



Ízek, élmények, találkozások

PszichoWellness a Vajdaságban

Vágyunk arra, hogy kilépjünk a szürke hétköznapiakból, mégis ritkán vágunk bele kalandokba. Pedig egy izgalmas belső utazáshoz elég pár napot új környezetben, új emberek közt, a komfortzónánkból kilépve eltölteni.

ZÁDROVICH ALIZ írása

Amikor meghívtak a vajdasági PszichoWellnessre, még nem tudtam pontosan, mire számíthatok. Interkulturális és pszichológiai élménytréning – ez állt a programleírásban. Budapestről indulunk, a szervezőkkel együtt tizennégyen. Vegyes a csapat: van köztünk fotóművész, mérnök, közgazdász és református lelkész is. Néhányan baráttal jöttek, mások viszont szándékosan egyedül, hogy könnyebb legyen az elmélyülés. Mindenkinek az a legfőbb célja, hogy távol



kerüljön a napi problémáitól – fizikai és lelki értelemben is. A program egy kreatív együttműködés gyümölcse. A JóLÉlek Pszichológiai Alapítvány fiatal pszichológusokból álló csapata rendszeresen szervez élménytréningeket, ahol nem steril körülmények között, hanem izgalmas, új tapasztalások során merülhetünk el önmagunkban. Egy véletlen találkozás hozta össze őket az Experience Balkan munkatársaival, akik különleges, nonprofit balkáni túrák szervezésével foglalkoznak.

A Topolyai-tó partján beiktattunk a programba egy körmasszázst



A tréning első napján összegyűjtöttük, ki mit vár ettől a négy naptól

Ekkor jött az ötlet, miért ne lehetne összekötni a lelki feltöltődést a Vajdaság ízeinek, kultúrájának, életérzésének megismerésével – hiszen ez a térség legalább annyira új, felfedezésre váró terület sokunknak, mint a belső világunk. A tréninget négyen vezetik: Bakó Eszter és Nagy Gabriella pszichológusok a lelki munkáért felelősek, az Experience Balkán csapatából pedig Szikra Csaba és Huszty Zoltán mutatja meg nekünk a Vajdaságot.

Közel, mégis távol

Alig két óra autózás után megérkezünk az első állomásunkra, Palicsra. A tóparti kisváros

a Monarchia idején felkapott üdülőparadicsom volt – erről árulkodnak a tavat körülvevő gyönyörű szecessziós villák is. Itt töltjük ki a Jugó-Totót, amiből kiderül, milyenek látjuk most a Vajdaságot és a Balkánt. Megdöbbenő, hogy bár földrajzilag egyáltalán nincs messze ez a terület, és sok magyar él itt, a legtöbünk számára nagyon távoli és ismeretlen. Többnyire csak annyit tudunk róla, amit a híradóban hallunk és a filmekben látunk. Kusturica, háború, tánc, balkáni körülmények – elsősre ezek ugranak be. Csak pár embernek van személyes élménye. Ők viszont nem a sztereotípiákat sorolják, hanem szívből, szeretettel beszélnek a Balkánról, és alig várják, hogy újra visszamehessenek. Bár most csak a kapujáig megyünk, hiszen a Vajdaság hivatalosan még nem része a Balkánnak, de az életérzés itt is meglesz Csaba és Zoli ígérete szerint. Palicsról Szabadkára visz az utunk, ahol egyik ámulatból a másikba esünk. Amerre csak nézünk, gazdagon díszített épületeket látunk, mintha minden sarkon lenne egy Cifrapalota. A zsinagógát és a városházát is gyönyörű virágdíszek borítják.



Így láttuk mi: az utolsó napon egy közös plakáton foglaltuk össze az élményeinket

A táj szépségéből töltekezünk, erőt merítünk, az akadályozó tényezőktől pedig megszabadulunk.

A látvánnyal csak a helyi ízek és az első interkulturális élményeink vetekedhetnek. Amikor betérünk egy vendéglőbe, hogy megkóstoljuk a balkáni specialitást, a pljeskavicát, a szerbek kitörő örömmel fogadnak bennünket. Magyarul beszélnek hozzánk, pálinkázni hívnak, mintha ezer éve ismerősök lennénk. Itt még kissé feszengve fogadjuk a balkáni vendégszeretet megnyilvánulását, de üdítő ez a nyitottság, ami belőlük árad.

Álmok és célok

Kishegyesen, a Kátai Tanyán szállunk meg, ahol a vidék ízeiből, hangulataiból

ből újra töltekezhethetünk. Kátaiék finom vacsorával és határtalan vendégszerettel fogadnak bennünket a családi birtokon, amit a két kezükkel építettek fel, és amire rettentően büszkék. Itt tartjuk meg az első, ismerkedős pszicho-workshopot. Gyorsan összerázódik a csapat: mindenkivel van alkalmunk kettesben beszélgetni, így már az első este kialakul egy mély, bizalmi légkör.

