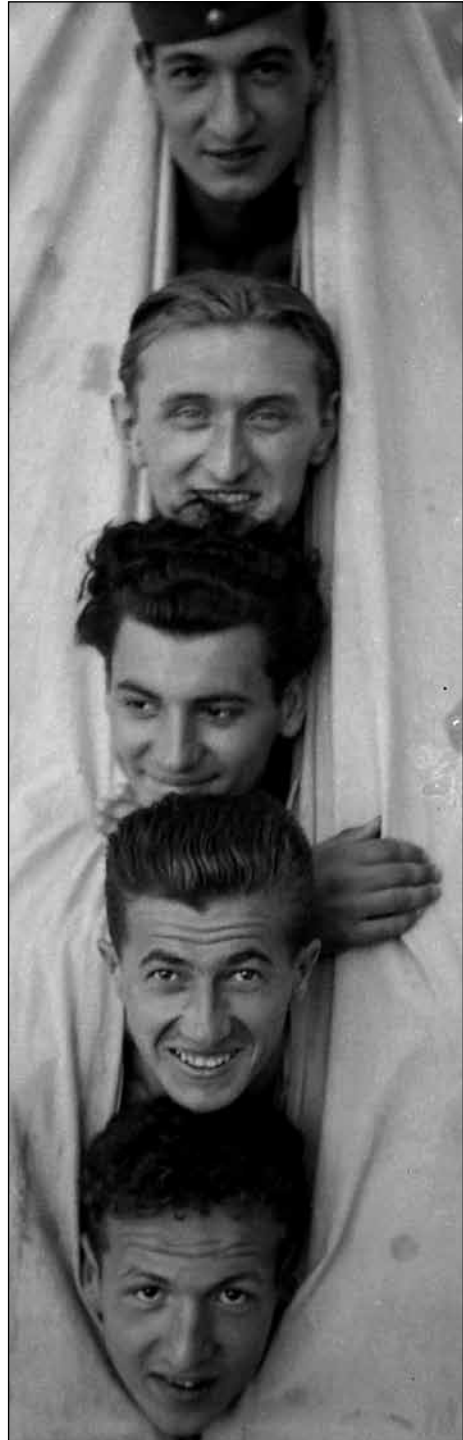
### **Török Dénes – Kárpátalja**

Képek, emberek, érzések maradnak meg bennem leginkább egy-egy kiscsoportos beszélgetésből. Most mégis megpróbálok egy történetet felidézni.

Rövid időt kaptunk a beszélgetésre. Két oldalamon egy-egy hölgy van a csapatban, aki még nem látott Hálót. Egyikük már a bemutatkozásnál megvallja, hogy elvált, sebzett és sok időbe telt, mire visszafogadta a plébánia közössége. Most kisközösséget szervez magának, sorstársakból. Megüt az őszintesége, és örülök, hogy a többiek sem kérdeznak bele a miértekbe. Gyógyulunk, gyógyítunk, amikor részt vállalunk egymás kisközösség-keresésében. A másik fiatalasszony nagyon figyel, egyet-egyét kérdez, együtt lélegzik velünk, de alig tudunk meg róla valamit. A beszélgetés legvégén, már időn túli mondatokkal vallja be, hogy ő is elvált, csak nincsenek szavai még a magányára. Ugyanúgy, ahogy sorstársa szeretné, ő is maga szervezett közösséget maga köré. Embereket talált, akikkel foglalkozhat, akiket segíthet, akik segítenek neki. Nagy kedvem lett volna együtt szervezni az egyikükkel, ott lenni a másik mellett a folytatásban.

Milyen békés érzés volt, hogy befértek mellénk a csoportba olyanok, akiknek nem előírászerű a sorsuk, akik nyilvánvalóan a megroppant nádszál életét élik! Talán ebben a beszélgetésben tanultam meg ismét azt a hálós feladatot, hogy hidat építhetünk az emberi sorsok és Isten szeretete közé, a magunk közül (rosszul, de valóban) hallható elutasításokon át is.

