



connat

restoring resilience
connecting to nature and self

Szükségletelemzés

Ez a szükségletelemzés a **CONNAT “Rezilienciánk visszaállítása – Kapcsolódás a Természethez és Önmagunkhoz”** projekt keretében készült.

A projekt támogatója az Európai Unió Erasmus+ programja.

A projekt azonosítója: 2016-1-HU01-KA204-022911.

A jelentés kizárólag a szerzők nézeteit tükrözik és a bizottság nem vonható felelősségre a dokumentumban található információk felhasználása miatt.

Szerkesztők: Jasenka Gojšić & Goran Hudec, Isoropia

Közreműködők mindhárom szervezettől:

Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány,

Aura Sviluppo Sostenibile & Isoropia d.o.o:

Elena Franzini, Francesco Magnano, Anna Purita,

Alessandro Rossi, Jasenka Gojšić, Goran Hudec,

Rátz Judit, Turóczi Levente, Suhajda Éva Virág, Vastag Zsuzsa

2017

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés és célok.....	1
2. Mélyinterjúk	3
3. Fókuszcsoportok.....	6
4. Elméleti Háttér	8
5. Kompetenciák.....	13
6. A tréning előzetes terve	20
Szakirodalmi jegyzék	21
Függelék – Nemzeti jelentések.....	23

1. Bevezetés és célok

A reziliencia, avagy rugalmas ellenállási képesség, az egyénnek, a társadalomnak, vagy egy nemzetnek arra való képessége, hogy egy sokkszerű helyzetből, katasztrófából, erőszakos cselekményből vagy konfliktusból talpra álljon. A reziliencia csökkenti a sebezhetőséget, és hozzájárul az ellenállóképesség megerősítéséhez, elősegíti, hogy jobban meg tudjunk küzdeni a megrázkódtatásokkal. Ez a képesség életmentő lehet a mai zűrzavaros időkben.

Erős meggyőződésünk, hogy a természeti környezet biztosítja a legközvetlenebb hozzáférést emberi természetünkhöz azáltal, hogy a teljes ökoszisztéma figyelembevételével fenntartható és értelmes megoldásokat kínál.

Projektünkben kitérünk a digitális kompetenciákra is. A Digitális Gazdaság és Társadalom Index (DESI) alapján Magyarország, Olaszország és Horvátország, azaz a három partnerország mindegyike az EU átlag alatt teljesít.

Programunk négy célt tűz maga elé:

- hozzájárulni a reziliencia növeléséhez az Európai Uniót érintő kihívásokkal való hatékony megküzdés érdekében;
- megtapasztalni a természet útmutatásait;
- értelmes tartalommal tölteni meg az életünket egyéni és kollektív szinten is, nyitottá tenni magunkat az élet értelmének és emberi küldetésünknek megismerésére, közös értelmezést találni, és inspirációt meríteni a természetből;
- fejleszteni önismeretünket, és megismerni saját emberi természetünk mélyebb szintjeit.

Közvetett célcsoportunk főleg az olyan stabil egzisztenciával rendelkező nők és férfiak, akikben kérdések és félelmek merülnek fel az életükkel kapcsolatosan. Közvetlenül pedig ezeknek az embereknek a trénerai, tanácsadói.

A program fő célja szellemi termékek előállítás: egy szükségletelemzés, egy MOOC¹ és egy hagyományos tréningkurzus a természettel és önmagunkkal való kapcsolat újraépítése, és a krízishelyzetekben való helytállás érdekében. Munkánk eredménye részben a

¹ MOOC: Massive Open Online Course, tömeges nyílt online kurzus. Olyan webes kurzusokat sorolunk ide, amelyek a korlátlan részvételt és online hozzáférést biztosítanak a neten keresztül egy előadáshoz, vagy tréninghez.

partnerországokban megvalósuló munka során keletkezett, részben online megbeszéléseink, illetve nemzetközi találkozóink nyomán áll össze.

Az online és a hagyományos tréning tartalma az ebben a dokumentumban bemutatott szükségletelemzésre épül. Az online tréning összeállítását követően résztvevőket (coach-okat, pszichológusokat, tanácsadókat, trénereket, szociális munkásokat, illetve környezeti nevelőket, természetvédőket, túravezetőket) hívunk meg a tréning kipróbálására. Ebben a folyamatban a projektben résztvevő országok mindegyikéből négy-négy személy találkozik egy calabriai helyszínen. Az ő visszajelzéseikre és meglátásaikra támaszkodva véglegesítjük a MOOC-ot, amit ezt követően lefordítunk a partnerországok nyelveire és széles körben népszerűsítünk.

Tevékenységünknek folyamatosan része az igényfelmérés, a monitoring, az értékelés és a már elkészült anyagok terjesztése. Ennek érdekében mindhárom partnerországban személyes találkozókat, rendezvényeket, eseményeket szervezünk a program futamideje alatt.

A projekt három együttműködő partnerszervezete a Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány Magyarországról, az Aura Egyesület Olaszországból, és az Isoropia tanácsadó cég Horvátországból. Egy alapítvány, egy egyesület és egy kisvállalkozás, amelyek mindegyike az emberek, csoportok és szervezetek fejlődéséért és fejlesztéséért tevékenykedik.

2. Mélyinterjúk

A szükségletelemzés megalkotásának első lépéseként egy sor interjút készítettünk 2016 végén. A félig irányított interjúk kérdései a következők voltak:

1. Mit jelent számodra a természet, és milyen hatással van arra, ahogy az életed nehéz pillanatait megéled?
2. Ossz meg egy olyan személyes történetet az életedből, amelyben sikerrel vettél egy akadályt! (Hogyan fordultál a természethez megnyugvásért, segítségért stb.?)
3. Milyen kompetenciákra van klienseidnek szükségük ahhoz, hogy egy kihívást sikerrel vegyenek?
4. Mire van szükséged segítőként ahhoz, hogy hatékonyan tudd támogatni klienseidet az életük során felmerülő nehézségek kezelésében, megoldásában?

Az interjúalanyokat különböző segítő szakmák képviselői közül választottuk ki. Van köztük terápiás területen dolgozó: jogoktató, személyi edző, masszőr, pszichoterapeuta, homeopátiás orvos, menedzser coach, pszicho-kibernetikai terapeuta, reflexológus, holisztikus gyógyító; valamint tapasztalt szabadtéri tevékenységekkel foglalkozó tréner és coach (túrázás, nordic walking, hegymászás, hegyi barlangászat és alpinizmus). Egyetemi professzorok, tanárok, mozgáskorlátozott gyerekekkel foglalkozó tanárok, ifjúsági vezetők, szociális és menekülteket segítő munkások is részt vettek a felmérésben.

A három országban összesen 51 szakmabelit kérdeztünk meg. Elemzéseik és konklúzióik a három nemzeti jelentésben vannak összefoglalva, amelyeket Elena Franzini (IT), Vastag Zsuzsa (HU) és Goran Hudec (CRO) készítettek. A nemzeti jelentések ennek a jelentésnek a függelékében szerepelnek.

Az interjúk rövid összefoglalása az alábbiakban olvasható:

I. Mit jelent számodra a természet, és milyen hatással van arra, ahogy az életed nehéz pillanatait megéled?

Az 51 interjút olvasva érdekes volt látni, hogy mennyire különböző szempontok alapján tekintenek az alanyok a természetre. A válaszokat kategóriákba lehet rendezni, ami az elemzési folyamat szükséges lépése, de egy konklúzió egyértelműen kiolvasható: TISZTELET. Bárhogyan is írta le a természetet a résztvevő, a *tisztelet* fontos közös jellemző volt.

II. Ossz meg egy olyan személyes történetet az életedből, amelyben sikerrel vettél egy akadályt! (Hogyan fordultál a természethez a megnyugvásért, segítségért stb.?)

Ezek a személyes történetek változatos válaszokat eredményeztek. Az embereknek eltérő problémáink vannak, és a természet különböző módokon nyújt segítséget ezekben. Egy konklúzió mindenképpen levonható: VÁLTOZATOS INTERAKCIÓK jöhetnek létre az emberek és az őket gyógyító természet között.

III. Milyen kompetenciákra van klienseidnek szükségük ahhoz, hogy egy kihívást sikerrel vegyenek?

Az interjúk során említett kompetenciák egy része – tág értelemben véve – túlélőképesség, a természeti elemekkel való megküzdés képessége, beleértve a fizikai állóképességet is. Ez utóbbi nyilvánvalóan fontos tényező, mivel ez teszi lehetővé a természettel való interakciók szélesebb skáláját. Ezen projekt során azonban nem foglalkozunk fizikai állóképességet fejlesztő programokkal.

A CONNAT projekt keretében olyan kurzust állítunk össze, melynek célja, hogy az egyén felismerje saját szükségleteit és képességeit, és megtalálja a kiteljesedés, mint a jóllét alapvető feltétele módját a természettel való kapcsolat megélésén keresztül.

