



Sáray Tímea

A csoportanalitikus sajátélmény kérdései

Bevezetés

A csoportanalitikus képzés egyik alappillére a sajátélmény csoport, melynek elsődleges célja az önismeret és önreflexió elmélyítése és a csoportanalitikus identitás kialakulásának a támogatása. Az itthoni képzés külföldi minta alapján, Komlósi Piroska javaslatára, blokkos formában lett kialakítva, és döntően így is működik a mai napig. A képzés így elérhetővé vált a vidékiek és a határainkon kívül élő magyar szakemberek számára is. Az első kiképzők nem vettek részt a blokkos képzés sajátélményében, de a ma aktív kiképzők már mind a blokkos képzésben képződtek (Horváth és mtsai, 2021).

A CSAKIT (Csoportanalitikus és Kiképző Társaság) Iskolája által szervezett blokkos csoportanalitikus képzés sajátélmény csoportja egyedülálló és intenzív lehetőséget biztosít a leendő csoportanalitikusok számára, hogy mélyebb önismeretre tegyenek szert, ahol nemcsak a saját belső világukkal találkoznak, hanem a csoport működésével is, élményszinten, belülről.

A sajátélmény csoportokban a „mátrix” mint a csoportanalízis központi fogalma jól megfigyelhető. A közös tudattalan tér, amelyet a résztvevők együtt hoznak létre, gyakran hordozza az egyéni és kollektív szorongásokat, vágyakat, fantáziákat. A projektív folyamatok nemcsak egyéni szinten zajlanak, hanem a csoport szintjén is. A csoporttagok gyakran kollektív módon ruházzák fel a vezetőt egyfajta „hatalmi”, „mindentudó” vagy „elutasító” karakterrel, amely a csoport közös tudattalan tartalmainak kivetítése. Ilyenkor a csoport egésze úgy működik, mintha egy közös fantáziavilágban lenne. A mátrixban megjelenő asszociációk, áttételi, viszontáttételi tartalmak tudatosítása nemcsak az egyének, hanem a csoport egészének fejlődését is szolgálják. A résztvevők a sajátélményen keresztül értik meg jobban, hogyan működik egy csoport, és miként lehet azzal analitikusan dolgozni.

A csoportanalitikus terapeuta személyisége eszköz a terápiában. A sajátélmény tehát nem csak egy képzési modul, hanem mélyen személyes és szakmailag transzformatív élmény. A folyamat során meg tapasztalható, hogyan lehet dolgozni a

csoport feszültségeivel, megtanulni elviselni a bizonytalanságot, a nemtudást, reflektálni saját beavatkozásaik következményeire. Ezek azok a készségek, amelyek a képződők későbbi terápiás munkája során nélkülözhetetlenek lesznek.

A blokkos forma számos egyedi kihívást hordoz. A tanulmány célja a csoportanalitikus képzéshez szükséges sajátélmény csoport jellegzetességeinek áttekintése, fokozott hangsúlyt helyezve a blokkos formára, annak a blokkos képzési rendszerbe való beágyazottságára és a terapeuta szerepének elemzésére. Megvizsgálom a lehetséges nehézségeket, krízishelyzeteket is. Az elméleti áttekintés mellett gyakorlati kérdéseket, dilemmákat is felvetek.

A csoportanalitikus sajátélmény megszerzésének útjai

Magyarországon a leendő csoportanalitikusok háromféle módon szerezhetik meg a képzettséghez szükséges sajátélményt: 1. blokkos, 2. folyamatos sajátélmény csoport, 3. ambuláns vegyes pszichoterápiás kiscsoport.

A leggyakoribb a *blokkos képzés* részeként megszerzett önismeret, itt a képződők a sajátélmény csoport mellett szemináriumon és nagycsoporton is részt vesznek. Nagyon erős szempontként jelenik meg a rendszerben levés élménye, ahol a különböző színterek más működést kívánnak; az ezek közötti átjárás és határkezelés fontos tapasztalatot jelent. A blokkos képzés évente hat alkalommal szervezett csoportülésekből áll, mely kéthavonta két teljes napot tesz ki. Ebben a sajátélményű kiscsoport tölti ki a legmagasabb óraszámot (egy blokkban átlag 14 óra). A kiscsoportok a két nap alatt két- és háromórás ülésekkel futnak, 15 perces szünetekkel két vagy három kiscsoport követi egymást. Ebből adódik a blokkos forma különleges jellege: az intenzív, zárt közeg, a megszakítás nélküli csoportélmény, ami lehetőséget teremt arra, hogy a csoportfolyamatok gyorsabban kibontakozzanak. A többnapos együttlét elősegíti a regresszív folyamatokat, valamint lehetővé teszi a csoportidentitás gyorsabb kialakulását és mélyebb kötődések megjelenését. Az egyik ülésen felgyülemelő érzések, témák a következő csoportülésen folytathatók, a rövid szünet miatt a kettő között nincs visszarendeződés, az adott téma, csoportfolyamat tovább tud mélyülni, van idő az átdolgozásra is.

A blokkok közötti szünetek lehetőséget adhatnak az élmények integrálására, de ez nehézség is lehet, amit nem mindenki tud jól hasznosítani. A folyamat szaggatottsága miatt nehezebben követhetők a pszichés jelenségek. Két hónap elég hosszú idő, a közben zajló életesemények elhalványítják az előző blokk hatását. Billenékeny személyiség esetén mindenképpen mérlegelendő, hogy ezt a struktúrát bírja-e az illető, dekompenzálódhat-e két blokk között, tud-e egyedül bánni a nehézségekkel, vagy köztes segítségre, esetleg a blokkos melletti egyéni terápiára szorul. Az ilyen esetben felmerül a *folyamatos csoport* indikálása, ahol a heti szintű csoport egyenletesebb támasz lehet, lassabb a folyamat, kisebb a regressziós nyomás, és könnyebben kezelhető a két csoportülés közötti egyedül maradás. Mindezzel kapcsolatban több kérdés is felmerülhet:

Ha valaki mégis megbillen, van-e rá lehetőség, hogy a blokkos sajátélmény mellett egyéni terápiába járjon? Mi történik az egyéni terápiás élményekkel – bekerülnek-e a csoportba vagy lehasadnak; a csoportterapeuta és az egyéni terapeuta egyeztetnek-e időnként, hogy az élmények integrálódhassanak? A blokkok között a csoporton történtek az egyéni terápiában dolgozódnak tovább? Ha igen, ez hogyan hat a jelenlétre a csoporton?