**Bayer Robi – Magyarország**



## NEMCSAK CSOPORTVEZETŐKNEK

*Az előző oldalon olyan élményekkel találkoztál, amelyekre még hosszú évekig fognak emlékezni íróik, és bizony mi is, mert részesei lettünk azáltal, hogy megosztották azokat velünk. Talán neked is eszedbe jutott egy pillanat, mondat, érintés..., amiket átéltél egy-egy kiscsoportos beszélgetés alkalmával. Azért, hogy ezek az élmények pozitívak legyenek, néhány dologra odakell figyelni. Nemcsak a csoportvezetőnek, hanem bizony minden csoporttagnak. Nekem is, neked is...*

Lehet, hogy most úgy érzed, hogy teljesen természetes, hogy *mindig arra néztek, aki beszél, hogy mindenkinék adjam meg a tiszteletet, hogy a témáról beszéljek, hogy fejezzem be időben, hogy ne a szomszédommal sugdolózzak, amikor más beszél, hogy úgy üljek a körben, hogy mindenkit lássak, és mások is láthassanak mindenkit...* Igazad is van, ezek teljesen természetesek, mégis milyen gyakran nem figyelünk ezekre a picit, apró, természetes gesztusokra.

Van egy pár olyan „szabály” is, ami nekem már nem fér bele az „apróságok” kategóriába. Nézzünk most meg hármat ezek közül.

**Légy pontos!** Az előadások után általában mindig van egy kis szünet, amibe egy korty kávé, egy pohár víz, néhány kedves szó, és egy rövid sorban állás a mosdó előtt még belefér, de több nem. A többiek már várnak rád. A kiscsoportnak már onnantól kezdve a tagja vagy, amikor

megtudod, hogy kikkel, hol fogsz találkozni, és beszélgetni. Legyenek annyira fontosak számodra, hogy sietsz hozzájuk. Lehet, hogy volt már olyan élményed, hogy te értél oda elsőnek, pedig nem is te voltál a csoportvezető. De jó neked! Te akkor személyesen fogadhattál mindenkit. Máskor is igyekezz! Inkább kezdés előtt 5 perccel, mint utána ugyanennyivel. Induljon most útjára az „5 perces akció”! A kiscsoportvezetőkhez külön most nem is szólok, mert az fel sem merül bennem, hogy netán ők is késhetnek!

**Magadról beszélj!** „Egyszer azt hallottam valakitől...” „Többen úgy gondolják...” „Valahol azt olvastam...” Az így kezdődő mondatok nagyon személytelenné tudják tenni a beszélgetést. Figyelj arra, hogy olyan dolgokkal ajándékozd meg a többieket, amik veled történtek, amiket te éltél át, amik a te gondolataid. Sokkal nehezebb, mint

általánosságban beszélni valamiről, de biztos vagyok benne, hogy az őszinte, rólatok szóló mondatok azok, amelyek által közelebb tudtok kerülni egymáshoz a csoporton belül.

tudja mondani a nehézségeit, akik együtt éreznek vele, akik imádkoznak érte. Nem az ő életét éljük. Nekünk az a feladatunk, hogy valamennyi ideig hordozzuk vele



**Ne akarj szakértő, vagy oktató lenni!** Ó, jaj, erre a legnehezebb odafigyelni. Olyan könnyű tanácsot osztogatni, megmondani a „tutit”. Más bajára mindig tudjuk az orvosságot. Tudjuk, hogy hol hibázott, mit kellett volna másképp tennie. Mindenre van válaszuk, amiket teljesen jó szándéktól vezérelve mondunk. Ezt nem is vonja kétségbe senki. Viszont higgyük el, hogy a másinak nem oktatóra van szüksége, sokkal inkább olyan társakra, akik meghallgatják őt, akiknek őszintén el

együtt a keresztjét, és nem az, hogy megmondjuk, hogy hogyan kellene megfognia rendesen.

Az írtam az elején, hogy „szabály”. Nem véletlen, hogy idézőjelbe tettem, mert nem szabályok ezek, hanem sokkal inkább mankók. Olyan szeretettel teli odafigyelések, amiket én nagyon szeretnék használni, amikor leülök veled beszélgetni.