IV. Mire van szükség segítőként ahhoz, hogy támogass másokat sikeresen kezelni az életük során felmerülő nehézségeket?

A TÁMOGATÓ SZAKMAI KÖZÖSSÉG építése és fenntartása, valamint a jól működő módszerek megosztása a szakmabeliekkel (formális és informális keretek között) elengedhetetlen annak érdekében, hogy felhívjuk az emberek figyelmét a természetben való időtöltés fontosságára, előnyeire. A hálózatosodást, a networkinget jelen projekt sikerességének kulcsaként is sokan említették.

3. Fókuszcsoporthok

A fókuszcsoporthos beszélgetések alapjául az interjúk tapasztalatai szolgáltak. A három fókuszcsoporth (partnerországokként egy), még elmélyültebb rálátást biztosítottak a rezilienciára, mint komplex kompetenciára.

Hasonlóan az interjúkhoz, a fókuszcsoporthok résztvevői is több célcsoportból álltak össze: trénerok és tanácsadók, a természet szakemberei, illetve kisebb részben az ő klienseik.

Az Aura Egyesület fókuszcsoporthjában a fő téma az volt, hogy milyen képességeket kellene belefoglalni a CONNAT-kurzusba. A jóllét legfontosabb alapkövetelményei közé tartozik az egyén tudatos szándéka arra, hogy kielégítse saját szükségleteit, valamint az a belső igény, hogy interakcióba lépjen a természettel. Ez azáltal érhető el, hogy a természettel való kapcsolat megélésére mint egy tanulási folyamatra tekintünk. A természettel való kapcsolódás mintegy előfeltétele a jóllétnek, így elsődleges cél ennek a kapcsolatnak a kialakítását, újrafelfedezését, átélését segítő módszerek beágyazása a CONNAT-kurzusba. Az Aura fókuszcsoporthja hangsúlyozta továbbá a digitális kompetencia belefoglalását a fejlesztendő készség körébe.

A Rogers Alapítványnál a beszélgetés során elsősorban a reziliencia részképességeinek beazonosítására helyeződött a hangsúly – sokféle válasz született. Ezek az önismerettől és ehhez kapcsolódó készségektől az élet holisztikusabb megközelítéséig terjedtek. A beszélgetés alapján egy, a kompetenciákat tartalmazó lista kurzusba foglalására történt javaslat.

A fókuszcsoporthon beazonosított nyolc kompetencia alapján olyan listákat állítottunk össze, melyek a megvalósítás során segítségünkre lehetnek: elsősorban a tréningeken felhasználható, a reziliencia erősítését célzó játékokkal és technikákkal foglalkoztunk. A reziliencia esszenciáját a következő rövid mondattal tudtuk összefoglalni: „Folytatom, történjék bármi.” Ezen felül megvitattuk a MOOC kurzus tervezett struktúráját, feladatait és a modulok hosszát.

Az Isoropia fókuszcsoporthja a beszélgetés első részében a szükségletelemzés első vázlatában javasolt készségeket vitatta meg. Ezután a készségeket fontossági sorrendbe állították a csoport közös véleménye alapján. Legfontosabb készségekként, képességekként az önreflexiót, az önbizalmat, a nyitottságot, lelassulás (slowing down) képességét nevezték meg.

A beszélgetés második részében az online kurzus felépítéséről esett szó. A résztvevők heti másfél és öt óra közötti időtartamot, és legalább négy hetes kurzushosszt tartottak ideálisnak.

Az utolsó rész témái olyan lehetőségek, tevékenységek voltak, amelyek hozzájárulhatnak ahhoz, hogy hosszabb időt töltsünk természetes környezetben. Ilyen lehet például egy, a természeti környezetbe kihelyezett egyetemi kampusz, vagy egy gyepház építése – ezek megfelelő megoldásnak bizonyulhatnak a természettel nagyobb összhangban élő közösségek kialakulásához.

A fókuszcsoporthoz nemzeti jelentései, amelyeket Vastag Zsuzsa, Elena Franzini és Goran Hudec készített, ennek a jelentésnek a függelékében szerepelnek.

4. Elméleti Háttér

Az emberiség története során mindig ki volt téve a természet szeszélyének. Azonban a múlt század egy fontos változást hozott: az emberiség nagy része maga mögött hagyta természetes környezetét. Azok az emberek, akik ma is a földeken dolgoznak, még mindig életük szerves részeként kezelik a természetet, még ha ez nem is az érintetlen, szabad és vad természet. Ettől függetlenül szoros kapcsolatban állnak olyan természeti erőkkal, mint a növények, állatok, víz, folyók, nap, szél, stb. A város ezzel ellentétben gyökeresen más, mesterségesen épített környezetet hoz létre: vas- és betonépítmények sokaságát.

A városokban élők száma folyamatosan növekszik. Az ENSZ urbanizációval foglalkozó szervezete szerint Európában ma a lakosság 73%-a él városokban. 2050-re a világ lakosságának 66%-a városokban fog élni. Magyarországon ez az arány 82% lesz (UN, 2014).

Az urbanizáció hatással van a természeti környezetre, a társadalomra és az egyénre egyaránt. Most az egyénre vonatkozó hatásokat fogjuk megvizsgálni. Az elvárosiasodás következtében mentális problémák merülhetnek fel az alábbi területeken:

- A tudatos jelenlét hiánya az úgynevezett „menekülési jelenség”: a szándékos gondolkodási folyamatokhoz való menekülés.
- A közösséghez való kötődés fokozatosan csökken, ami a hagyományokon alapuló család- és közösségminták eltűnésének következménye.
- A természettől való elszakadás – fizikailag is távolabb kerültünk a természettől és nem érezzük a mindennapokban, hogy magunk is részei volnánk.

A online kurzus bevezetéseként meg fogjuk nézni ezen jelenségek elméleti hátterét.

AZ ÖKOSZISZTÉMA ÉS AZ EGYÉN

I. A jelen érzékelése

Bár a kognitív folyamatoknak csak egy része vizsgálható, nem szabad elfelejtenünk, hogy az egyén rendkívül komplex rendszer. Amikor egy szakember munkáját segítjük, az egyénnel, mint egészszel fogunk dolgozni, még akkor is, ha a szakember munkája csak bizonyos

szakterületekre korlátozódik. Az ember egy komplex ökoszisztéma testével és elméjével együtt – az elme megtestesülése.

Az ember az „itt és most”-ban él (Maturana, 1995). Ezzel együtt, erre a létezésre hatással van az elmének ez a megtestesültsége, és az, hogy szerves része az őt körülvevő természeti, társadalmi és közösségi ökoszisztémáknak.



1. ábra: Az egyén által érzékelt pillanatnyi környezet

Forrás: Suhajda (2011): A tanulás rendszerelméleti megközelítése, disszertáció kézirat, pp.50

Négy területről beszélhetünk: az első kettő a közvetlen tapasztalásról szól – a testünk és a fizikai környezet. A másik kettő szimbolikus: élményeink, tapasztalataink, és a közösségi élet sajátosságai. Ez a négy terület nem létezhet egymás nélkül (Suhajda, 2011). A problémák érzékelése nem elvonatkoztatható az időtől, amiben megéljük őket. Az idő mind a négy területen meghatározza azt, hogyan érzékeljük a dolgokat.

II. A tudatos jelenlét hiánya

Bateson azt állítja, az emberiség legnagyobb problémája az, hogy nem látjuk: komplex ökoszisztémák vagyunk egytől-egyig, de mind részei is vagyunk egy nagyobb rendszernek

(Bateson, 2000). A komplex ökoszisztémák evolúciós folyamatait az együttműködés és versengés egészséges egyensúlyának folyamatos keresése jellemzi. Hasonló lelki egyensúly teremthető, ha tudatosan törekszünk a fizikai és szellemi területeink harmóniájára. Sajnálatos módon ez a fajta kognitív felfogó készség egyre kevésbé található meg bennünk – túl sok időt töltünk racionális tanulással, problémamegoldásokkal, és túl keveset az érzelmi és szellemi folyamatokkal. Gondoljunk csak az iskolára, vagy a munkára!

Ha az ökoszisztéma felbomlik, az a test és a környezet romlásához vezet (pszichoszomatikus betegségek). A fizikai gyógy módok csak akkor érnek valamit, ha a szellemi szférában is létrejönnek a változások.

A jelen pozitív megélésére sokféle lehetőség kínálkozik. Seligman a békés derűlátásról és a pozitív jövőbe vetett hitről beszél (Seligman, 2007). Mások azt emelik ki, hogy amikor pozitív dolgokat érzünk, meg kell ragadni és tudatosan ki kell élvezni ezeket (Bryant és Veroff 2006). Ezek egyikét sem nevezhetjük azonban tudatos jelenlétnek (mindfulness), hiszen bár tudatában vagyunk saját magunknak, a pozitív érzésekre koncentrálnak ahelyett, hogy elfogadnánk és befogadnánk a pillanatot – esetleges kellemetlenségeivel együtt. Csíkszentmihályi *flow*-jelensége is különbözik a tudatos jelenlétől. A *flow*-ban, nem tudatosan, egy bizonyos különleges dologra koncentrálnak (Csíkszentmihályi, 2001). A tudatos jelenlét állapotában, tudatosan érzékeljük a jelent.