Ha a blokkos képzés nem terápia, akkor miért gond, ha valaki egyéni terápiába jár? Gond? Az is kérdés, ha a képződő a képzés mellett valamilyen terápiába jár, az mennyire illeszthető össze a blokkos kiscsoport csoportanalitikus szemléletével, segítik, vagy nehezítik egymást a folyamatok? Hogy viszonyul az egyéni terapeuta a csoporthoz? Van-e különbség a motivációban, a csoporton való jelenlétben azok között, akik a blokkos csoport mellett egyéni terápiába is járnak, illetve akiknek aktuálisan ez az egyetlen sajátélménye?

Ha egy csoporttag két blokk között elakad, kit keressen: a csoportvezetőjét, a szeminárium vezetőjét, vagy a CSAKIT Iskólától kérjen egy képzéstervezési interjút¹? Számos kérdés merül fel azzal kapcsolatban, hogy meddig terjed a kiscsoport és a csoportvezető felelőssége, határa, kire mi és meddig tartozik.

Mit gondoljunk azokról a szakmai rendezvényekről, mint pl. a PsziHé (Pszichoterápiás Hétvég) vagy a CCH (Civil Csoport Hétvége), ahol évente egyszer önismereti csoporton, nagycsoporton lehet részt venni? A tapasztalat az, hogy a blokkosban képződők jelentős hányada jár ezekre a rendezvényekre. Hogyan viszonyulnak ezek a rendezvények a blokkos képzéshez?

A blokkos képzés jellegzetessége, hogy kétéves, zárt-csoportos formában zajlik, ahol egyaránt részt vehetnek a szűkebb és tágabb szakma képviselői, a csoporttal valamilyen más területen dolgozók és egyetemi hallgatók is. Szakmai sajátélmény csoportok esetében gyakrabban fordul elő, hogy a képződő olyan csoporttársakkal kerül egy csoportba, akikkel a szakmai élet bizonyos pontjain már volt valamilyen előzetes kapcsolata. Ezek lehetnek munkahelyek, szakmai rendezvények, más képzéseken való kapcsolatok. Itt az első interjú fontos lehet azoknak a kontraindikációknak a feltérképezésére, melyek kiszűrjük, hogy az önismeret szempontjából összeférhetetlen személyek egy csoportba kerüljenek. Nagyon fontos, hogy a leendő csoport és csoporttagok szabadon, félelmek nélkül tudjanak a folyamatban részt venni.

Ami a képzési célt illeti, egy csoportba kerülhetnek olyanok, akik csoportvezetőkké akarnak válni – ők két év után be is fejezik a képzést – és azok, akik csoportpszichoterapeuták, csoportanalitikus pszichoterapeuták, csoportanalitikus csoportvezetők szeretnének lenni – ők két év után új csoportban folytatják a további sajátélményt. Ezen a ponton több lehetőség kínálkozik: a képződő új blokkos kiscsoportban folytathatja az önismeretet, ahol nagy valószínűséggel a korábbi blokkos csoportjából is lesznek csoporttársai, és lesznek teljesen új csoporttagok is. Új csoportban régiként, már megismert régi csoporttársak egy részével és új tagokkal

¹ A CSAKIT képzésébe lépők számára az Iskola rendszeresen biztosít ilyen megbeszélést, ahol a képződésük irányát, menetét gondolják át közösen a képzői stáb egy tagjával.

kerülhet egy csoportba. Előfordul, hogy a régi csoportvezető indítja el ezt az új – félig régi – csoportot, de lehet, hogy egy új vezetője lesz a csoportnak. Mindez a régi csoport lezárására és az új csoportra is erős hatással lesz.

Az ambuláns csoportanalitikus gyakorlat alapvetően lassú-nyílt csoportokkal dolgozik. A CSAKIT blokkos, zárt, kétéves folyamat, a csoport együtt kezd, együtt zár. A kétféle csoport különböző dinamikai sajátosságokkal bír. A blokkos zárt csoport intenzív, erős intimitással jellemezhető, az időhatár a gyász élményét is közössé teszi, mindenki egyszerre fejezi be. Aki folytatja, az már egy másik csoport lesz, még ha bizonyos csoporttársak és/vagy a vezető ott lesznek is a következő kétéves csoportban.

Mivel a csoportanalitikus gyakorlat folyamatos csoportokban zajlik, és a CSAKIT képzés főként blokkos, ezért felvetődik a kérdés, hogy a leendő csoportanalitikus pszichoterapeuták szakmai, terápiás munkájukban nagyrészt folyamatos csoportvezetéséhez megadja-e a gyakorlati tapasztalatot a blokkos képzés? Olyat kell majd csinálnia, amiben nem vett részt, blokkosban képződik és folyamatot fog vezetni. Baj-e ez, illetve hol tudja ezt a tapasztalatot megkapni?

Az első kétéves csoportélmény befejezése után egy másik út is kínálkozhat a képzésben tovább haladók számára. Van lehetőség arra, hogy a képződő a második két év sajátélményt egy *folyamatos csoportban* tapasztalja meg. Az utóbbi néhány évben a CSAKIT Iskola indított ilyen folyamatos sajátélmény csoportokat is. Ezek a csoportok zártak (a blokkoshoz hasonlóan kétéves 160 órára szerződtek), heti rendszerességgel futnak, és tagjaik a blokkos képzés ideje alatt a szemináriumokon és a nagycsoportokon vesznek részt, így integrálódnak a CSAKIT Iskola blokkos képzési rendszerébe. Folyamatos csoport indikálható abban az esetben, ha a leendő csoportvezető az első interjú alatt úgy látja, hogy a képződő személyisége, terhelhetősége nehezebben viselné a blokkok közötti szünetet, felmerülhet dekompenzálódás, esetleg az aktuális élethelyzeti, életvezetési elakadások, krízisek miatt a folyamatos csoport biztonságosabb és megtartóbb közeget jelenthet számára. A folyamatos csoport nem jön szóba olyan esetekben, ha földrajzi akadályok miatt túl nagy erőfeszítést kell tenni, vagy lehetetlenné válik a folyamatos jelenlét. Egy nagyon jól működő kombináció lehet, ha valaki úgy dönt, hogy a kétéves blokkos sajátélmény után folyamatos csoportban folytatja a sajátélményt – vagy fordítva. Így a blokkos előnyeit, a rendszerben való létezést és a csoportanalitikus identitást erősítő tényezők után a folyamatos csoport előnyeit is megtapasztalhatja a képződő. Folyamatos csoportban a terhelés egyenletes, lassabb, biztonságosabb az elmélyülés, az esetleges dekompenzálódást jobban kontroll alatt tartja, és a mindennapi csoportanalitikus gyakorlathoz, a leendő csoportanalitikus praxishoz közelebb álló tapasztalatot ad. Természetesen a teljes sajátélményt tisztán blokkos csoportban eltöltők (és ez a leggyakoribb) is elsajátítják a mindennapi folyamatos csoportvezetéshez szükséges gyakorlatot, ebben a szupervízió nagyon fontos szerepet játszik.