**Gaga Zsuzsa**

## „NE HOZZ TÉMÁT” – ÖNMAGADAT ADD

*Egy olyan lelkeségi mozgalomba nyerünk most rövid bepillantást, amelynek az a célja, hogy megmutassa az embereknek a keresztény lét örömét, és a világba küldje őket. „Gyere el a hétvégére, aztán menj vissza, legyen közösséged, és csináld jobban azt, amiben vagy.” Juhász Máriával és Bálinttal beszélgettem, a Cursilloban megélt kiscsoport-tapasztalataikról.*

**A Cursillonak egy sajátos módszere, felépítése van, amely a világ minden táján egységes. Egy háromnapos hétvégével indul, ahol a résztvevők egy lelkigyakorlaton, „tanfolyamon” vesznek részt. Hol helyezkednek el a kiscsoportos beszélgetések a hétvégén? Mi a szerepük?**



A hétvégének hármas fokozata van. Kiemelés – átformálás – visszahelyezés (küldés). Ez a fokozatosság egy ívet ad a hétvégének. Több előadást, beszédet hallhatnak a résztvevők, amit papok, világiak egyaránt tartanak. Az előadásokon nagyon sok személyes élmény, tanúságtétel hangzik el, amelyeket mindig asztalbeszélgetés követ.

**Asztalbeszélgetés? Ez miben különbözik az általunk használt, ismert kiscsoporttól?**

Így nevezzük a kiscsoportokat a Cursillos hétvégén. Egy asztalhoz 5-6 fő tartozik, melyet egy-egy meghatározó Szentről neveznek el, pl. Szent Erzsébet, Szent Margit, Szent László... attól függően, hogy férfi, vagy női hétvégén vagyunk. A beszélgetéseken, az asztalnál ülők saját élményeiket, tapasztalataikat osztják meg. Fontos üzenet, hogy „ne hozz témát”! Azt oszd meg a többiekkel, ami rólad szól.

**Vannak-e szabályai az asztalbeszélgetéseknek?**

Minden asztal közepén található egy lap, sok-sok hasznos tanáccsal teleírva, melyek segítenek a beszélgetésekben. Azért van közepén, hogy mindenki számára látható, elérhető legyen. Mert mindenkinek figyelnie kell arra, hogy *egyszerre csak egy beszéljen, hogy a témánál maradjon, hogy ne akarjon senki szakértő, vagy oktató lenni, hogy mindig a beszélőre nézzünk, hogy mindenkinek megadjuk a tiszteletet, hogy gyakoroljuk a meghallgatás művészetét.* Ilyen, és ehhez hasonló tanácsok, vagy ahogy használjuk,

**A csoporttitok azt jelenti, hogy akkor a többiek, a más asztaloknál ülők nem kapnak „ízeltőt” abból, ami egy-egy beszélgetésen elhangzik?**

Ez nem teljesen így van. A nap végén minden asztal megoszt egy-egy szimbólumot a többiekkel, amit közösen találtak ki, rajzoltak le egy-egy előadáshoz kapcsolódóan. Ezekon a közös együttléteken lehetőség van arra is, hogy ha valaki szeretné, megoszthatja mindenkivel azt, amit a kics csoportban már elmondott,



szabályok segítenek bennünket a beszélgetésekben. A legfontosabb szabály: a csoporttitok. Az, ami a csoporton belül elhangzik, azt nem adjuk tovább.

tanúságot tegyen. A csoporttitok azt jelenti, hogy azt nem mondom el, amit más mondott, vagy amit közösen megéltünk, ami nemcsak rólam szól.

## **A hétvégén külön vesznek részt a férfiak és a nők. Ez miért van így? Miben különböznek a férfi és a női kiscsoportok egymástól?**

Azzal, hogy külön vannak a nők és a férfiak, gyorsabban kialakul egy oldottabb, őszinte légkör. Az a tapasztalat, hogy sokkal mélyebben meg tudnak nyílni a résztvevők az azonos neműek társaságában.