III. A közösséghez tartozás hiánya

Az ember közösségi lény, és sok kutató úgy véli, hogy az emberiség evolúciójában meghatározó szerepe volt a különböző társadalmi kapcsolatoknak (szociális agy: Dunbar, 1998; tükröneuronok: Goleman, 1997).

Társadalmi interakciók során az egyén kapcsolatot teremt másokkal. A közösségek fontosak mind az egyén, mind a társadalom számára. A közösségek biztonságot nyújtanak tagjaiknak, értelmet adnak életüknek, segítik őket, hogy hatékonyak tudjanak lenni, és egyéni fejlődésüket is elősegítik. Ha nincsenek közösségek, a társadalom felbomlik. Ez azt jelenti, hogy az emberek már nem tudják személyes érdekeiket szinkronba hozni. (Hankiss, 1983)

A történelem során, a sikeres együttműködéseknek köszönhetően, az életbiztonság megnőtt, és ennek eredményeképpen a lakosság száma is. A különböző szeparálódott csoportoknak megvoltak saját hiedelmeik, szokásaik, kultúrájuk, amit a csoport minden tagja örök érvényűnek tartott, hiszen nem ismertek ezeken kívül semmilyen más sémát. A csoport értékeihez való lojalitás és ragaszkodás nagyon erős volt, és ezzel párhuzamosan a tagok egyéni érdekeiket sokszor félre tudták tenni (Csikszentmihályi, 2010). Ahogy nőtt ezeknek a csoportoknak a száma, úgy alakult egyre több szövetség is (Diamond, 2010). Párhuzamosan, az egyén természeti közösségei egyre kisebbé váltak: törzsek klánokká, klánok nagycsaládokká, nagy családok nukleáris családokká, és végül nukleáris családok egy fős csoportokká (Csányi, 2006).

Egy fős csoportok rendszerében, az egyén maga dönti el, hogyan akar élni, mit akar csinálni, és miben hisz. Sok-sok érték közül kell választania, és választásait időről időre felül kell vizsgálnia. A gyökereit veszíti el az ember az ilyen rendszerben, az ősök tanításait nem tudja felhasználni; tradíciók, mesék, népi bölcsességek nem lehetnek útmutatók többé (Boldizsár, 2010).

Azt is eldöntheti, hogy egy-egy kapcsolat mennyi ideig hasznos számára. Ettől emberi kapcsolatai egyre felületesebbé válnak – már nincs idő meghallgatni egymást.

Carl Rogers humanista pszichológus megoldást javasol az egyén elmagányosodására és a közösségi viszonyulás megújítására. Öt alapvető értéket állapít meg: empátia, kongruencia (önazonosság), nyílt kommunikáció, bizalom és feltétel nélküli pozitív odafordulás. Ha ezeknek birtokában vagyunk, újra lesznek mély emberi kapcsolataink (Rogers, 2004).

IV. Kapcsolódás a természethez

Az emailek és a digitális boldogság világában már néhány találkozás a megfogható természeti dolgokkal (pl. föld, víz), segíthet minket eligazodni életünk számos és bonyolult dimenziója között. Ha célunk a szellemi és fizikai harmónia elérése, szimbolikus világunk dominanciáját ellensúlyoznunk kell a kézzelfogható, fizikai világ megélésével (Abram, 1996).

Azzal, hogy megalkottuk írásrendszereinket, elkezdjük elveszíteni a kapcsolatot a természettel. Az írás elvált a beszélőtől, és lineáris felépítéséből adódóan átstrukturálta elménket is (Ong, 2010). Az írott szövegekben a természet tárgyként, eszközként vagy valaminek a forrásaként jelenik meg. Az ember hirtelen a hierarchia tetején találta magát, és ezzel együtt elkezdte használni a természetet.

Louv, ezt a természettel való kapcsolatvesztést, „természet deficit szindrómának” nevezi (Louv, 2008). Bár maga a szindróma nem betegség, hatásai okozhatnak betegségeket (figyelemzavar, kóros elhízás, mentális betegségek). A városi környezet monotonitása éles kontrasztban áll a természetes környezet sokszínűségével.

A természettel való kapcsolat gyógyír lehet. Hasznos hozadéka lehet többek között a jobb koncentrációs képesség, az agresszió csökkenése, kevesebb stressz, jobb alkalmazkodóképesség – hogy csak néhányat említsünk (Louv, 2008; Kuo-Sullivan, 2001). Egy sétának az erdőben, a vadonban töltött időnek, állatok bevonásával történő terápiának, a zöldebb környezetnek mind-mind rendkívüli nyugtató hatása van.

5. Kompetenciák

Korábbi kutatásainkban már bemutattuk a CONNAT-projekt során azonosított, a rezilienciát elősegítő, legfőbb fejlesztendő készségeket és kompetenciákat. Ezek a kompetenciák besorolhatóak az **RF4 Digitális kompetencia, RF5 A tanulás elsajátítása, RF6 Szociális és állampolgári kompetenciák, és RF7 Kezdeményezőkézség és vállalkozói kompetenciák** közé, amelyek részei az *Egész életen át tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciák* rendszerének.

(A kulcskompetenciák fordításának alapjául szolgáló dokumentum az alábbi linken érhető el: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/?uri=LEGISSUM%3Ac11090>)

ÖNBIZALOM – (LR 5) A tanulás elsajátítása

Miért fontos ez?

Önbizalommal rendelkezni azt jelenti, hogy bízunk saját magunkban, és abban, hogy rendelkezünk kellő erővel és a megfelelő képességekkel az életben való sikeres, vagy legalább elégséges helytálláshoz.

A megfelelő önbizalommal bíró személy rendelkezik az újabb és újabb kihívásokkal való szembenézéssel, a lehetőségek kiaknázásához, és a nehéz helyzetek kezeléséhez szükséges bátorsággal, illetve képes a felelősségvállalásra is.

Tanulási eredmények, konkrét tanulási célok

- Biztosnak lenni önmagamban és a képességeimben.
- Bizonyosság abban, hogy túl tudok jutni a nehézségeken.
- Konfliktuskezelési képességgel rendelkezni.
- Hasznosítani az útmutatásokat és önszervező képességgel rendelkezni.

Tevékenységek

Páros coachingfeladatok végzése, amelyet a folyamatra való reflektálás követ. Az önbizalom sikeres tapasztalatokhoz segít hozzá, és hasonlóképpen a sikeres tapasztalatok elősegítik a megfelelő önbizalom kiépülését.

Tevékenységek (visszajelzés/megosztás) a természet évszakos körforgásával kapcsolatosan, lépésenként, lassan, nem gyors egymásutánban.

Közösségekben és közösségi hálózatépítésben való részvétel (ennek a kompetenciának a támogatásához).

A tanuló rávezetése, hogy a korábban megszerzett tudására építkezzen.

EGYENSÚLYBAN ÖNMAGUNKKAL / (LR 6) Szociális és állampolgári kompetenciák

Miért fontos ez?

Azért, hogy megtaláljuk az egyensúlyt önmagunkkal, illetve a szélesebb környezetünkkel. Ide tartozik a többi ember, az állatvilág, a természet, az univerzum. Ez azt jelenti, hogy átlátjuk a ránk háruló feladatokat, képesek vagyunk kézben tartani a felelősségi területeinket, illetve hogy életünk főbb területei jellemzően egyforma súlyt képviselnek, egyik sem bír aránytalanul nagyobb jelentőséggel a többinél. Aki megfelelő önszabályozásra képes, könnyebben meg tudja érteni, hogy mi történik körülötte, és rugalmasabban tud reagálni a változásokra is, azaz nagyobb rezilienciával rendelkezik.

Tanulási eredmények, konkrét tanulási célok

- Önkontroll – mint az életvezetési készségek egyike
- A természetben előforduló együttműködések felismerése
- Tanulás egy csoport részeként
- Tanulás a folyamatokba való bevonódás által
- Meghatározni, hogy mi az, ami valóban fontos

- Bátorság a nehéz döntések meghozatalához annak érdekében, hogy a saját magunk számára legmegfelelőbb irányt válasszuk.

Tevékenységek

A csodálatos természeti környezet megtapasztalása.

Ismerkedés a természet különböző elemeivel („multikulturális természet”).

Ezeket követi a személyes élmények megosztása csoportban.

ÖNREFLEXIÓ / (nro6) Szociális és állampolgári kompetenciák

Miért fontos ez?

Az önreflexió az a folyamat, amelynek során megvizsgáljuk saját érzéseinket és viselkedésünket azzal a szándékkal, hogy ezek alapvető természetéről, céljairól, lényegéről szerezzünk ismereteket. Az önreflexió az érett személyiség kialakulásának alapja.

Tanulási eredmények, konkrét tanulási célok

- Tudatosság
- Ismerni a saját határainkat
- Tisztában lenni az erősségeinkkel
- Ismerni a gyengeségeinket
- Megérteni, hogy egész életünk egy fejlődési folyamat.