A második napon aztán már kezdődhet a komolyabb belső munka, az „Álmok, célok, akadályok” feltérképezésével. A reggeli workshopon Dixit-kártyák közül kell kiválasztanunk azt, amelyik a leginkább beszédes a céljaink, álmaink szempontjából. Ezt követően kimegyünk a kertbe különféle tárgyakat gyűjtögetni. Behozunk mindenféle dolgot, amit csak találunk, például falevelet, követet, borosüveget... Később kiderül, hogy ezek közül kell majd kiválasztanunk, melyik jelképezi önmagunkat, a célunkat és az akadályainkat.



Dixit-kártyák közül kell kiválasztanunk azt, amelyik leginkább kifejezi céljainkat



A kertben gyűjtött növények az álmainkat és az akadályainkat szimbolizálják



Az állatok közelsége is segíti önmagunk megismerését, a bizalom fejlesztését

Az én célom, hogy az újságírás mellett coachként is dolgozhassak. Szimbólumomnak egy virágzó ágat választok, a célokat egy kettéváló ág jelképezi, az akadályokat pedig egy lóhere és egy pihekönnyű termék egy fáról. A térben is elrendezzük a tárgyakat aszerint, milyen messze vagyunk az álmaink megvalósításától, és mi áll közénk. Miközben a tárgyakat rendezgetem, sokkal mélyebben végiggondolom, hogyan állok a céloommal, mint ha szavakkal kellene megfogalmaznom. Rájövök, hogy igazából csak a saját félelmeim és a szerencse hiánya tarthat vissza attól, hogy megvalósítsam. A workshop után körbejárjuk a Kátai Tanyát. Kiscicák szaladgálnak a lábunk alatt, kedves keverék kutyák rajonganak körbe bennünket. Sok állat van: lovak, szamarak, disznók, kacsák – igazi paradicsom ez a gyerekeknek, akik nyaranta itt táboroznak. Ancsika, a család kisebbik lánya a kezdetekről mesél.

Belevágni az ismeretlenbe nem könnyű, de miután leküzdöttük a félelmeinket, kincseket találunk.

szemmel átadjuk magunkat a történetnek. Egy izgalmas kirándulásra megyünk a hegyekbe, ahol veszélyek is leselkednek ránk. Gyors sodrású folyószakaszokon, sötét szurdokon megyünk át, és szabadon dönthetünk, vállaljuk-e a kockázatot. Belevágni az ismeretlenbe még gondolatban sem mindig könnyű, de miután leküzdöttük a félelmeinket, kincseket találunk. Ez a gyakorlat óriási töltést ad ahhoz, hogy igenis merjünk lépni, tenni a céljainkért, mert ha a félelmeink akadályokká tornyosulnak, lemaradunk a kincsekről is...

Miből töltekezel?

A PszichoWellness harmadik napján a belső erőforrásainkat térképezzük fel. Kis csoportokban összegyűjtjük, mi az, amiből a mindennapokban töltekezünk: zenehallgatás, baráti beszélgetés, sport, színház – kinek mi. A saját erőforrásainkból készítünk egy toplistát, és végiggondoljuk, havonta mennyi időt töltünk ezekkel. Bizony van hova fejlődnöm: van olyan tevékenységem, ami benne van a top 5-ben, de hónapok óta nem csináltam. Ennek kapcsán azt is összeírjuk, mi az, ami használja, és mi az, ami emésztí az erőforrásainkat. A kreatív munka például használja, a felesleges értekezletek, a problémákon való rágódás viszont már emésztí. Első körben ezeket kellene kiiktatnunk. Ehhez egy fontos készségre is szükségünk lesz: a nemet mondás képességére. Ezzel szerencsére a legtöbben viszonylag jól állunk, ami persze egy hosszú belső fejlődés eredménye. Ismét egy képzeletbeli utazással zárjuk a workshopot. Ezúttal egy pillangót követünk, ami

Amikor megtartották az első táborát, még egy üres terület volt itt, csak sátorozni lehetett. Aztán szépen lassan, rengeteg munkával és alázattal felépítettek egy óriási birtokot, nyári szabadegyetem helyszínéül szolgáló amfiteátrummal, szabadtéri fitnessparkkal, szálláshelyekkel. Minden évben csak egy kicsit fejlődtek, és talán ők sem gondolták az elején, hogy ekkora vállalkozás lesz az aprócska táborhelyből. Ámulva hallgatjuk a szerény Ancsikát: jó lecke ez az „Álmok, célok, akadályok” témához. Este imaginációs gyakorlatot végzünk. Eszter felolvass egy szöveget, mi pedig csukott

gyönyörű, idilli tájakon keresztül elvezet a titkok szobájához. Ott felírjuk a táblára azokat a dolgokat, amiket jó lenne elfelejteni, majd egyesével letörljük őket. A táj szépségéből töltekezünk, erőt merítünk, az akadályozó tényezőktől pedig megszabadulunk.