A férfiaknak ez egy picit nehezebben megy, de ha sikerül lebontani a falat, amellyel körbeveszik magukat, akkor nagyon mély dolgok jönnek elő. Ezen a hétvégén a férfiaknak

lehetőségük van gyengének lenni. Letehetnek azokat a szerepeket, felelősségeket, amelyek a hétköznapi életben bizony nagyon sok feladatot jelentenek számukra. Az empátia, amellyel egymás felé fordulnak, bizony nagyon sok letapadt könnyet fakaszt fel.

A nők sokkal többet csacsognak. Vannak élményeik, bátrabban elmondanak magukról dolgokat, jobban tudnak az örömeikről, fájdalmakról beszélni. Egy olyan családi légkör veszi őket körül, amit nem nekik „kellett” megteremteni. Volt, aki meg is fogalmazta, hogy annyi olyan csodálatos élményben, meglepetésben volt része, aminek előkészítéséből furcsa mód kimaradt. Nem ezt szokta meg, mert ugye egy anya, egy nő bizony elengedhetetlen része, sőt megteremtője a meglepetéseknek, a családi légkörnek.

## **Az mondátok, hogy családi, oldott, barátságos légkör fogadja a hétvégére érkezőket. Ezt élik meg az asztaloknál is. Hogyan alakul ez ki? Mi az, ami segít ebben?**

A hétvégét több világi és papi munkatárs készíti elő és vezeti le. Már hónapokkal előtte elkezdődik a felkészülés. Ez idő alatt a munkatársak maguk is egy közösségé alakulnak, amit a hétvége alatt is megélnék. Ez a közösség várja, fogadja be a jelölteket, résztvevőket. Ez a fogadó oldal. Van viszont egy küldő oldal is.





Minden résztvevőt valaki meghív, elküld a hétvégére. Ez a személy vagy közösség imádkozik érte már a hétvége előtt is, de főleg azokon a napokon, amikor részt vesz a Cursillon. A meghívó feladata az is, hogy a hétvége után egy befogadó közösség várja a hétvégéről hazatérő, lelkes, apostoli munkára meghívottat.

### **Van-e lehetőségük a hétvége után a résztvevőknek olyan személyes beszélgetésekre a Cursillon belül, amit az asztaloknál folytattak?**

A hétvégén megélt élmények nagy lelkesedéssel töltik el a résztvevőket. Szinte szárnyalnak, amikor visszatérnek családjukhoz. Egy idő után, – mint minden tűz, amit nem táplálnak – elkezd kialudni, halványulni ez

a lelkesedés. Három dologgal tudjuk segíteni a hétvége utáni életet.

Az első az ún. háromlábú „suszterszék”, ami valójában egy útmutató, egy program a hitélet elmélyítéséhez.

1. láb: vallásosság (a személyes Isten megismerése), 2. láb: elmélyülés (személyes kapcsolatunk Istennel), 3. láb: apostolság (saját életed példájával).

A második egy közösség, ami befogadja és segíti azon az úton, amit megkezdett.

A harmadik pedig, időnként találkozás a többi közösséggel, csoporttal (ultreya), ahol ismét lehetőség adódik kiscsoportokban is megosztani egymással tapasztalataikat, az úton haladás örömeit, nehézségeit.

**Gaga Zsuzsa**

## Egy jó csoport teremtő és bensőséges

*Teknősbékák, rózsaszín műkarácsonyfák és világhódító küldetés. Két könyvet szeretnék ajánlani, melyek a kiscsoport, kisközösség témához kapcsolódnak.*

**Em Griffin**, amerikai professzornak több könyve is megjelent kommunikáció, barátság, közösség témában. Közösségvezetők számára alapmű az **Együtt-lét – Mitől jó egy csoport?** Ebben a könyvben egyik kedvenc részem a teknősbé-  
káról szól.