Tevékenységek

Egyéni naplóírás, megosztás párokban

Vizualizáció és jelképekkel való munka

Barangolás a természetben a belső béke elérése érdekében, beépítve a tudatos csendet, és a pillanat megélését (mindfulness).

ÖNMAGUNK FEJLESZTÉSE/ (nro6) Szociális és állampolgári kompetenciák

Miért fontos ez?

Önmagunk folyamatos fejlesztése a legmegfelelőbb módja annak, hogy szembenézzünk az életben eléünk kerülő nehézségekkel. A személyes fejlődés egy élethosszig tartó folyamat.

Fontos feltétele a többi emberrel való jó és egészséges kapcsolat kiépítésének. Út az érett személyiséggé válás, és a másokba vetett bizalom kiépítése felé.

Olyan tevékenységek tartoznak ide, melyek elősegítik a tudatosság növelését, a személyiség fejlesztését, illetve a tehetség és a képességek kibontakozását.

A tanulás célja és kimenetele

- Empátia
- Bizalom
- A *lelassulásra (slow life)* való képesség
- A képességek felismerése és fejlesztése
- Az önbecsülés és a személyiség alakítása, vagy újraépítése
- A képesség arra, hogy változtassunk a nézőpontunkon, és mások bőrébe bújva nézzünk a világra
- Az érzések kezelésére, az önreflexióra és a szépség megbecsülésére való képesség.

Tevékenységek

Elfogadjuk a természetet vezetőként

Megtapasztaljuk a természet bölcsességét

Séta, majd élménymegosztás párokban

SOKSZÍNŰSÉG (DIVERZITÁS) / (nr06) Szociális és állampolgári kompetenciák

Miért fontos ez?

A természet összetett rendszer. Ahhoz, hogy megértsük a sokféleséget, és el tudjunk fogadni egy élethelyzetet úgy, ahogyan van, meg kell tanulnunk azt, hogyan tudunk nézőpontot váltani a különböző helyzetekben. Sokféleségen azt értjük, hogy egy adott dologról különböző személyeknek teljesen különböző véleményük, nézetük lehet.

Tanulási eredmények, konkrét tanulási célok

- Az elfogadás, a tisztelet, és annak figyelembevétele, hogy az emberek különböző háttérrel, tudással, készségekkel, szükségletekkel és tapasztalatokkal rendelkeznek.
- A különbözőségek elfogadása mind az emberek, mind a természet teremtményei és jelenségei esetében.
- Lelki oldalról nézve: mindannyian különbözőek vagyunk, és mi magunk alakítjuk a világunkat – hozzunk hát létre egy jó világot!

Tevékenységek

Saját növény keresése, róla való gondoskodás.

Szokatlan dolgok, jelenségek keresése és felfedezése a természetben..

Séta és elmélkedés a természeti környezetről.

Számba venni a különböző természeti elemeket, és felismerni az egyes elemek integritását, anélkül, hogy ítéleznénk róluk.

Miért fontos ez?

A kreativitás a megszokottól eltérő módon való gondolkodás, váratlan problémák megoldása, vagy új megoldások találása korábbi problémákra.

A kreativitás az a jelenség, amelynek során valami új és valamilyen szempontból értékes dolog keletkezik.

Tanulási eredmények, konkrét tanulási célok

- Dr. E. Paul Torrance a kreativitást a következőképpen írta le: az a folyamat, amelynek során elsőként érzékennyé válunk a problémákra, a hiányosságokra, a tudásbeli hézagokra, a hiányzó elemekre, a diszharmóniákra és így tovább. Felismerjük a bonyolultságot, megoldásokat keresünk, találgatásokba kezdünk, vagy elméleteket formálunk a hiányosságokra, az elméleteket újra és újra leteszteljük, ha szükséges újraformáljuk őket, majd ismét teszteljük, és végül az eredményt megosztjuk.
- A problémák újrafelosztása
- Eredeti ötletek formálása
- Tudatában lenni a kreativitás meghatározó tényezőinek a 4P-nek, amelyek a következők: folyamat (process), termék (product), személy (person) hely (place).

Tevékenységek

A kreativitás fejleszthető, például a divergens gondolkodás támogatásával.

“Oldj meg egy problémát!” – feladatok a természetben

Rövidfilmek megnézése egy erdei vagy tengeri tájról. Alkotó részvétel: hozzunk létre olyan rövid színpadi előadást kis csoportokban, amely kifejezi a biológiai sokféleséget, és bemutatja, hogyan értékelhetjük a különbségeket.

DIGITÁLIS KOMPETENCIA / (nro 4) digitális kompetenciák

Miért fontos ez?

- 1) Információ- és adathasználat
- 2) Kommunikáció és együttműködés
- 3) Digitális tartalom létrehozása
- 4) Biztonság
- 5) Problémamegoldás

Tanulási eredmények, konkrét tanulási célok

Kurzusunk során a digitális technológiák felhasználásával is tovább építjük a kommunikációs és együttműködési készségeket. A résztvevők fórumokhoz csatlakoznak, hálózatokat alakítanak ki, és lehetőségük lesz a saját tempójukban való tanulást gyakorolni. A kulturális és generációs különbségeket mindvégig szem előtt tartjuk.

Tevékenységek

Aktív részvétel az online kurzusban, coaching folyamatokban.

6. A tréning előzetes terve

A hat modulból álló kurzus során elsajátítható reziliencia-kompetenciák és készségek:

Első modul: A kapcsolódásra való igény

„Légy része az áramlásnak!” – Tudatosság térben és időben

A reziliencia fogalma és a reziliencia szükségessége

Készségek: önreflexió, egyensúly, önbizalom

Második modul: A természethez való kapcsolódás, mint tanulási folyamat

A természet, mint segítő a felnőtt személyiségfejlődésében

Készségek: életvezetés, kreativitás

Harmadik modul: Kapcsolódás elődeink tudásához

Mesék és történetek tanulságai – kapcsolódás ősi kulturális mintázatokhoz, elődeink tudásához

Készségek: fejlődés, nyitottság, lelassulás

Negyedik modul: Kapcsolódás a saját életünkhöz

Az élet évszakai és átalakulás: *Alkosd meg a saját történeted, tündérmeséd!* – történetmesélés

Készségek: sokféleség, proaktivitás

Ötödik modul: Kapcsolódásaink embertársainkhoz

Segítő kapcsolatok – gyógyító kapcsolódások

Készségek: empátia, bizalom

Hatodik modul: Szertartások a kapcsolódásokért

Hozd létre saját, személyes szertartásodat!

Készségek: fejlődés, személyes hatóerő

Szakirodalmi jegyzék

Abram, D. (1996): *The Spell of the Sensuous*. Pantheon, New York

Bateson, Gregory (2000): The Logical Categories of Learning and Communication in: *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*, University Of Chicago Press, Chicago, p. 279-308

Boldizsár Ildikó (2010): *Meseterápia – Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*, Magvető Kiadó, Budapest

Bryant, Fred B. – Veroff, Joseph (2006): *Savoring: A New Model of Positive Experience*, Psychology Press, Hove

Csányi, Vilmos (2006): *Az emberi viselkedés*, Sanoma Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi Mihály (2001): *Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*, Libri Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi Mihály (2010): *Az öröm művészete – Flow a mindennapokban*, Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest

Diamond, Jared (2010): *Háborúk, járványok, technikák – A társadalmak fátumai*, Typotex Kiadó, Budapest

Dunbar, Robin I. M. (1998): *The social brain hypothesis*, Evolutionary Anthropology, Vol. 6. (5) pp 178-190

Goleman, Daniel (1997): *Érzelmi intelligencia*, Háttér Kiadó, Budapest

Hankiss, E. (1983). *Társadalmi csapdák/Diagnózisok (Social Traps/Diagnoses)*, Magvető Kiadó. Budapest.

Kuo FE and Sullivan WC (2001). *Aggression and Violence in the inner city: Effects of Environment via Mental Fatigue*, Environment and Behaviour 33. évf. (4. rész) pp. 543-571.

Louv, R. (2008): *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*, Algonquin Books.

Maturana, Humberto (1995): *The Nature of Time*, kézirat, link: <http://ada.evergreen.edu/~arunc/texts/cybernetics/maturana/natureOfTime.pdf> utoljára letöltve: 2017. 01. 20.

Ong, Walter J. (2010): *Szóbeliség és írásbeliség*, Gondolat Kiadó, Budapest

Rogers, C. R., László, S., Kramer, P. D., & Sándor, K. (2004): *Valakivé válni: a személyiség születése*, Edge 2000 Kft.

Seligman, M. E. (2007): *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*, Houghton Mifflin Harcourt.

Suhajda, Virág (2011): *A tanulás rendszerelméleti megközelítése*, disszertáció kézirat

United Nations (2014): *World Urbanization Prospects, 2014 Revision*, UN, link: <https://esa.un.org/unpd/wup/publications/files/wup2014-highlights.Pdf> Retrieved: 2017. 01. 19.

