

Pszichodráma a Sapiaientia – EMTE Csíkszeredai Karán

Úton önmagunk felé

Önismereti pszichodrámacsoport indult januártól a Sapiaientia – EMTE Csíkszeredai Karán. A módszerről Kádár Enikő pszichológussal beszélgettünk.

Koós Alexandra

– *Mi inspirálta a csoport létrehozásában?*

– Nekem a szakosodásom a csoportterápia, azon belül is a pszichodráma. Úgy is fogalmazhatnék, hogy ez az otthonom, a szerelmem. Legelőször a képzőtanáromtól hallottam, hogy megfelelő önismeret nélkül nem válhat senkiből sem igazán jó szakember. Ezt követően kezdtem érdeklődni az önismereti csoportok iránt, a későbbiekben pedig ebbe az irányba indultam el a tanulmányaim során.

– *Mikor indult el a csoportterápia?*

– Eredetileg ősszel szerettem volna elindítani, de attól tartottam, hogy túl hirtelen lenne ez a kezdés a diákok számára, főként azoknak, akik újonnan csöppentek bele az egyetemi légkörbe. Emiatt inkább kisebb workshopokkal indítottam, ilyen volt például a *Rapid randi önmagammal*, a *Tükröm-tükröm, mondd*

meg nekem” vagy a *Hogy a SAJÁT életünket éljük*. Végül januárra esett a választásom a csoport elindítását illetően, hiszen akkorra a diákok is megismerkedtek már egymással, a tanárokkal, az egyetemi élettel. A találkozások időben összesen hatvan órát ölelnek fel. Havonta egyszer találkozunk, egy alkalom pedig négy-öt órát vesz igénybe.

– *Mekkora volt az érdeklődés?*

– Nagyon nagy. A tervezett létszámnál jóval többen jelentkeztek, emiatt sajnos nem mindenkit tudtunk fogadni. A csoportterápia esetében inkább az alacsonyabb létszám előnyösebb. Egyszerűbben és gyorsabban alakul ki a bizalom a résztvevők között, hiszen kilenc-tíz ember között sokkal hamarabb jön létre a meghitt, őszinte légkör. De ugyanakkor az idő is fontos tényező, mivel a csoport nagysága nagyban befolyásolja, hogy egy-egy tagra mennyi idő jut. Volt, aki még nem hallott a pszichodramás módszerről, és a kíváncsiság



Fotó: Kádár Enikő személyes archívuma

vezérelte, volt, aki már hallott róla, de még nem volt alkalma kipróbálni, és ez nagyszerű lehetőségnek bizonyult számára.

– *Mit kell tudni a pszichodráma módszeréről?*

– Ez egy komplex munkafolyamat. Mindig van egy strukturált menete, mely tartalmazza a bevezetést, a szerepjátékot, szituációt, majd a reflexiót. A résztvevők minden alkalommal olyan helyzeteket hoznak, amelyek számukra aktuálisak, fontosak és a csoport dönti el, hogy mivel foglalkozzunk aznap. A témák közé sorolható például a konfliktuskezelés, az érzelm kifejezés, az empátia és kapcsolódás. Mindez magasfokú elköteleződést jelent, hiszen akár egy tag hiányzása is befolyásolhatja a csoport működését, az adott alkalom sikerességét. Ez a fajta működés felnőtt hozzáállást igényel. Mindenkire szükség van a fejlődéshez. Általában nehéz elképzelniük azoknak ezt a módszert, akik még soha

nem találkoztak vele, illetve leírni, elmagyarázni sem egyszerű. Nagyon élő, nagyon cselekvésorientált, spontán helyzeteket magában foglaló foglalkozásról van szó. Moreno, a pszichodráma alapítója is kiemeli, hogy az emberi lét a kreativitásból és a spontaneitásból tevődik össze.

– *Milyen visszajelzések érkeztek eddig a diákok részéről?*

– Egyelőre az egymásra hangolódás, a csoportkohézió megapozásának szakaszában vagyunk. Az összegzésre, a folyamatlevezésre csak a végén, nyáron kerül majd sor. Remélem, hogy a későbbiekben választ tudok majd adni erre a kérdésre, természetesen a titoktartási szabályok betartásával.

– *Ön mivel gazdagodott a pszichodráma által?*

– Nagyon sokat segített a pályaválasztásomat illetően, majd a későbbiekben a munka-

helyemen is. Általa megtanultam képviselni önmagam, megküzdeni a mindennapi akadályokkal, kapcsolódni másokhoz. A találkozók során olyan témákkal és szituációkkal is szembesültem, melyek a későbbiekben segítettek a munkámban, hiszen egy-egy nehéz helyzetben már rendelkeztem a szükséges eszköztárral. Emellett a határait megtartását, erősítését is sokkal tisztábban tudtam véghez vinni. Rengeteget segített a későbbi életemben, és remélem, hogy a mostani csoportterápiás találkozásoknak köszönhetően a diákok is számos tapasztalattal gazdagodnak majd. Reményeim szerint nem ijednek majd meg a váratlan fordulatoktól és helyükön tudják majd kezelni a különböző szituációkat. Mivel a tagokkal közösen oldunk fel nehéz érzelmeket, eseményeket, számos perspektívával, helyzettel ismerkedhetünk meg.

– *A jövőben is tervez hasonló csoportokat indítani?*

– Igen, nagyon szeretném folytatni, és lehet, hogy következő alkalommal már szeptembertől indulna az önismereti csoport. Idén, első alkalom lévén, kissé tartottam attól, hogy a diákokat nem fogja érdekelni ez a kezdeményezés, de látva, hogy mekkora sikert aratott, már bátran kezdeném el a tanév elején a közös munkát.

Tanulás a gyakorlatban – szakmai kiránduláson az élelmiszer-mérnök-hallgatók

Több mint technológia

A Sapiaientia – EMTE élelmiszer-mérnök-hallgatói a tavaszi félév során több olyan szakmai úton is részt vettek, amelyek célja az elméleti ismeretek gyakorlati megerősítése, valamint a helyi élelmiszeripar működésének mélyebb megismerése volt.

Az első- és másodéves hallgatók egy háromállomásos tanulmányi kirándulás keretében

jártak Kápolnásfaluban, Székelyudvarhelyen és Szentábrahámon. Megismerték a szárastészta-készítés gyakorlatát a Kápolnási Tészta-nál, betekintést nyertek a körömvirágkenőcs előállításába a Civitas Alapítvány-nál, valamint felfedezték a fűszer- és gyógynövény-termesztés és -feldolgozás világát a szentábrahái



Csodakertben. A látogatások középpontjában a helyi értéktéremtés, a vállalkozói példák és a természetes alapanyagok tudatos felhasználása állt.

A harmadévesek a félév zárásaként a csíkszentsimoni csipszgyárba látogattak, ahol végigkövethették a burgonya-csipsz gyártási folyamatát – a nyersanyag előkészítésétől egé-

szen a csomagolásig. A gyárlátogatást megelőzően az üzem termelésvezetője, a Sapiaientia-n végzett Kencse Mária tartott interaktív előadást az egyetemen, megkönnyítve ezzel a helyszíni tapasztalatok feldolgozását.

A szakmai kirándulások nemcsak tudásbővítő alkalmaként szolgálnak, hanem rávilágítanak arra is, hogy az élelmiszer-mérnöki pálya sokkal többről szól, mint technológiáról: kreativitásról, elhivatottságról és a közösség iránti felelősségről is.