A harmadik lehetséges út a csoportanalitikus sajátélmény megszerzésére a *folyamatos, vegyes terápiás csoportban* való részvétel. A CSAKIT elfogadja a saját kiképzői által vezetett folyamatos ambuláns pszichoterápiás csoportanalitikus csoportokban való részvételt is. Ezek pszichoterápiás kiscsoportok, ahol páciensek és képződők együtt dolgoznak, általában heti egyszeri dupla üléses formában. Itt

szerepkonfliktus helyzet alakulhat ki, keveredhet a terapeuta leszek és páciens vagyok szerep ugyanabban a térben, vegyes státuszú emberekkel. Ugyanakkor a tapasztalat azt mutatja, hogy ezekkel a kérdésekkel jól lehet csoportanalitikusan dolgozni. Sokféleképpen viszonyulhatnak a páciensek a képződő csoporttársakhoz. Ezek lehetnek: megfigyelnek minket, túl sok pszichológus van, nekik is van bajuk, ők biztos jobban tudják, a páciensek kirekesztve érezhetik magukat, mert nem értik a szakszargont, nem vagyunk egyenlők.

A képződők szempontjából: lehetek-e én is „páciens”, vagy szakemberként kell jelen lennem, okosnak kell lennem? Ha megmutatom a problémáimat, lehet, hogy nem találnak majd alkalmasnak arra, hogy csoportot vezessek? Szeretnék „csak csoporttag” lenni – hogyan szedjem le magamról a psziszeget? Háttérbe kell-e húzódnom, mert én képzési céllal járok, míg másoknak tüneteik, terápiás céljaik vannak? Mi a motiváció: a szakmai, képződési cél, amit 160 óránál abbahagy az illető, vagy van személyes motiváció, szenvedésnyomás, fejlődési szándék? Nem mindig könnyű ezt meghatározni. Van, aki látszólag csak képződési céllal, a kötelező óraszám kipipálásaért érkezik, és alig fogalmaz meg személyes, nem szakmai célt, de a csoportfolyamat elkapja, megéli, megtapasztalja a csoport erejét, hatását, megmutatkozhatnak olyan kapcsolati és személyes nehézségek, amelyekre azelőtt nem volt rálátása, és ez utóbbi mélyebb önismereti igényt formálhat. Jellemző esetben azonban a szakmai, képződési motiváció mellett már kezdettől a személyes elakadások és nehézségek megértését, kapcsolati problémák megoldását is várják a csoporttól.

Valójában a páciensek életvezetési nehézségei nem különböznek gyökeresen a terapeutáéitól. A folyamatos vegyes pszichoterápiás csoportanalitikus csoportok ennek megfelelően lassú-nyílt csoportok, hosszabb idő is eltelhet új csoporttag érkezéséig, tehát megvan a zárt csoportokra jellemző magasfokú intimitás. Ugyanakkor a problémák megoldódásával van a csoporttagságnak egy lassú mozgása, amelyben szintén megjelenik a lezárással és a gyászsal való munka, illetve bizonyos időnként új tagok is csatlakozhatnak, amikor a befogadás, beilleszkedés, bizalom kérdései is előtérbe kerülhetnek. Ez a lassú-nyílt forma nagyon jól reprezentálja az élet néhol lassú, időnként pedig váratlanul gyors változásait, melyekben elengedés, lezáras, búcsúzás, gyász, tragédia mellett érkezés, befogadás, beilleszkedési, alkalmazkodási, befogadási kérdések, problémák egyaránt folyamatosan megtörténhetnek. Ugyanakkor a részvétel nem kell, hogy véget érjen a képzéshez kötelezően előírt óraszám elérésekor, hanem a folyamat mehet tovább addig, amíg a szükséges és/vagy kívánt változásokat eléri.

Fontos és egyre időszerűbb az *online csoport* sajátélmény kérdése. Ez egy külön tanulmányt érdemelne, itt csak felvillantok néhány szempontot. A Covid időszaka alatt kipróbáltuk, de gyűjteni kell még a tapasztalatokat a témában. Az aktuális képzési rendbe bizonyos óraszámban beépítettünk online blokkos sajátélmény csoportot. A Covid alatti tapasztalatok azt mutatják, hogy működik az online terápia, de kérdés, hogy ez ugyanaz a módszer vagy sem. Miként vannak jelen, illetve jelen vannak-e az online csoporttérben „a csoportanalízist jellemző specifikus hatótényezők”? Mit kezdünk a kieső csatornákkal és a bejövő újakkal? Ez így csoportanalízis-e? Az a csoportanalitikus pszichoterapeuta, aki személyes csoportban képződött, és a Covidig

személyes csoportokat csinált, tud-e online csoportot vezetni? Van-e hozzá tapasztalata, vagy olyan új kihívásokkal kell megküzdenie, amikre nincs felkészülve?

A csoportanalitikus sajátélmény megszerzésének mindhárom útja járható, sőt kombinálható is. Egyik sem jobb vagy rosszabb, mindegyiknek megvan a saját dinamikája, előnyei és kihívásai.