Függelék – Nemzeti jelentések

Függelék 1 – Nemzeti jelentés, Magyarország

Bevezetés / részletek

A magyarországi Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány 2016. december 1-je és 17-e között tizenhat személyes interjút folytatott le, melyek közül az egyik egy háromszemélyes csoportos interjú volt. A megkérdezettek között voltak: tréner, coach, tanácsadók, egy terapeuta, egy pszichológus, egy szociális munkás és egy orvos. A segítőkön kívül beszélgettünk olyan szakemberekkel is, akik a természetben vagy a természettel dolgoznak: egy környezeti neveléssel és egy barlangi idegenvezetéssel foglalkozó személlyel. Rajtuk kívül tanárok, egyetemi oktatók, ifjúsági munkások és egy múzeumpedagógus is az interjúalanyaink közé tartozott. Ami ezekben a személyekben közös, hogy munkájuk révén mind valamilyen módon felnőtt emberekkel foglalkoznak, így beletartoztak a mi két célcsoportunkba.

I. Mit jelent számodra, és milyen szerepet játszik a természet a nehéz pillanatokkal való megküzdésben?

A természet fogalmának meghatározásakor különböző megközelítések rajzolódtak ki. A válaszok négy fő kategóriába sorolhatók: első a személyes nézőpont (beleértve az érzéketes leírásokat), második a környezeti nézőpont, harmadik az emberek (az ember által létrehozott dolgok) kapcsolata a természettel, negyedik a spirituális vagy lelki megközelítés.

A „személyes” válaszok leginkább a fontos helyekkel (olyan, mint otthon, vagy egy város fákkal, az én szőlőhegyem, a síkság stb.) való kapcsolatok köré csoportosultak, illetve azokat az érzékeléseket jelenítették meg, amelyekkel leírhatjuk, hogy valami a természet része, vagy sem. Ilyenek például a színek (a zöld, a kék, a vörös – a szürke betonnal ellentétben), a föld érzékelése a talpunk alatt, a tágas tér magunk körül és fölött (mint például a síkságon, ahol

körbeölel az égbolt). A személyes megközelítés egy másik módja a természetben végezhető tevékenységeken keresztül írta le a kapcsolatot: például séta a természetben, vagy valamilyen kapcsolat a „kint”-tel. Ez a megközelítés a válaszolót valamilyen módon a természetet megtapasztaló és megbecsülő személyként mutatta.

A **környezeti** megközelítés azokat a válaszokat foglalja magában, amelyek a természetet az egyes természeti elemek felsorolásán keresztül definiálják. Három személy emelte ki, hogy mind az élettelen, mind az élő környezet a természeti környezet része. Leggyakrabban (5 alkalommal) az erdőt említették, majd a természeti elemeket (a víz megjelenésének különböző formái, levegő, föld/talaj), élőlényeket (növények, fák, állatok) felszíni formákat (sivatagok, hegységek, barlangok), és végül az égitesteket (Nap, Hold).

A következő kategóriába azok a válaszok tartoznak, amelyek a természetet az **emberi tevékenységekkel való viszonyukon** keresztül írják le. A leggyakrabban említett szempont az volt, hogy a természet valami nem az ember által létrehozott dolog, valami *érintetlen* (a válaszok között ez volt az egyik leggyakrabban – 6 ember által – említett jellemző). Ez azt is jelenti, hogy néhány válaszadó szerint például a települések nem lehetnek a természet részei. Mások más állásponton voltak: többen úgy gondolták, hogy az ember által létrehozott dolgok is alkotják a természetet, vagy legalábbis a részei lehetnek, főként, ha valami természetes dologhoz kapcsolódnak (például egy madarakkal benépesített fa, amit az erkélyről látunk). Egy másik módja annak, amikor a természetre az emberekkel való kapcsolatán keresztül nézünk, már a következő, a spirituális kategóriához kapcsolódik: a természet valami olyasmi, ami teljessé tesz, és hozzásegít a nyugalom, a belső harmónia eléréséhez.

Végül a **spirituális** megközelítésű válaszok valami embernél hatalmasabbnak definiálták a természetet. A természet szabadság, végtelenség, erő. A teljes valóság, az univerzum. És lezárásképp: a leggyakoribb válasz az interjúkban az volt, hogy mindannyian a természet részei vagyunk – mi emberek, és minden állat, egyenlők vagyunk, mint a teljesség egy-egy apró része.

Arra, hogy **miként hat rájuk a természet** az élet nehéz pillanataiban, jellemzően kétféle gondolatot és tapasztalatot jelenítettek meg az interjúalanyok: a természet az érzéseken, benyomásokon keresztül hat valamiképpen az emberre, és segít abban, hogy kapcsolódjunk önmagukhoz ezekben a nehéz helyzetekben. Néhány válaszadó ennek a kapcsolódásnak spirituális hasznát is kiemelte.

A résztvevők egyetértettek abban, hogy a természet **igen jelentős hatást tud gyakorolni** az emberre a nehéz élethelyzetekben. Volt, aki úgy közelítette meg, hogy a különböző környezet különböző benyomásokat és érzéseket okoz, például a tágas síkság nyugtalanná tehet, míg a tenger közelsége megnyugtathat. Mások a természet közelségében megtapasztalt biztonságérzetről számoltak be. A természet rengeteg tapasztalásra ad lehetőséget, így például a világ végtelenül nagy, és végtelenül kicsi mozgásainak megfigyelésére is.

Megint más válaszok arra fókuszáltak, hogy a **természet hogyan segít az embernek kapcsolódni önmagához**. Szinte mindegyik megkérdezett egyetértett abban: a természet lehetővé teszi az embernek, hogy egyedül legyen, saját magához kapcsolódjon, megnyugodjon, meditáljon, és ezáltal harmóniát találjon önmagában. Ehhez a hatáshoz különböző utakon jutnak el. Vannak olyanok, akiknek a város közepén levő virágokkal teli park is elegendő a nyugalom eléréséhez. Másokat az internet hiánya segíti hozzá, hogy visszataláljanak önmagukhoz. A barlangok tökéletes csendje és sötétsége is mély belső párbeszédet tud előhozni, amelyek örökre a mélyben maradhatnak anélkül, hogy a felszínen valaha is folytatódna. Volt olyan, aki számára saját lépéseinek ritmusa segít abban, hogy rátaláljon önmaga ritmusára. Amikor csak a következő lépésre összpontosítunk, a napi problémák eltűnhetnek, és jelen tudunk lenni az *itt és most*ban. Sok ember számára a természet olyan hely, ahol *„tudatosan tud dolgozni önmagán”*, feltölthető, rátalálhat a helyes útra. A természet a fizikai gyógyuláshoz is hozzájárulhat.

Voltak, akik azt említették, hogy **sprituálisan is feltölthetnek** a természetben. Érzik, hogy a természet az úr, hatalmasabb náluk, és ezáltal kapcsolódnak annak ősi energiáihoz. Ebben a folyamatban az élet értelme is átértékelődhet.

II. Ossz meg egy személyes történetet, amikor megküzdöttél egy számodra jelentős kihívással! (Hogyan tudott a természet megnyugvást adni, segítségére lenni ebben a küzdelemben?)

Néhány válaszadó általános problémákat sorolt fel, és arra mutatott rá, hogy a természet **bármely probléma és helyzet** megoldásában segítségünkre lehet, akár olyan mindennapi

helyzetekben is, mint a munkába járás. Mások **személyes krízishelyzetekről** (válás, életkori válság, munkahelyi nehézségek) számoltak be, amelyek rendkívül megterhelőek lehetnek lelkiileg. De egyéb **jelentős események** is okozhatnak traumát, mint például egy szülés. Szinte mindenki egyetértett abban, hogy olyan **feszült helyzetekben**, amikor valamilyen elakadást tapasztalunk és feltöltődésre van szükségünk, a természet segítségünkre lehet.

Arra, hogy a természet **milyen módon segít** nekik, a válaszadók különböző megközelítéseket soroltak fel. Volt, aki a saját maga által használt módszerekről beszélt, mások a természet rájuk gyakorolt hatását írták le.

A leggyakoribb **módszer**: séta a természetben. Elutazni a tengerhez, a hegyekbe, az erdőbe, számukra fontos helyekre (pl. egy park, egy kert), a zöld árnyalatait megfigyelni, érezni a szelet és a nap sugarát a bőrükön... stb. Egyesek a pozitív példaként szolgáló emberekkel való találkozások fontosságáról számoltak be. Egy személy megemlítette, hogy a városban nagyon nehéz a dolga, mert nincs meg az igazi szabadság. Más módszereket is lehet használni, mint például az agykontroll, a meditatív írás, a meditáció és a testmozgás.