„Van egy poszter az irodám falán, amely egy stilizált teknősbékát ábrázol, kinyújtott nyakkal. A kép aláírás így szól: »Csak akkor vedd észre az előrehaladó teknősbékát, ha kinyújtja a nyakát.« Sokan arra használják a teknősbéka-hasonlatot, hogy igazolják vele: milyenek nem szabad lennie az önfeltárásnak. Én azonban éppen az önfeltárás helyénvaló modelljét látom ebben a mulatságos teremtésben. Két teknősbékát képzelek el, szemtől szemben, a fejük azonban majdnem teljesen rejtve marad. Az egyik teknős kissé kidugja a fejét. Örültség lenne teljesen kinyújtania, hiszen bárki hurkot vethetne rá. Ha a másik teknős kedvezően reagál, az első valamivel jobban előmerészkedik. Az apró mozdulatsor végén a teknős feje kibukkan a napfényre, de csak akkor, ha a társa követi mozdu-

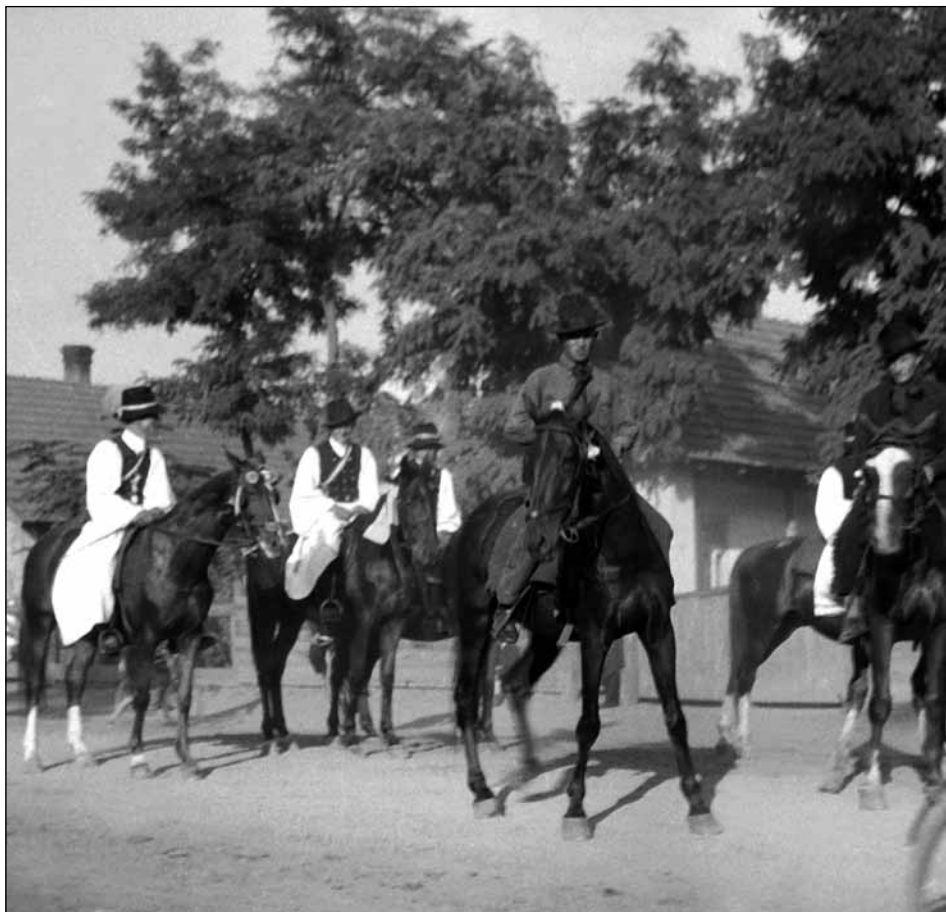
latait. Bármely pillanatban készen áll arra, hogy lassítsa a folyamatot, teljesen leálljon, vagy akár visszavonuljon. Számos szembeötlő vonása van ennek a teknős-hasonlatnak. Az első és legfontosabb a viszonyosság. Az a legjobb, ha az önfeltárás nem pusztán monológ. Létezik egy quid pro quo. (Mulatságos felcserélés, itt inkább: alku )

»Elmondod az álmodat, elmesélem a magamét.« Az önfeltáráskozás legegészségesebb formája valószínűleg az, amely kissé a norma előtt jár... A teknős-hasonlattal ezt a gondolatot próbáltam megragadni. A teknős vállalja a kezdeti kockázatot. Parányival mindig előrébb van a játékban – tesztelés, próba, remény. Ez a fajta kockázat függ az önértékeléstől is. Az a személy, akinek alacsony az önbecsülése, megriad attól a lehetőségtől, hogy a másik kigúnyolhatja őt, s ezért inkább csendben marad. De azok az emberek, akiknek van némi önbizalmuk, nem fogják úgy érezni, hogy az egész egzisztenciájuk forog kockán, ezért megengedik maguknak a próbát. Ugyanakkor folyamatosan figyelik mások reakcióit és

készen állnak a visszahúzódásra, ha közömbösségbe vagy ellenségeségbe ütköznek.