Az előzőekben a magyarországi modell került bemutatásra, összegezve saját személyes és szakmai tapasztalataimat, a CSAKIT Iskola stábjában folytatott közös munkát és a felmerülő továbbgondolandó kérdéseket. A következőkben a blokkos és a folyamatos sajátélmény csoportot tárgyalom részletesebben. Kitérek azok előnyeire, nehézségeire, hozzáátve a nemzetközi tapasztalatokat és ajánlásokat.

A blokkos forma jellegzetességei

Felmerülhet a kérdés, hogy a blokkos sajátélmény önismeret vagy terápia? Mit gondolunk erről? A terápia is önismereten keresztül történik. Nemzetközileg is zajlik a szakmai vita arról, hogy a sajátélmény mennyiben tekinthető terápiás folyamatnak, és mennyiben tanulási térnek. A legtöbb nemzetközi képzőhely hangsúlyozza: a sajátélmény nem helyettesíti a személyes terápiát, és nem a gyógyítás, hanem a belső tapasztalás és önreflexió szolgálatában áll.

A csoportanalitikus képzés során működő kiscsoportot sajátélmény csoportnak nevezzük – megkülönböztetve a terápiás csoporttól, amely a hagyományos csoportanalitikus pszichoterápia formája. A kétféle csoport között számos egyértelmű különbség van. A terápiás csoport résztvevői pácienseknek tekintik magukat, akik a tüneteik enyhítését, érzelmi szenvedéseik csökkentését, személyes és szociális kapcsolataik javítását, valamint életük súlyos problémáinak kezelését remélik. Mély, tartós változásra van szükségük, ezért gondosan kiválasztott csoportba lépnek, amely hetente egyszer vagy kétszer találkozik hosszú éveken át, ameddig szükséges. A terápiás csoport általában lassú-nyílt, nincs időkorlátja, jellemzően 6–8 főből áll. Ezzel szemben a képzési sajátélmény csoport szakemberekből áll, akik nem terápiás céllal, hanem képzési célból jönnek, meglévő készségeiket szeretnék bővíteni, illetve új képesítést szerezni. Ezek a csoportok leggyakrabban blokkokban működnek, a találkozások időtartama és gyakorisága az adott képzési struktúrától függ. A beválogatás elsősorban az esetleges kontraindikációk kiszűrését szolgálja. A vezető képzett csoportanalitikus, de nem terápiás szerződéssel dolgozik. A résztvevők képződők, nem páciensek.

Ugyanakkor szólnak érvek amellett is, hogy a blokkos sajátélmény csoportban terápiás hatású és mélységű emocionális munka zajlik, ugyanazok a pszichodinamikai jelenségek jellemzik, mint egy terápiás csoportot, és a résztvevők jelentős személyes változást élhetnek meg. A blokkos sajátélményben az intenzív időkeret, a csoportdinamika felerősödése és a kiképző-képződő viszony sajátos jellege miatt az áttétel, viszontáttétel és projektív mechanizmusok elkerülhetetlenül jelen vannak. Hogyan érvényesülnek ezek ebben az eltérő struktúrában?

A különböző csoportformák – sajátélmény, szupervíziós csoport, elméleti szeminárium, valamint a nagycsoport – optimális keretet teremtenek annak megtapasztalására, hogy milyen élmény a projekciók és a hasítás hatása alá kerülni, majd visszaterelni ezeket a projekciókat a kiscsoportba, és ott feldolgozni őket. A képzési blokkokban megjelenő projekciók sokszor túlnyúlnak a kurzus keretein, és rávetülnek az intézményre, ahonnan a csoportvezetők jöttek, és/vagy más valós vagy elképzelt szervezetekre, amelyekhez kötődnek. Ezért fontos a csoport határait tágabban érzékelni, mint a klasszikus terápiás helyzetben, és a határon túli történéseket is bevonni az értelmezésbe. A sajátélmény csoport – még ha blokkosított formában is működik – képes olyan mély, regresszív tartalmakkal dolgozni, amelyek teljesen összevethetők a klasszikus, folyamatosan működő csoportanalitikus terápiával. A résztvevők formálisan képzési céllal érkeznek, de hamar megjelenik a személyes motivációjuk a változásra, amit a csoportanalízisben remélnék megtalálni (Hearst, 1990).

Balmer (1993) megvizsgálta, hogyan működnek a Yalom-féle terápiás tényezők intenzív képzési környezetben. Úgy látta, a blokkos képzés „szigetszerű tényéstsőhelyként” még elő is segíti bizonyos általános terápiás tényezők működését, például a katarzist, a kohéziót vagy az interperszonális tanulást. A blokkos forma regresszív helyzetet teremt, ugyanakkor erősen strukturált is. A különböző csoportformák (sajátélmény csoport, szupervízió, elméleti szeminárium, nagycsoport) állandó szerepváltásra készítetik a tanítványokat – és a képzőket is. Ez így egy különleges szociális tanulási helyzet. A blokkos képzés során megtapasztalt terápiás tényezők mély hatást gyakorolhatnak a résztvevőkre, de ezek inkább a valódi csoportterápiás élmény intenzív kivonatai. Ugyanakkor több támogatást és tudatosságot igényelnek mind a résztvevőktől, mind a vezetőtől. A tanulási és terápiás célok közötti határok tudatosítása kulcsfontosságú a blokkos képzések etikus és hatékony működtetéséhez.

Nemzetközi gyakorlat és álláspont

A Group Analytic Society International (GASi) elismeri a blokkos sajátélmény csoportokat mint a képzés kötelező részét. Nem minősíti őket „pszichoterápiának”, de terápiás potenciált tulajdonít nekik. Mindig világosan meg kell fogalmazni, hogy a csoport képzési célú. Az Institute of Group Analysis (IGA, London) hangsúlyozza, hogy a blokkos sajátélmény „intenzív tanulási élmény”, amely terápiás hatásokat válthat ki, de nem tekinti formális terápiának.

Szempont	Terápia	Blokkos sajátélmény
Cél	Gyógyítás	Tanulás, önreflexió
Vezető szerepe	Terapeuta	Kiképző szakember
Szerződés	Terápiás keret	Oktatási keret

Szempont	Terápia	Blokkos sajátélmény
Folyamatos kapcsolat	Igen	Nem
Etikai felelősség	Terápiás	Oktatási, korlátozott

A pszichoterápiás és a képzési célú sajátélmény csoportok összehasonlítása

A blokkos forma előnyei és nehézségei

A blokkos forma előnyei és nehézségei kéz a kézben járnak: ami előny lehet, az bizonyos helyzetekben problémát is okozhat. Ugyanez a helyzet a hátrányokkal is, amelyek a folyamat során időnként jelentős pozitív hozadékkal járhatnak. Éppen ezért az előnyöket és a hátrányokat együtt tárgyalom.