A **természet emberre gyakorolt hatását** említő szempontnál a stresszcsökkentést is megemlézték: amikor az ember sétálni megy, lehetősége nyílik meditálni, feltöltődni, és úgy ránézni az aktuális válságra, nehéz helyzetre, mint egy éppen zajló folyamatra. Megnyugvást találhat saját belső világában, és kapcsolódni tud valódi motivációjához. Az ember spirituális beállítódására is hatással lehet: képes általa a problémára fókuszálni az *“itt és most”*-ban, meghatározni a következő lépést, ahhoz hasonlóan, mint ahogyan egy hegyre mászunk fel. Ahogyan az egyik válaszadónk mondta: *“amikor meditálok, meghívom a belső segítőimet. Ez egyfajta spirituális kapcsolat. Arra is ránézek, hogy milyen irányba tereli őket a sors.”* A természet a *fizikai és lelki fájdalom enyhítésében* is segít. Előkerült az az érdekes kérdés is, *hogy a természetben megélt tapasztalások miként vihetők át a mindennapi életbe*. Ahogyan az előbb említettük: ha valaki megtapasztalja a hegyekben, hogy mennyire sokat számít a következő lépés, jobban fog tudni összpontosítani az életében is, amikor éppen *lefelé tart a hegyről*. Megtapasztalják a nyugalmat odakint, és ezután keresni fogják ezt a nyugalmat, megbecsülést – mint például megbecsülni a napfelkeltét, amikor dolgozni indulunk – a mindennapi életben is. Tudni fogják, hogy amikor elakadnak valahol, valamin változtatni kell, mint ahogyan a természetbe kimenni is változtatás a napi rutinhoz képest.

Arról, hogy milyen készségeket sajátítottak el a természetben, amelyek a nehéz helyzetek jobb kezeléséhez segíthetik őket, vagy másként fogalmazva: milyen **reziliencia-készségek**

segítik őket, változatos válaszokat kaptunk. Az *önismerettől* és ahhoz *kapcsolódó készségektől* (önbizalom, öntudatosság, saját magunkkal való kapcsolat, a „jó és erős” vagyok érzése); a *hatóerő és személyes hatékonyság* megtapasztalásán át (felülkerekedés, belevalóság, asszertivitás, kitörés a fájdalomból, a nem-et mondás képessége, fizikai reziliencia); egy, az életre nagyobb perspektívából tekintő, *holisztikus szemlélet* előrevetítéséig (a teljesség megtapasztalása, a létezés eredetének meglátása, tisztánlátás, képesség az összegzésre, energiával telítettség, alázatosság, lágyság, tudatos jelenlét, tudatos meghallgatás, lelassulás).

III. Milyen készségekre, kompetenciákra van szükségük a klienseknek a nehéz élethelyzetekkel való megküzdéshez?

A kliensekkel való foglalkozáshoz szükséges kompetenciákra nagyon hasonló válaszokat kaptunk, mint korábban a reziliencia-készségekre. A leggyakoribb válasz egyértelműen – ez már korábban is előkerült –: az embereknek **elfogadásra, empátiára van szükségük, és egyszerűen hagynunk kell őket beszélni**. Megértést igényelnek, azt szeretnék hallani, hogy ők maguk jó emberek, és amit csinálnak, az helyes. Aztán, amikor megkapták az elfogadást, képesek lesznek ők is elfogadni másokat, és beengedni a változatosságot is.

A második leggyakrabban említett szükséglet a **másokhoz való kapcsolódás** volt. Valódi, jelentőségteljes kapcsolatokra van szükségünk, amelyek által érezzük, hogy nem vagyunk egyedül a világban, számíthatunk másokra. A személyes hatékonyság és az **önismeret** jelentősége itt is felmerült.

Egy másik szükségletcsoport a **harmónia és kiegyensúlyozottság**. Szükségünk van az alázatosság, nyitottság, rugalmasság képességére; arra, hogy tudjunk egyedül lenni, megnyugodni, és egyszerűen élvezni azt, amiben vagyunk. Fontos, hogy ne szabdadjuk fel az időnkét túl sok információ folyamatos befogadásáva, és percenkénti döntéshozatallal. Tudjunk a jelenben élni, legyen egy saját, biztonságos helyünk, ahonnan szertenézhetünk, rátekinthetünk a világra és saját életünkre. Lényeges szempont ezek mellett a rendszerezettség is.

Míg az eddigi válaszok általánosságban arra összpontosítottak, hogy érezzük jól magunkat a bőrünkben, a válaszok egy másik csoportja arra világított rá – és ez a nehezebben elsajátítható rész – hogy időnként kényelmetlen, kellemetlen dolgokat is meg kell tennünk, és **ki kell**

lépnünk a komfortzónánkból, hasonlóképpen ahhoz, ahogy a természetet járva is elfogadjuk a fáradtságot, a kimerültséget. Hiszen éppen a nehézségek azok, amik önreflexióra készítetnek, változtathatnak a gondolkodásmódunkon, vagy azon, hogyan tekintünk egyes problémákra. Néhány válasz a kulturális és társadalmi korlátok átlépését szorgalmazta, illetve az alternatív gyógy módok használatának és a mozgás rendszerességének is jelentőséget tulajdonított. Megjelent az egyéb fejlődési és gyógyítási lehetőségek kiaknázásának fontossága a kiégés elkerülése érdekében.

IV. Neked szakemberként mire van szükséged ahhoz, hogy segíteni tudd a válságot átélő klienseidet?

Arra vonatkozóan, hogy maguknak a hivatásos segítőknek milyen készségekkel kell rendelkezniük ahhoz, hogy klienseiket a leghatékonyabban tudják támogatni, szintén különböző nézőpontokat tükröző válaszokat kaptunk. Az egyik kategóriába azokat a válaszokat soroljuk, amelyek a **segítő személyiségvonásait** emelik ki. Legyen nyitott, önazonos, türelmes, rugalmas, empátikus, őszinte, kezdeményező. A segítőknek jól kell tudnia hallgatni, és meghallgatni, illetve megérteni az embereket. A másik kategória arra vonatkozik, hogy **mit kell nyújtania a segítőknek a kliens számára**. A segítőknek egy empátiával, bizalommal és elfogadással teli teret kell létrehozni, ami mintaként szolgál a kliens számára. Minőségi időt kell biztosítani, amelyben motiválni tudja a klienst, és segítséget nyújt, ahhoz, hogy ő a saját képességeit minél jobban kiaknázhassa. A leggyakrabban előforduló válasz az volt, hogy a segítőknek **támogató szakmai közösségre és építő kapcsolatokra van szüksége**. Objektív visszajelzést igényelnek, erőforrásokat és sikertörténeteket, amelyek megerősítik őket.

A másik szükségletcsoport hasonló a kliensek szükségleteihez: ez a **saját magukkal való kapcsolat** jelentősége. Szükségük van önreflexióra, személyes fejlődésre, arra, hogy rendben legyenek önmagukkal, a *nem-et* mondás képességére, nyugalomra, feltöltődésre, *lelassulásra*, és szükségük van stabilitásra, valamint az életük hatékony irányításának képességére. Különböző **ismeretekre és készségekre** is szükség van: saját élményű gyakorlati és lelki megtapasztalásokra, szakmai felkészültségre. És végül, néhány válaszadó szerint a **spiritualitás** is lényeges. Hinniük kell abban, amit csinálnak, és tudniuk kell az *itt és most*-ra összpontosítani, illetve elfogadni a hibáikat is.

V. A menekültekről

Egy olyan személy volt, aki a természet és a menekültválság kapcsolatáról osztott meg gondolatokat. A következőket mondta: *„ha nem számolunk a természet erejével, mindent elveszíthetünk. El kell hagynunk az otthonunkat. A túlélés a legnagyobb feladat menekülés során (mint például az embertpróbáló hideg a hegyek között).”*

Bevezetés/részletek

Horvátországban az Isoropia csapata tizenhét különböző szakemberrel készített interjút. Mindannyian valamilyen módon felnőtt emberekkel, és tágabb értelemben a természettel dolgoznak. Az interjúk 2016 decembere és 2017 januárja között készültek. A következő terápiás területek szakemberei voltak a megkérdezettek között: jógaoktató, testtudatossággal dolgozó szakember (bodywork master), az első horvátországi shiatsu iskola korábbi tulajdonosa, pszichoterapeuta, homeopátiás orvos, pszicho-kibernetikus terapeuta, reflexológus, holisztikus természetgyógyász. Tapasztalt trénerek és coachok, akik a kültéri szabadidős tevékenységek (túrázás, hegymászás) során kerülnek kapcsolatba az emberekkel. Ezen kívül a Kineziológiai Tanszék professzora, valamint a menekültekkel és menedékkérőkkel foglalkozó mentálhigiénés referens is interjúalanyaink közé tartozott. A megkérdezettek mindegyike a két kiválasztott célcsoportból került ki.

