

# Önismeret

*Személyiségfejlesztő tréning Langó-tanyán*



## Beosztástól függetlenül is érdemes

Ha csak egy hétvégére, de ezúttal önnön belső világunkkal törődtünk. Személyiségfejlesztő tréning: szakszerűen így nevezik a kerekegyházi Langó-tanyán szervezett összejövetelt, amelyre tíz dolgozó érkezett a Kecskeméti Bv. Intézetből. Érdeklődés, kíváncsiság, aktivitás: e fogalmakkal jelölhető kezdeti lelkiállapotunk. Két trénerrel kerültünk kapcsolatba, ők irányították az ismerkedést. Befejezetlen mondatokat egészítettünk ki, majd röviden jellemeztük önmagunkat. Hogy jobban megismerjük személyiségünket, kitöltöttük az 58 kérdésből álló EPI-féle kérdőívet. Eredményét az Eysenek-féle ábrára vetítve kitűnt,

melyikünk milyen személyiségtípusba sorolható. Így lettünk szangvinikusak, kolerikusak, melankolikusak, flegmatikusak. Különös, de igaz, a hippokratészi típustan 2 400 éve áll. Önismeretet szolgált az a megoldás, hogy a gondolt értékeket előre feljegyeztük, s csak utána ismerkedtünk meg az ún. „felvezetett” értékekkel. Akadt, akinél a két érték megközelítette, másutt ütötte egymást.

Sokszor a legegyszerűbb kérdésekre a legnehezebb a válasz. Ki vagyok én? — milyen hétköznapi kérdés. Mégis egy teljes élet rá a felelet. Mindenestre keményen megoldoztunk (akkor és ott) a válaszárt.

A második nap helyzet- és kommunikációs gyakorlatokkal kezdődött. Három csoportot alkottunk. A feladat megoldásában közös álláspontra kellett jutnunk. Biztos, hogy nem egyformán viselkedtünk. Kiderült, ki közülünk — csoportonként — a legdominánsabb személyiség, ki fogadtatja el meggyőzően a saját megoldását, nézetét. A három kis csoportból kialakult tehát a dominánsok „szupercsoportja”. Feladatul az előző szituáció újbóli megoldását kapták, végül e három személy is egyetértésre jutott. A többiek ekkor már „megfigyelőként” nyugtázták e szűkített csapat viselkedését, reakcióit. Persze arra is mód nyílt, hogy érvek, ellenérvek összecsapjanak, eközben tapasztaltuk, hogy bizony többféle viselkedéstípus létezik. Akadt köztünk domináns, szociális, emocionális, racionális, originális, ám a felsorolás végére kívánczó passzív típussal nem találkoztunk.

Mire jó mindez, kérdezhetnénk, ha nem ültetjük át az efféle ismereteket a napi gyakorlatba. Nem titok: a bűntetés-végrehajtásról is adódott megoldandó feladat. Ekkor két csoportra oszlottunk, s az elméleti kérdésre adható válaszokból összegyűlt vagy öt-

ven. Ezek közül kellett kiválasztanunk egyenként a legfontosabbnak vélt öt feleletet. Szűkítve a kört, így egyeztünk meg a fontossági sorrendben, amelyet végül — rábeszélés nélkül — mindannyian elfogadtunk.

Az utolsó napon ismét önmagunkkal foglalkoztunk. Interperszonális készségek kérdőívét töltöttük ki, utána közösen megbeszéltük. Érdekes (játékos) feladattal zárult a tréning. Névtelenül jellemeztük önmagunkat, kíváncsian várva, vajon egymásra ismerünk-e a tömör önjellemzések alapján. Mit szépítsük: az eredmény nem volt 100%-os. Az egész tréningről viszont elmondható, hogy nyílt és őszinte hangulatával elősegítette saját életvitelünk jobb megismerését.

Tapasztalhattuk: naponta sokszor, néha váratlan helyzetekben is dönteni kell, s ez történhet együttműködően, egymást segítve, kiegészítve. A legfontosabb tanulság az, hogy felnőtt korban, beosztástól függetlenül is érdemes frissíteni gondolkodásunkat, megújítani szemléletünket, megőrizni probléma-érzékenységünket, s ebből fakadóan átlátni döntéseink értelmét és hatását.

*Varjasi László — Volcz Katalin*