Intenzív élménymélység: A többnapos, szinte megszakítás nélküli együttlét erőteljes regresszív folyamatokat, intenzív áttételi–viszontáttételi mozgásokat indíthat el a résztvevőkben. Az időbeliség elmosódása, a mindennapi életből való kiszakadás és a zárt tér hatására gyakran mélyen gyökerező érzelmek aktiválódnak. Bár ezek a folyamatok értékesek, pszichésen azonban megterhelőek is lehetnek azok számára, akik nem rendelkeznek kellő belső támaszokkal vagy még kevés tapasztalatuk van a csoportdinamika területén. A felgyülemlett élmények feldolgozása nem mindig történik meg a blokkok során. Mivel a sajátélmény nem terápiás célú, hanem tapasztalatszerzés, sokszor maradhatnak lezáratlan belső konfliktusok, amelyek a következő blokkig várnak a feldolgozásra – ez különösen nehéz lehet azoknak, akik belső strukturális hiányokkal küzdenek.

A „zárt világ” kialakulása, az izoláltság a külvilágtól lehetővé teszi a csoportkohézió gyors kiépülését, de ugyanilyen gyorsan kialakulhatnak erőteljes szembenállások, kirekesztések vagy éppen függőségi viszonyok is. A hirtelen közeledés és távolodás váltakozása (blokk–szünet–blokk) megviselheti a résztvevőket. Nehéz lehet elviselni a csoportból való kimaradást (pl. betegség miatt) vagy épp az újratálalkozás szorongásait a következő blokk elején.

A blokkos forma praktikus értéke, hogy lehetővé teszi, hogy a vidéken élő, dolgozó szakemberek is részt vegyenek a képzésben. De ez fizikai és logisztikai kihívásokkal járhat. A képzések gyakran távol vannak a résztvevők lakóhelyétől, többnapos elköteleződést igényelnek, ez családi, munkahelyi és anyagi nehézségeket okozhat. A fizikai távolság, az utazás, a szállás kérdése vagy a személyes komfort hiánya szintén befolyásolhatja a résztvevők elérhetőségét és részvételi minőségét, jelentős pszichés és szervezési nehézségeket is felvet, a sajátélmény résztvevői egyszerre vannak kitéve a mély belső folyamatoknak és a strukturális keretből fakadó feszültségeknek.

Visszatérés a hétköznapi életbe: Egy többnapos blokk után a visszatérés a külső világba megterhelő lehet. Az intenzív érzelmi élmények integrálása időt és teret igényel – ám ez nem mindig áll rendelkezésre. A sajátélmény szakaszok között megélt élethelyzetek (munka, magánélet, más képzési modulok) sokszor nincsenek szinkronban a belső folyamatokkal, így disszonancia, belső feszültség alakulhat ki.

Időbeli megszakítások: A blokkok közötti szünetek (általában több hét, Magyarországon két hónap) következtében a csoportfolyamat bizonyos aspektusai

befagynak vagy megszakadnak. A tagoknak minden alkalommal újra kell kapcsolódniuk önmagukhoz, egymáshoz és a csoportvezetőhöz. Ez különösen nehéz lehet azok számára, akiknek bizalmi nehézségeik vannak, vagy akiket gyakran értek korábban kapcsolati törések.

Krízishelyzet: mi történik, ha egy csoporttag dekompenzálódik?

A csoportanalitikus sajátélmény során is előfordulhat, hogy egy résztvevő a csoportélmény hatására tartós, mély regresszióba kerül. Ezt kiválthatja a csoporttag aktuális élethelyzete (válás, gyász, krízis). Előfordulhat olyan is, hogy a csoport kialakítása során alul lett becsülve a leendő csoporttag teherbírása, mentalizációs és énvédelmi kapacitása. Mindenképpen rizikófaktor a súlyosabb személyiségzavar és az élettörténeti előzményekben szereplő pszichiátriai kórkép megléte. Nagy jelentősége van a képzéstervezési interjúnak és a sajátélmény csoport vezetőjével folytatott első interjúnak, hogy kiderüljön, indikálható-e biztonságosan a blokkos forma.

Krízishelyzetben a csoportvezető feladata a helyzet gyors felismerése, a biztonságos keretek visszaállítása, valamint a dekompenzálódott személy védelme, ellátásba juttatása. Fontos, hogy a vezető tudja, érezze, mikor kell kilépni a tisztán analitikus szerepből, és szupportív, krízisintervenciós eszközökhöz nyúlni.

Hatása a csoportra: Egy csoporttag dekompenzációja az egész csoportot érinti. Fokozódhat a szorongás, megrendülhet a biztonságérzet, felerősödhet a bűntudat, vagy aktiválódhatnak megmentési vagy elutasítási fantáziák. A csoportvezető feladata ilyenkor nemcsak az érintett segítése, hanem a csoport egészének tartása, a történetek jelentésbe ágyazása, feldolgozása is.

Etikai és intézményi kérdések: A dekompenzáció esetén fontos a képzőhely felelőssége is; jó, ha van előre meghatározott krízisprotokoll. Ha utólag derül ki, hogy a résztvevő számára a sajátélmény túlzott megterhelést jelent, fontos, hogy lehetőség legyen a képzésből való biztonságos kilépésre vagy felfüggesztésre.

Magyarországon a képzést a CSAKIT Iskola szervezi, az oktató stábben szorosan együttműködve dolgozunk, havi stábmegbeszélésekkel, képzéstervezési interjúkkal. Megvizsgálandó, hogy a különböző szintű problémák során a csoportvezető és/vagy az Iskola mint intézmény lép be (mentorálási rendszer, képzéstervezési interjú) a helyzet kezelésére.