I. Mit jelent számodra, és milyen szerepet játszik életedben a természet, a nehéz pillanatokkal való megküzdésben?

A „*mi a természet?*” – elgondolkodtató kérdésnek bizonyult, és sok érdekes meghatározást kaptunk rá. Hogy mindjárt egy különlegesen szép leírással kezdjünk: „*a természet hatalmas, erős és kiszámíthatatlan voltával csodálatot, és azzal egyidejűleg félelmet kelt bennem.*”

Néhány további definíció: „*a természet számos jellemző összefoglaló neve: a természeti környezet és minden, ami ennek része, de nem az emberi tevékenység hozta létre (növények, állatok, hegységek, óceánok...).*”

A válaszok többsége a **személyes kapcsolatra** mutat rá:

- „*Számomra a természet mindennek az alapja. Az emberiség évszázadok, sőt egyes területeken évezredek óta nem él már összhangban a természettel, elidegenedett tőle.*”
- „*A természet elsősorban egy hely, ahol békére lelhetünk. Menjetek mindenfelé és hívjatok másokat is!*”

- „A természet számomra az a hely, ahol inspirációt nyerek, nyugodt percekét töltök el saját magammal, újra kapcsolódom legbensőbb vágyaimhoz és céljaimhoz.”
- „Szabadság, lazítás, kihívás, szépség.”
- „Nekem a természet antidepresszáns pirula, boxzsák és akkutöltő.”
- „Számomra a természet a tudatos jelenlét, az inspiráció, a mozgás, a kiegyensúlyozottság megtestesítője. A természet megnyugtat, leföldel, segít, hogy magamban legyek, tisztábban lássak és érezzek.”

A kérdések másik fele változatosabb válaszokat eredményezett. Ugyanakkor gyakran nagyon egyszerű az üzenet: **Egyszerűen csak legyünk ott!**

- „Amikor a személyes vagy munkakapcsolatok feszültté válnak, és néha úgy tűnik, hogy nincs kiút a problémákból. Ilyenkor a természetbe kimenni, vagy egyszerűen csak egy fa alá leheveredni olyan, mint megnyomni az újraindítás gombot. Néha már egy rövid idő is segíthet. Egy-két óra a szabadban, a friss levegő belélegzése, ahol semmi és senki nem vonja el a figyelmünket, gyógyítóan hat. Máskor hosszabb időre van szükség, eltévedni és újra megtalálni a határokat a vadonban. Aztán egyszer csak, amikor minden hangot a nyugalom hat át, egyszer csak úgy érezzük, hogy az összes negatív érzés és gondolat tovatűnik.”
- „Minden, a friss levegő egyszerű belélegzésétől, és a festői szépségű táj csodálatától a filozófiai elmélkedésekig, és a természet fogalmának meghatározásáig. A természet egy összetett rendszer, és ezáltal sokféleképpen lehet segítségünkre az élet nehézségeinek kezelésében, és a terhek cipelésében.”
- „Szeretek a természetben lenni. Nézni a naplementét, figyelni a szél táncát, megérinteni a fűvet, a növényeket. Sétálni a kutyámmal. Mezítláb futni.”
- „Az erdőben nagyon jól tudok lazítani, és úgy érzem, a fák mindig maguk közé fogadnak. A hegyekben otthon érzem magam, a víz pedig gyógyír a lelkemnek.”
- „Amikor nehézségekkel állok szemben, és időre van szükségem, hogy megemésszek bizonyos dolgokat, vagy választ találjak a nehéz élethelyzetekből való továbblépésre; a

természet az a hely, ahol nyugalomra lelek, ahol szembenézhetek a félelmeimmel, a vágyaimmal, az igényeimmel.”

Néhány válasz **más oldalról** közelíti meg a kérdést:

- *„A természet megnyugvást, inspirációt és útmutatást nyújt számomra.”*
- *„A természet mindent elfogad, semmit sem utasít vissza, és megmutatja mindennek a lényegét. A természetből megtanulhatjuk az élet és a halál körforgását. Az élet és halál mindig is egy körforgás volt, amiről a modern idők embere régóta megfélekedett.”*
- *„Bizonyos dolgok rutinná, mások rituálékká váltak. A létrehozott rutinok sokszor ezen rituálék újraformálása által segítenek a krízishelyzetekben.”*
- *„Tudatosan jelen lenni a természetben egyfajta védőmechanizmus, ami segít a nehéz helyzetekben való megfelelő reagálásban, és mérsékli a negatív következményeket, mint például a megnövekedett stressz-szintet. A természetben tartózkodás, a környező világ megtapasztalása a mindennapi személyes mentálhigiéném részét képezi.”*
- *„Amikor a természetben járunk, eltűnnek a rangok, mindenki köszön egymásnak, mindenki jó hangulatban van, és egyenlők vagyunk.”*

És végül a természet legpontosabb meghatározása:

- *„Az egyetlen hely, ahol a gyerekek köszönnek mindenkinek, akivel összetalálkoznak.”*

II. Ossz meg egy személyes történetet, amikor megküzdöttél egy számodra jelentős kihívással! (Hogyan tudott a természet megnyugvást adni, segítségére lenni ebben a küzdelemben?)

A megkérdezettek első csoportja az egészségi problémákkal való megküzdést emelte ki. Mások lelki, főként kapcsolati nehézségekről számoltak be. Ezeken kívül a mindennapi stressz is rendkívül megterheli az idegrendszert, és komoly kihívást jelent megküzdni vele.

Az **egészség** esetében a nehézségek és a gyógyító folyamatok különbözőek voltak:

- *„A gyógyulás egy hosszú folyamat. Megpróbálni elfelejteni a korábbi dolgokat nem tűnt életszerűnek, így új megoldás után kellett néznem. A természet megadta a választ. Tanultam a gondolkodásomról, a testemről, és arról, hogyan küzdjek meg az újfajta problémáimmal. Megtanultam, hogy mindennek oka van, és hogy a természethez való kapcsolódás minden formája békésebb és értelemmel teli élethez vezet.”*
- *„A szívműtétem és egy stroke után, amint hosszabb utat tudtam megtenni, a fizikai mozgással kezdtem, leginkább a hegyekben. Ezzel egyidejűleg kitartóan gyakoroltam a beszédet, és igyekeztem újratanulni egy elfogadható verbális kommunikációt. A természetben töltött idő, különösen a sziklamászás jelentősen javítja az állapotomat.”*

Természetesen a sziklamászás felszabadító ereje csak a hegymászók számára opció, de azt megmutatja, hogy a személyes hozzáállás egyészen váratlan kapukat nyit meg a gyógyulás előtt.

A válaszok nagy része ennél hétköznapiabb volt;

- *„Nem tudnék egy konkrét helyzetet említeni, de amióta a természet a második otthonomná vált, sokkal könnyebben tudok megküzdni a nehéz helyzetekkel és a stresszel.”*
- *„Diákkoromban, amikor vizsgákra készültem, a városi parkba, a folyópartra mentem ki tanulni. Amikor választ kerestem, vagy erőt egy döntés meghozatalához a szerelmemmel kapcsolatban, a természethez való kapcsolódás segítségével sikerült eredményre jutnom.”*

- *„A természet a tanítóm. Egyszerűen csak kimegyek és meghallgatom.”*
- *„Amikor nehéz időket élek át, ez az a hely, ahol lépésről lépésre felépülök.”*
- *„Életem nehéz pillanataiban kimegyek a természetbe, hogy oldjam a feszültséget, elmélkedjek és mozogjak. A természetben átélt pillanatok új energiával töltenek fel, visszaállítanak a kezdőpozícióba, ösztönzést adnak a döntések meghozatalához.”*
- *„Eltöltöttem egy hosszú hétvégét egy eldugott helyen lévő házban, a hegyek között. Elmélkedtem mindazokon a dolgokon, amik történtek velem, és átgondoltam, hogyan keveredjek ki belőlük.”*
- *„Nagyjából az összes problémás élethelyzetben... az én esetemben a futás és a természet együtt, úgy tűnik, a legfőbb összetevők a túléléshez.”*

Voltak, akik a **növényeket** szerepét említették, a legkülönbözőbb módokon:

- *„A mindennapi nehézségeimen könnyebben túleszem magam, ha kertészkedem egy kicsit – a talajjal dolgozni, a természetet, és szépségeinek változását megfigyelni...”*
- *„A természet felé fordulni, növényeket gyűjteni, és gondozni őket... egy teljesen újfajta tevékenység.”*
- *„Évekkel ezelőtt azt éreztem, nagyon nagy szükségem volna rá, hogy szeretetet kapjak, anélkül, hogy bármi viszonzást kéne adnom. Amikor az erdőben jártam, átöleltem egy fát, és úgy éreztem, szeretve vagyok anélkül, hogy viszonzást kéne adnom. Sosem felejttem el a természetnek ezt a békével teli és hallgatólag szeretetét.”*

Megint mások a **természetben végzett aktivitásokat** kedvelik:

- *„A parkour erős igénybevétel a szervezet számára, és komoly fegyelmet kíván a gyakorlójától. A parkour egy olyan mozgásforma, amely a katonai akadálypályás kiképzésből alakult ki. Gyakorlása próbára teszi az amúgy túlgondolkodós természetemet. A túlgondolkodás egy komoly rizikófaktor, amikor a pszichológiai rezilienciáról beszélünk, mert könnyedén hoz létre a kihívásokkal szembeni cinikus, pesszimista, és túlvédelmező hozzáállást. A parkour gyakorlása a természetben, kilépve a konditermek biztonságából az én reziliencia-fejlesztő gyakorlatom.”*