A viszonyosság döntő fontosságú mutatója a másik fél hozzáállásának. Jelzi, hogy a partnert nem

ő kiadja magát nekem. Nagy a valószínűsége, hogy méltó lesz a bizalmamra. Végül a viszonyosság fölfedi a készséget arra, hogy a meghittségnek mélyebb szintje felé haladjunk tovább. A teknős-modell a helyes



érinti kellemetlenül a feltárulkozásra tett kezdeményezésünk. S ami ennél is fontosabb, a másik fél egyfajta hajlandóságot mutat a sebezhetőségre. A kockázat paritásos alapon jön létre. Csak annyira adom ki magamat neki, amennyire

önfeltárulkozás fokozatos jellegére is ráirányítja a figyelmet. Ehhez idő kell. Szerencsére a »barátság, de rögtön« elv védelmezői visszaszorulóban vannak. Nem vagyok borívó, de tudom, hogy a fahordóban türelmesen érlelt nedűnek tagadhatatlanul

meg van a maga varázsa. A stresszhelyzetek felgyorsíthatják a barátság folyamatát, de a normális minta a lassú érlelődés.”

És csak a még jobb meggyőzés kedvéért legyen itt egy másik idézet Em Griffintől!

„Az alumíniumból készült szimmetrikus, rózsaszín karácsonyfák tökéletes sorozatgyártmányok, ám nem kifejezetten hívogatóak. Kétségtelen, hogy a kivágott lucfenyő

változatainak vannak hátrányai: telehintik a padlót tűlevelekkel, gyantát eresztenek, ami ráragad az ember kezére. De eredeti illatot

és *melegséget* árasztanak, amire a műfa nem képes. Így van ez az emberekkel is. A sebezhetőség jóval megnyerőbb tulajdonság, mint a látszólagos tökéletesség.”

A Schönstatt mozgalom immár harminc éve működik Magyarországon. Jelenleg körülbelül 200 család tartozik a mozgalomhoz. A Schönstatt alapítója Kentenich József atya volt, aki kalandos életútjának már az elején (1914 körül Németországban) alakította ki a mozgalom lelkiségének fő jellem-

zőit: határozott küldetés- és hivatástudat, Isten gondviselésébe vett gyakorlati hit, kifejezett Máriás jelleg.

**Kentenich József: Egy újkori pedagógia alapvonásai** című könyvében egy új nevelési és pedagógiai programról ír. Ennek keretében röviden beszél a csoportokról is, megállapítja, hogy egy jó csoport teremtő és bensőséges. Ezt a fejezetet így összegzi: „A kiscsoportok ha-

tékonyosságának titka tehát a teremtő hatásban, az egyre mélyebbé váló lelki életben és a világhódító beállítottságban van. Nagy tragédia len-



ne, ha ezek a kisközösségek megelégednének önmagukkal! Nem, nem! Világhódító küldetésük van. Ne felejtjük el: az elit a tömegért van! Az elitnek a tömegért kell az életszentségre törekednie. Az isteni élet túláradása hajtani fogja aztán őket ki a világba, a tömegbe.”