A csoportanalitikus blokkos sajátélmény nagy erővel mozdítja meg a résztvevők belső világát – ez a fejlődés kulcsa, ugyanakkor potenciális veszélyforrás is. Egy csoporttag dekompenzációja mindig komoly, de nem feltétlenül csak negatív esemény: megfelelő szakmai jelenléttel, megtartó háttérrel biztonságosan kezelhető, ami a csoport fejlődésének részévé is válhat. A blokkos forma hatékony és mély élményt kínál, de nem mindenki számára könnyen elviselhető. Éppen ezért fontos, hogy a képző intézmény megfelelő előkészítést, keretet és támogatást biztosítson a sajátélmény szakaszban – szakmailag és emberileg egyaránt.

A folyamatos forma előnyei és nehézségei

A folyamatos forma előnye az élmények fokozatos, stabilabb kibontása – az önreflexió fejlődése hétről hétre történik. A hosszú kapcsolati folyamatban mélyebb és tartósabb áttételi viszonyok alakulnak ki. A feldolgozás a két ülés között is zajlik, lehetőség van a hétköznapi életbe való integrálásra. A regresszió fokozatosabban alakul ki. A változások jól követhetők, kellő időben észrevehető a pszichés túlterhelődés.

Logisztikai nehézségként merülhet fel a hosszú éveken át tartó heti elköteleződés, ami nem mindig könnyen kivitelezhető. Különböző kihagyások, például betegség, munka, élethelyzeti változások miatt könnyen megszakíthatják a folyamatot. A lassabb, dinamikus kibontakozás miatt sokáig csak felületi kapcsolódás lehetséges.

A folyamatos sajátélmény csoport indikálása változhat abból a szempontból, hogy képzési célú, folyamatos, zárt csoportról van szó vagy folyamatos vegyes pszichoterápiás lassú-nyílt kiscsoportról beszélünk. Az esetek nagyrésztében bármelyik indikálható, de ha aktuálisan olyan élethelyzet áll fenn, amely az egyébként is billenékeny személyiséget igencsak próbára teszi, ott mérlegelendő, hogy a képződési, önismereti cél van-e előtérben, vagy hasznosabb a pszichoterápiás célkitűzés a nagyobb szenvedésnyomás, esetleges tünetek kezelésére. Itt a pszichoterápiás cél és az önismereti, képzési motiváció összeadódik, ugyanis a folyamat nem zárul le a képzéshez szükséges óraszámnál, hanem addig tart, ameddig szükséges.

Melyik a „jobb”, melyiket válasszuk?

Mind a blokkos, mind a folyamatos sajátélmény csoport hasznos forma lehet a csoportanalitikus képzésben – más élményt és fejlődési ívet kínálva (lásd az összehasonlító táblázatot). A blokkos forma erőteljesebb érzelmi mélységet, gyorsabb csoportkohéziót kínál, de magasabb pszichés megterhelést és az élmények nehezebb integrálását jelentheti. A folyamatos forma biztonságosabb, jobban integrálható, és közelebb áll a valós csoportterápiás működéshez, de a mély folyamatok kibontakozásához több idő és türelem szükséges.

Döntően az önismereti út mindegyik formája indikálható és kombinálható is, különböző hasznos tapasztalatokkal egészítve ki egymást. Ideális esetben a választás tudatos, szakmai döntés tárgya, nem pedig kizárólag egy logisztikai kompromisszum eredménye. A képzőhelyek feladata, hogy segítsenek a hallgatóknak eligazodni a döntésben. A döntés elméleti és gyakorlati megfontolások alapján hozható meg, és függ a résztvevők személyiségszerkezetétől, élethelyzetétől, lehetőségeitől, a képző intézmény struktúrájától, a képzési céloktól.

A CSAKIT Iskolában a képzésbe jelentkező először minden esetben egy képzéstervezési interjún vesz részt, amely a jelentkező képzési útjának megtervezését szolgálja. Ezután következik az első interjú a leendő blokkos kiscsoport vezetővel, ennek során születik meg a döntés arról, hogy blokkos vagy folyamatos sajátélmény csoport indikálható inkább.

Szempont	Blokkos forma	Folyamatos forma
Időbeosztás	Évi 5-6 blokk, néhány napos szakaszokban	Heti rendszerességgel (pl. heti 1x vagy 2x90 perc)
Intenzitás	Nagyon intenzív, gyors regresszió és érzelmi mélyülés	Fokozatos, lassabb regresszió
Kohézió kialakulása	Gyors, zárt rendszer támogatja	Időben elnyújtott, de tartósabb kapcsolatépülés
Élmények integrációja	Nehezebb, kevés idő az élmények feldolgozására	Folyamatos beépülés, idő a reflektálásra
Terápiás modell szimulációja	Kevésbé hasonlít a valódi terápiás munkára	Közelebb áll a csoportterápiás valósághoz
Kockázatok (pl. dekompenzáció)	Magasabb – kevés idő támogatásra krízis esetén	Jobban követhető, korai beavatkozás lehetősége
Logisztikai előnyök	Rugalmasabb azoknak, akik messziről jönnek vagy dolgoznak	Hosszútávú, heti fix elköteleződést igényel
Tanulási stílushoz igazodás	Érzelmileg nyitott, intenzív élményekből tanulók előnyben	Reflektív, fokozatos tanulási igényekhez jobban illeszkedik
Költségek	Jellemzően egyszerre nagyobb költség, utazás, szállás	Hosszabb időre eloszló, de tartós terhelés
Terapeuta szerepmodellezés	A vezetői funkció extrém helyzetben tapasztalható meg	A folyamatos vezetés stabilitását tükrözi
Kríziskezelés	Nehezebb utógondozás	Jobban nyomon követhető

Összehasonlító táblázat

Hibrid és komplementer modellek

Egyre több nemzetközi képzőhely kísérletezik hibrid megoldásokkal: ötvözni próbálva az intenzitás és a folyamatosság előnyeit, kezelve a logisztikai realitásokat is. Ilyen lehet például a heti sajátélmény kiegészítése évente 1–2 blokkos intenzív csoporttal, blokkos sajátélmény melletti folyamatos egyéni szupervízió vagy a blokkos forma kiegészítése online ülésekkel.