Pálinka és tanítás

Bácsfeketehegyen a kun származású Kórizs Józsival találkozunk. A Nagykunságból a 18. század végén tömegesen vándoroltak ide kun családok, akiknek a leszármazottai a mai napig őrzik a népi hagyományokat. Józsi, a helyi kunszövetség vezetője a népkörműről mesél. Egyszerűen, őszintén, szókimondóan és végtelenül büszkén mutatja be nekünk történetüket, mi pedig tátott szájjal hallgatjuk. A mesélés után még nem enged el minket, beinvitál magához, hogy megkóstoljuk saját, aranyérmes pálinkáit. Ha a vendégszeretettel pénzt lehetne keresni, Kórizs Józsi milliomos lenne. Szerény kis házát elnézve viszont nem ez a helyzet. Mégis, folyton összejárnak a barátokkal, és mindent megünnepelnek. Ha vett egy új traktort, csapnak egy nagy birkalakomát, hívnak zenészeket, és hajnalig mulatoznak. De ha csak épp arra jár valaki, akkor is behívják egy finom ebédre. Nem számít, mennyibe kerül. „Ami az asztalon és a hűtőszekrényben van, az mind közös” – mondja nekünk is vendéglátónk.

Sokat tanultunk tőle: emberséget, vendégszeretetet, nyitottságot, jószívűséget, önzetlenséget. És ha már az erőforrásoknál tartunk, ez az élmény töltött fel bennünket a leginkább. Emlékeztetett arra, néha mennyire elhanyagoljuk a barátainkat, szeretteinket, és gyakran ózdkodunk a vendégfogadástól.

Multikulti-interkulti

A Vajdaságban több mint huszonöt etnikai csoport él együtt békésen, egymás kultúráját, vallását tiszteletben tartva. Itt nemcsak a „multikulti” tapasztalhatjuk meg, hanem a népek közötti párbeszéd kézzelfogható eredményeit is láthatjuk. Ha bemegyünk egy üzletbe, a szerb eladók is magyarul, barátságosan szólnak hozzánk. Ennek kapcsán Csaba – aki interkulturális szakértőként a különböző nemzetiségek békés együttéléséért dolgozik – egy izgalmas játékot mutat nekünk. Mindenkinek egy cetlit ragaszt a homlokára, rajta egy tulajdonsággal: okos, taszító, humoros, tudálékos, vonzó.... Senki nem láthatja, a saját homlokára mi van írva. Majd kapunk egy közös feladatot: plakátot kell készítenünk a balkáni népek összefogásáról. Miközben megvitátjuk, mit alkossunk, úgy kell viselkednünk a többiekkel, amilyen tulajdonságot a homlokán látunk. Ha humoros, minden megszólalásán nevetünk, ha tudálékos, lehurrogjuk. Első körben nagyon adnak a véleményemre a többiek, mint kiderült, én voltam az „okos”. A második körben viszont – amikor Csaba kicserélte a cetliket – kiközösítenek. Ekkor a „taszító” felirat volt a fejemen. Akár jó, akár rossz tulajdonságot kapunk, automatikusan elkezdünk úgy viselkedni, ahogy a többiek kezelnek bennünket. Így válik a címkénk önbeteljesítő jóslattá. Most érezzük csak igazán, mit élhetnek át azok az emberek, akiket a származásuk, vallásuk vagy egyéb tulajdonságuk miatt megcímkezzünk. De a másik szerepben sem jó lenni, sőt kifejezetten rossz érzés megbélyegezni a másikat.



Józsiól megtanulhattuk, hogy az akadályaink – pénz, idő, munka – csak kifogások. Bácsfeketehegyről Temerinbe, majd Újvidékre visz az utunk, ahol egy játékkal zárjuk le a négy napos élménytréninget. Két csoportra oszlunk, majd plakátokat készítünk „PszichoWellness a Vajdaságban” és „PszichoWellness a mindennapokban” címmel. Az a feladatunk, hogy összegyűjtsük, mit kaptunk ettől a négy naptól, és mit vinnénk át ebből a mindennapokba. „Nevetés, ölelés, vendégszeretet, nyitottság, kulturális élmények, lelki feltöltődés, több idő magunkra, kevesebb idő a rossz szokásokra” – csak úgy dől belőlünk, mi mindent szeretnénk már holnaptól másképp csinálni. Ez a négy nap olyan volt, mint egy szikra, ami beindítja a belső motorunkat. Az új barátságokból, a Vajdaságból és a helyi emberekből rengeteg erőt merítettünk, ami talán arra is elég lesz, hogy elindítson a változás felé. ■

Bővebben a témáról

- www.jolelekalapitvany.hu
- www.experiencebalkan.com
- A következő PszichoWellness 2015. április 17. és 19. között lesz.