Az alábbi linken további olvasnivalókat találtak a témához kapcsolódva: <http://t7.hu/0f6z>

**Konczi András**

## HASZNÁLATRA

*Egy játék, egy kiállítás, egy csoport típus. Mindegyik nyitottságot és empátiát igényel, amikben egyúttal meg is erősít. És egy kiscsoport? A végén pedig egy ima, amely kapcsolatainknak, beszélgetéseinknek, de életünknek is iránymutatása lehet.*

**Identity társasjáték:** Az Identity-t már sokan ajánlották nekem. Számos baráti társaság bevett játéka és más önismereti csoportok is alkalmazzák, mert az Identity több, mint egy átlagos társasjáték, és többet is céloz meg, mint egy átlagos társasjáték. Dr. Füzesi Györgyi, a játék kitalálója foglalkozását tekintve pszichológus. Szakértelmét beletéve alkotott meg olyan játékot, amely változatos módon és érdekes formában segíthet társaságoknak, közösségeknek még gazdagabb beszélgetéseket folytatni. A játék reklámszövege így szól: *„Ajándékozz beszélgetést! Tudtad, hogy az egyik szeretetnyelvünk a minőségi idő? Az Identity társasjátékkal pozitív energiát és élményt ajándékozhat magadnak és szeretteidnek – vagyis minőségi időt, odafigyelő beszélgetést. Mert beszélgetni mindenki szeret magáról, csak legtöbbször nem a jó kulcsot használjuk.”* Az Identity kiváló kulcsokat ad, érdemes kipróbálni. ([www.identityjatek.hu](http://www.identityjatek.hu))

**Láthatatlan kiállítás:** Minden beszélgetésnek alapja egyfajta nyitottság

és főleg bizalom. Egy beszélgetés akkor tud értékes lenni, ha a felek bizalommal fordulnak egymás felé. A bizalom nem jelent mást, mint ráhagyatkozni a másikra, rábízni valami értékeset a másikra. Ez a kiállítás is erről szól. A jelszava is ez: *„Bízz vakon!”* A Millenáris B épületében megrendezett kiállítás végig vaksötétben történik, hiszen épp az érzékeinkre hagyatkozik. A látogató teljes sötétségben próbálhat meg eligazodni csupán a tapintás, a hangok és az illatok nyomán. De mindez nem történhetne meg, ha most épp nem azok segítenének nekünk eligazodni, akiket a fényben mi szoktunk segíteni az utcán. Ezen a kiállításon vakok vagy látássérültek kísérik a látogatókat – ahogy a



kiállítás szervezői fogalmazznak – „egy olyan útra, ami megváltoztatja az életed”. Ez a kiállítás segíthet nekünk, hogy beszélgetéseink során is jobban merjünk a másikba „kapaszkodni”. ([www.lathatatlan.hu](http://www.lathatatlan.hu))

**Pszichodráma típusú önismereti csoportok:** Ha pszichodramát szeretnénk kipróbálni, nagyon hamar találhatunk csoportokat. De fontos, hogy olyan szakemberekhez kerüljünk, akik valóban értenek a pszichodramához. A terápiás, személyiségfejlesztő, önismereti (csoport) módszer lényege, hogy számunkra konfliktust jelentő és feszültséget okozó szituációkat csoportban eljátszunk úgy, hogy a csoporttagok játékát látva rádöbbenhetünk a konfliktus gyökerére, vagy a feszültségeink igazi okára ily módon tudatosítva azt.



A pszichodráma azért lehet érdekes, mert a csoportra (közösségre) alapozza módszerét. Gyökerei a színjátszásba, a közösségi alkalmakba, a közösségi ünnepekbe és szertartásokba nyúlnak vissza. Felismerve, hogy a közösség ereje saját személyiségünk alakulására is milyen hatással lehet, a módszer 1932-es alapítása óta töretlen sikerű.

**Legeza Kata**

**Assisi Szt Ferenc imája:**

Uram!

Tégy engem a Te békéd eszközévé,  
 Hogy ahol gyűlölet van,  
 oda szeretetet vigyek,  
 Ahol sérelem, oda megbocsátást,  
 Ahol széthúzás, oda egyetértést,  
 Ahol tévedés, oda igazságot,  
 Ahol kétség, oda hitet,  
 Ahol kétségbeesés, oda reményt,  
 Ahol sötétség, oda világosságot,  
 Ahol szomorúság, oda örömet.  
 Hogy ne vigaszt keressek,  
 Hanem vigasztaljak,  
 Hogy ne megértést keressek,  
 Hanem másokat értsek meg,  
 Hogy ne engem szeressenek,  
 Hanem szeretetet nyújtsak.  
 Mert amikor adunk, akkor kapunk,  
 Mikor megbocsátunk, nyerünk  
 bocsánatot,  
 Mikor meghalunk, születünk meg  
 az örökkévalóságra!  
 Amen.