A blokkos képzés nemzetközi elterjedése

Az eredetileg londoni központú csoportanalitikus képzés (IGA) kizárólag a heti rendszerességű sajátélményt fogadta el. A későbbiekben, elsősorban logisztikai okok miatt (nagy távolságok, alacsony csoportszűrűség, a munka mellett képzésre kényszerülő szakemberek igénye) Londontól távolabb, de londoni kiképzőkkel hétvégi blokkos formában zajlottak a képzések. Így tudott távolabbi helyekre, külföldre is eljutni a képzés, ami végül az EGATIN (European Group Analytic Training Institutions Network) megalakulásához vezetett.

Az első képzéseket más országokban Londonból érkező kiképzők indították el. Ez történt például Szerbiában, Írországból, Albániában és Ruandában. Az is előfordult, hogy Londonban végzett, de nem brit csoportanalitikusok visszatértek hazájukba, és ott kezdték el a csoportanalitikus gyakorlat és képzés népszerűsítését. Ilyen volt Franc Peternel Szlovéniában és Ormay Tom Magyarországon (Dalal, 2025).

A blokkos forma Közép- és Kelet-Európában, illetve Skandináviában gyakoribb. Nyugat-Európában jellemzőbb a heti rendszerességű, folyamatos sajátélmény, leggyakrabban heti kétszeri gyakorisággal (pl. az IGA keretein belül). Minél távolabb van egy képzés Európától, annál kevesebb az éves blokkok gyakorisága: míg az Egyesült Királyságban akár tíz alkalom is lehet évente, Oroszországban öt, Szingapúrban, Ruandában három, Indiában még kevesebb (Dalal, 2025).

Az EGATIN kidolgozta a képzési struktúrát és követelményeket (Essential Training Standards, ETS, 2017), meghatározta a minimálisan elvárt képzési elemeket. Ezek közül kiemelnék néhány olyan pontot, melyek a sajátélmény megszerzésére vonatkoznak.

- A képzés hármas szerkezete (személyes sajátélményű kiscsoport, elméleti szeminárium és szupervízió) történhet folyamatos vagy blokkos formában, vagy ezek kombinációjában. Blokkos képzés esetén évente legalább öt blokk szükséges.
- A képzésben résztvevők számára más-más személy legyen a terapeuta és a szupervízor. A sajátélmény csoportban a terapeuta nem vesz részt a résztvevők értékelésében vagy oktatásában – így biztosítva a bizalmi légkört.
- A sajátélmény történhet vegyes (páciensek és képzésben résztvevők együtt) vagy tisztán képzési kiscsoportban.
- A sajátélmény csoport személyes formában zajlik – legalábbis a csoportanalitikus képzés jelentős részében.
- A képzés során legalább 240 óra személyes csoportanalitikus kiscsoportban kell részt venni. Ezen felül a közép- és/vagy nagycsoportos ülések is hozzájárulnak a teljes képzési tapasztalathoz.

A kiképző terapeuta szerepének sajátosságai a sajátélmény csoportban

A sajátélményt vezető terapeuta különleges pozícióban van, szerepe összetett, többretegű. Egyszerre a csoport mátrixát formáló résztvevő, jelen kell lennie empátikus hallgatóként, aki biztosítja a csoportdinamika élénkségét és szabadságát, miközben ott van értelmezőként, határokat és kereteket tartó vezetőként, és figyel a pszichés biztonságra. Ez a szerep nem egyszerűen megtanulható szerepviselkedések összessége, hanem egy mélyen belsővé tett, személyes tapasztalatokkal és önreflexióval átszőtt állapot, amelynek kialakulásához elengedhetetlen a sajátélmény. Sajátos kihívás, hogy a sajátélmény nem terápia, mégis gyakran erős regressziót, áttételi élményeket, korai kapcsolati sérülések megjelenését váltja ki. A vezető feladata ezek kezelése, anélkül, hogy a folyamatot direkt terápiás irányba vinné.

A csoportterapeuta szerepének egyik kulcseleme a kerettartás – fizikai, érzelmi és etikai értelemben egyaránt. Ez segíti a képződők számára a professzionális határok belsővé tételét és annak megtapasztalását is, hogy mikor van szükség távolságtartásra, mikor aktív beavatkozásra, és mikor elég, hogy a terapeuta „csak” jelen legyen. A terapeuta nem technikákat alkalmaz, hanem saját személyiségével dolgozik. A csoportvezető erőteljes modellként hat nemcsak azzal, amit mond, hanem azzal is, ahogyan jelen van; személyisége, kapcsolati készségei és stílusa éppoly fontos, mint elméleti tudása. Működése során tudattalanul is mintát ad: gesztusokat, attitűdöket, technikákat vesznek át tőle a tagok. Nekem blokkos csoportvezetőként gyakran előjönnek, bevillannak blokkban képződőként megélt élményeim; sajátélmény csoportom vezetőjének (Komlósi Piroska) gesztusai mindmáig elkísérnek.

Terapeuta és rendszer kapcsolata a blokkos képzésben – szempontok

A sajátélmény csoport vezetését a továbbiakban a blokkos csoportvezetés felől vizsgálom meg. A CSAKIT képzést a CSAKIT Iskola szervezi és a képzésben aktuálisan résztvevő oktatók szoros együttműködésben dolgoznak, havi rendszerességgű stábmegbeszélésekkel, a blokkos képzés alatti stáb- és nagycsoport megbeszélésekkel. A szemináriumvezetők összedolgoznak, a szeminárium történések nyíltak, konkrét elvárásokkal, értékeléssel. A nagycsoporton a képzés összes résztvevője jelen van, az ottani történéseket közösen élik át. A kiscsoporton viszont csoporttitok van, ami ott zajlik, a csoportvezető és a csoporttagok között marad. A szemináriumból a kiscsoport felé sok minden átáramlik, de fordítva nem: azaz a csoporttagok szabadon döntenek arról, hogy a saját személyes dolgaikat hogyan, merre viszik tovább, de csoporttársaik történeteit és a kiscsoportos eseményeket nem vihetik ki onnan. A sajátélmény csoport vezetője többlettudás birtokában van: hall a szeminárium csoportvezetőktől a csoporttagokról, látja a csoporttagokat a nagycsoporton, és a kiscsoportos élmények ezeket plusz jelentéssel gazdagítják, amiről nem beszél a stáb többi tagjának. Folyamatosan kezelnie kell, hogy mit és hol lehet mondani, ez többlet terhet jelent. Ez egyfajta magányossággal is együtt jár a stábben, amit esetleg szupervízióba vihet. Úgy dolgozik rendszerben, hogy a rendszer többi részéből számtalan információ árad felé, a stábból, a szemináriumból, az iskolai

adminisztrációs helyzetekből, a nagycsoportról és a közti terekből (ebéd, szünet) – ezek színezik és árnyalják a kiscsoportos történeteket. De a sajátélmény csoportból a rendszer felé nem ad ki információkat.