## AZ ÉLET A KAPCSOLÓDÁSBAN TÖRTÉNIK

*Minden alkalommal, amikor keresztények találkoznak, legyen idejük arra, hogy megérkezzenek Istenhez és egymáshoz. Amikor továbbmennek, érezzék: Szerettük Istent, és szerettük egymást.*

Az asszony, aki könnyeivel mosta Jézus lábát, és hajával törölte meg. Hova mehetne el ma egy ilyen nő?

Elvileg ma is bevethetné magát a számára megalázó vallási világba, hogy keresse Istent. Kevesen vannak, akik eljutnak az ilyen elkeseredett istenkeresésre, mindig is kevesen voltak. Elképzelhető, hogy beül egy igazi barát hívására egy evangelizáció nevezetű, számára félelmetes és életidegen rendezvényre – és ott valami történik vele. De ki az a posztmodern világú ember, aki önként dugja a fejét az oroszán szájába?

Létezik azonban egy olyan hely, ahol a tudatosan (vagy félelemből?) semmiben sem hinni akaró ember otthonosan érzi magát. Itt először a barátságot érti-érzi meg és fogadja el. Aztán lassan-óvatosan elfogadja ennek a közösségnek a hitét is. Itt mindig történik a közösség –játék, a beszélgetés, az elfogadó meghallgatás, a megértés.

Legyen a közösség olyan hely, ahol köztünk van Isten.

Inkább fogjuk be a szánkat, amikor könnyen szólnánk. A közhely megfojtja a teremtő szót. Elveszi erejét,

hamis magabiztosságot ad, mintha megértettünk volna valamit.

A közösség sokat tud erről tanítani, mivel a szeretet – közösség. Az egyháznak az a formája, amikor teremben széksorokon ül a hallgatóság és prédikációra figyel – szükséges néha, de nem közösség. Jézus mondta: „*Ahol ketten vagy hárman összejönnek az én nevemben, ott vagyok közöttük.*”

Az istenszeretetről a közösségben tanulunk. Egymástól tanuljuk szeretni Istent.

A kereszténységnek az új korszakban, a „felvilágosodás” korában az egyik legnagyobb üzenete ez volt: Egyedül hit által bocsát meg Isten, nyerünk üdvösséget – kegyelemből. Nem cselekedetekből, hogy senki se kérkedjék.

A mai üzenet talán így hangzik: Egyedül szeretet által lehet betölteni a parancsolatot és megismerni Istent. Minden más tartalmú hitbéli igyekezet eltéveszti a célt.

Isten lényege a szeretet. A kereszténység lényege a szeretet. A szeretet kapcsolódás. A biológiai élet nem a test darabkáinak az önálló vegetálása,

hanem azok egymáshoz kapcsolódása. Az Élet a kapcsolódásban történik.

Mit tehetünk azért, hogy megvalósuljon a közösségekben az istenszeretet? Mivel motiváljuk az embereket, hogy megnyíljanak egymásnak?

Aki a 21. században született, annak természetes, hogy a világ misztikusan komplex. A biztonságot nem a szilárd igazságokban keresi, hanem a kapcsolataiban. Azonosul a közösséggel, amit igaznak érez. Számára a közösség hordozza a hitet és az azonosságtudatot. Ide tartozik, itt

befogadják, megbízik a többiekben, egyenlő tagként szerepelhet. Tehát (és ez talán furcsa) elsősorban közösséget keres, és csak később a közösség „elvon” hitét. Egyenlőnek kell tekintenünk, magunk közé kell ültetnünk, be kell vonnunk a beszélgetésünkbe. Számára a legothonosabb találkozási pont Jézussal a barátság, a baráti közösség. Különböző gondolkodású, őszintén tökéletlen emberek, egymás elfogadása, beszélgetés és Jézus misztikus jelenléte egyszerre.

*Részletek Kerekes Szabolcs:  
Mátrix közösség című könyvéből.*