A blokkos sajátélmény csoport vezetője transzparensőbb a tagok számára, mint a folyamatos csoport vezetője, hiszen őt is látják a csoporttagok más helyzetekben is, pl. nagycsoporton, időnként nagycsoportvezetőként, közti terekben, más kollégákkal, másik csoport tagjaival való viszonyát, stábban való helyzetét, státuszát stb. Ezek a helyzetek a csoporttagok vezetővel kapcsolatos élményeit is kitágítják, dúsítják a fantáziákat, melyek nem csupán a kiscsoportos élményekből táplálkoznak. Jó, ha ezek anyagként be tudnak kerülni a kiscsoport asszociációs terébe. Előfordul, hogy egy csoporttag nagycsoportos működését a stáb valahogyan látja, értelmezi, amit a csoportvezető a kiscsoportos történetek miatt másként láthat, többet tudhat róla. Mit kezd ezzel a többlettudással, mit és hogyan oszt meg ebből a stáb tagjaival, hogyan integrálható a két élmény, hogy a valósághoz közelítsen, ne hasadjon le, illetve ne legyen belőle viszontáttételi acting-out?

A képző intézmények nem csupán formális struktúrák, hanem pszichológiai térként is működnek, ahol a résztvevők (képződők, oktatók, csoportvezetők, adminisztrátorok) saját tudattalan folyamataikat vetítik ki az intézményre és annak szereplőire. Az intézmény például anyai vagy apai funkciókat is betölthet a képződők fantáziájában — gondoskodó, de korlátozó is lehet, aki egyszerre nyújt védelmet, és szabályozza a fejlődést. Ezek jelentős hatással vannak a döntéshozatalra, a szerepviszonyokra és a hatalmi dinamikára. Az ilyen jellegű pszichés reprezentációk hatással lehetnek a képződők képzéshez, szabályokhoz, kiképzőkhöz és egymáshoz való viszonyulására is. Ha ezek nem kerülnek tudatosításra, akkor destruktív mintázatok jelenhetnek meg: például ellenállás a szabályokkal szemben, idealizálás vagy leértékelés, ellenséges koalíciók kialakulása vagy túlzott függés a vezetőktől (Hearst és Behr, 1995). E folyamatok jól megfigyelhetők, átélhetők a blokkos képzés nagycsoportjain.

Összegzés

A sajátélmény csoport a csoportanalitikus képzés lelke, egy olyan intenzív tanulási tér, ahol a megélés érzelmileg bevéődik, elősegíti a mély önismeretet, lehetővé teszi, hogy a leendő csoportvezetők érzékenyebben reagáljanak mások csoportélményeire; a képződők saját bőrükön megtapasztalt élménye, ami nélkül nem lehet csoportanalitikussá válni. A sajátélmény csoport résztvevői nemcsak megértik, hanem meg is élik a csoportanalitikus működésmódot, s intenzíven formálódik a szakmai identitásuk (Behr, 2010).

Felhasznált irodalom

- Balmer, R.** (1993). *Therapeutic Factors in Group Analysis: Meeting Them in the Block Training Setting*. Kézirat.
- Behr, H.** (2010). The art of teaching group analysis. *Group Analysis*, 43(4): 462–469.
- Dalal, F.** (2025). Fluctuating gold standards and the processes of inclusion and exclusion in group analytic training institutions. *Group Analysis*, 58(3). <https://doi.org/10.1177/05333164251315843>
- EGATIN Committee** (2017). *Essential Training Standards in Group Analytic Psychotherapy* (Rev. ed.). <https://www.egatin.net/static/EGATIN-Essential-Training-Standards.pdf>
- Foulkes, S. H.** (1975). *Group Analytic Psychotherapy: Method and Principles*. London: Gordon & Breach.
- Hearst, L.** (1990). Transference, countertransference and projective processes in training course block sessions. *Group Analysis, Special Issue*, 1–15.
- Hearst, L. – Behr, H.** (1995). Training in group analysis: Institutional dilemmas. In: R. M. Hinshelwood, N. Skogstad (eds.), *Observing Irganisations*. (123–138). London: Routledge.
- Hilpert, H. R.** (1995). The place of the training group analyst and the problem of personal group analysis in block training. *Group Analysis*, 28(3): 301–311.
- Horváth K. – Szőnyi G. – Takácsy M. – Terenyi Z.** (2021). Hungarian GA History. *Contexts*, 94 (December). <https://groupanalyticsociety.co.uk/contexts/issue-94/articles/hungarian-ga-history>
- Institute of Group Analysis (IGA)** (2023). *Training Handbook*. London: IGA.
- Klain, E.** (1985). Trainer-trainee dialogue in the group. *Group Analysis*, 18(1): 67–73.
- Lorentzen, S.** (2006). Group analysis in the Baltic States: Six years' experience. *Group Analysis*, 39(4): 494–516.
- Marrone, M.** (1993). Analytic group therapy in block sessions: An experience in Milan. *Group Analysis*, 26(4): 425–436.
- Marten, M.** (1999). Power, institution and group-analytic training. *Group Analysis*, 32(3): 389–405.
- Moxnes, P.** (2006). Group therapy as self-management training: A personal experience. *Group Analysis*, 39(3): 391–407.
- Pines, M.** (1999). The evolution of group-analytic theory and practice. *Group Analysis*, 32(1): 29–46.
- Roberts, J.** (2005). The use of personal therapy in the training of counsellors and therapists: A review of empirical research. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(1): 1–11.

- Skynner, A. R.** (1989). Institutional dynamics and unconscious processes in group analytic training. *Group Analysis*, 22(1): 5–20.
- Thorensen, E.** (2002). Group analysis and institutional processes. *Group Analysis*, 35(2): 209–222.