Mit tanultak a természettől krízishelyzetekben? Néhány válasz a sok közül:

- *„A természet biztonságos környezetet ad a megtisztító folyamatokhoz, önvizsgálatra ösztönöz, csendes vezető és tanácsadó.”*
- *„Erősnek lenni, de kis lépésekben haladni... nem adhatsz mindent egyszerre. Alkalmazkodnod kell ahhoz, hogy akinek adsz, mennyit tud egyszerre befogadni.”*
- *„Egy hegyvidéki erdőben tett sétát követő 'vissza a természethez'-élmény...”*
- *„A természet megtanított rá, hogy higgyek a saját erőmben. Megtanított a visszafogottság, hálaadás, türelem, önkontroll és fegyelem képességére azokban az időkben, amikor az ember tehetetlennek érzi magát olyan helyzetekben, amelyekre látszólag nincs megoldás.”*
- *„Egész életem során a vidéki életre jellemző tevékenységeket végeztem. Inspirál, erőt és ösztönzést ad a nehéz helyzetekben.”*
- *„Vidéki környezetben élek, és amit ott elértem, önbizalmat ad nekem, erőt és képességet arra, hogy megküzdjek a nehéz helyzetekkel is”*

Az összegzés talán ez lehet: *„annak felismerése, hogy a természetben töltött idő gyógyító és kiegyensúlyozó hatású”, valamint „a természet változásai az élet változásainak felismerésére, és a pillanat elfogadására tanítanak.”*

III. Milyen készségekre, kompetenciákra van szükségük a klienseknek a nehéz helyzetekkel való megküzdéshez?

Kiindulási pontként a következőket kell megértenünk:

- *„Erre a kérdésre csak nagy körültekintéssel válaszolhatunk. Minden kliens egyedi eset, csak rá jellemző tulajdonságokkal. A változás a kliens saját erejéből történik, nem a terapeuta által.”*

Egyetértés van abban, hogy:

- „A klienseknek elsősorban együttérző meghallgatásra van szükségük, anélkül, hogy különféle konkrét tanácsokat kapnának. Az együttérző meghallgatás gyakran már önmagában elegendő gyógyító erővel bír.”
- „Megértő és kiegyensúlyozott iránymutatásra van szükségük. Egy olyan helyzet megteremtésére, amelyben a válaszokat saját maguk találhadják meg. Úgy gondolom, ki kell kerülniük a mindennapi helyzeteikből, a problémáikból, a kommunikációs sémáikból. Kívül kerülni, egy időre elfelejteni a problémákat, tiszta levegőt lélegezni, töltekezni a természetből. Ezután, amikor megnyugvásra leltek, visszatérni, és újrapróbálkozni a problémák megoldásával.”

A természetet következőképpen lehet még érzékeltetni:

- „Az az érzés, amikor visszatérünk, fizikailag kifáradva, de mégis feltöltődve, arra ösztönöz, hogy becsüljük meg a természetben töltött időt. Akármilyen hosszú időre is szakadtunk el a természettől, megértjük, hogy a jó édesanyához hasonlóan, a természet is bármikor visszafogad, nem utasít el magától. A természet keresgélés, önmérséklet, alázat, együttműködés, együttélés. A városi élet erőszakosságának, igazságtalanságának elutasítása. A természetben szabadok vagyunk, egészen addig, amíg összhangban élünk vele.”

Bizonyos kompetenciák szükségesek a **túléléshez** a természetben, beleértve a fizikai állóképességet. Ez azért is fontos, mert több lehetőséget is biztosít a természetben.

- „A leggyakoribb sportok: futás, kerékpározás, úszás, túrázás.”
- „Mindezek (egészség, karcsúság, fizikai állóképesség, mókázás...) növelik az önbizalmat, és arra ösztönzik az embert, hogy könnyebben megbirkózzon a problémákkal, és növelik a rezilienciához szükséges készségeket.”
- „A fizikai állóképesség és egyéb készségek, amelyekre szükség van ahhoz, hogy megfelelően érezzük magunkat a természetben (tájékozódási képesség, a megfelelő felszerelés kiválasztása, stb.). Önmagunk egészségügyi ellátása a természetben a szokásos városi felszerelések nélkül.”

Mások teljesen **más megközelítést** választottak:

- „*Jóleső keveréke a csöndnek, az izgalom egy morzsájának és a felfedezésnek.*”
- „*Egy szelet békés élet a természettel való kontaktusban.*”
- „*Béke önmagunkban, megerősítő környezet. Kapcsolódás a természettel. A gyermek első szeparációja általában a természettől való elválás. Egyszerűen odakint lenni. Feküdni a földön, szemlélni az égboltot, úszni, mezítláb járkálni...*”

Azzal kapcsolatban, hogy mit tudunk tanulni a természettől, hosszasan sorolhatjuk a különböző **kompetenciákat**:

- Stratégiai tervezés, saját jövőkép megalkotása, a lehetséges jövő elképzelése (például sajátos igényű gyermekként). A következő lépések elfogadása, amelyek tudatossá tesznek, a személyes rendszerek felbomlásának védelme.
- Önbizalom, a kreativitás felkeltése, inspiráció (kis és nagy dolgokban), kezdeményezés, proaktivitás.
- A helyzetek több nézőpontból való megvizsgálása, ítéletmentes megfigyelés, önismeret, társalgási intelligencia, érzelmi intelligencia. Csoportdinamika, változásdinamika. Az együttműködés pszichológiája, interkulturális kompetenciák, részvételi vezetési (participative leadership) készségek.
- Az emberi működés (agyi, gondolkodásbeli, testi, lelki) alapvető ismerete.
- A releváns szakértői vélemény ismerete – a helyzettől függően.
- Olyan szokások bevezetése, amelyek értelmet adhatnak az életnek.
- Egy **utolsó** megállapítás: A természet és önmagunk tiszteletének tanulása.

IV. Neked, szakemberként mire van szükséged ahhoz, hogy segíteni tudd a válságot átélő klienseidet?

A szakembereknek vigyázniuk kell saját magukra:

- *„Ahhoz, hogy segíteni tudjunk másoknak az életükben felmerülő problémák és válságok kezelésében, egyensúlyban kell lennünk önmagunkkal. Képesnek kell lennünk meghallgatni és megérteni mások problémáit és krízishelyzeteit. És ami a legfontosabb: lehetőséget kell teremtenünk magunknak az agyunk kiürítésére és a feltöltődésre. Mert ha saját magam is bajban vagyok, rosszul érzem magam, akkor nem vagyok képes olyan módon segíteni másoknak, ahogyan szeretnék.”*
- *„Saját magamra is odafigyelni (fizikai egészség, szellemi állapot, reziliencia, érzelmi stabilitás) érdeklődőnek maradni, nyitottnak lenni a tanulásra, fenntartani és folyamatosan frissíteni az eszköztáramat: új eszközök és módszerek megismerése, releváns szaktudás elsajátítása, kapcsolattartás és kapcsolati háló fenntartása hasonló gondolkodású szakmai partnerekkel. Saját mentor/ coach/ szupervizor.*
- *„Ez egy élethosszig tartó tanulás, önmagam tökéletesítése. Biztosítani kell a lehetőséget hozzá. Nyugalom, csend, lehetőség az elmélyült munkához konkrét receptek nélkül. Túl sok készen kínált megoldást látok, és túl kevés valódi mestert...”*
- *„Saját erő és bölcsesség az életemben felmerülő válságok kezeléséhez.”*
- *„A természettel való békés együttélés lehetőségének megismerése.”*

A következő területeken élethosszig tartó tanulásra van szükség:

- *„Szabadidős tevékenységekkel foglalkozó szakemberként több elméleti tudásra volna szükségem a coaching/ facilitálás terén. Egészen biztosan több tudásra van szükségünk pszichológiai és érzelmi pedagógia terén. Szükségünk van emberek menedzselésével foglalkozó szakemberekre is, de nem a multik világában megszokott menedzselésre gondolok. Nem arról van szó, hogy egy kis sporttal egyszerűen kipipáljuk a természettel való kapcsolatot. Valódi problémafelismerésre van szükség, és arra, hogy utat mutassunk klienseinknek, hogyan küzdjenek meg azokkal.”*

- *„A coachoknak új irányzatokat kellene tanulniuk, kibővíteniük tudásukat és eszköztárukat. Megfelelő tananyagokat, felszerlést és újfajta tartalmat kell biztosítani számukra.”*
- *„Úgy gondolom, hogy a megfelelő színvonalú szupervízióknak és intervízióknak kötelezőnek kellene lennie annak érdekében, hogy a segítők folyamatosan szem előtt tartsák a saját a szükségleteiket és elvárásait, illetve hogy képesek legyenek a segítői tevékenységre, valamint arra, hogy a legjobban együtt tudjanak működni kliensükkel. Saját magamra vonatkozóan azt gondolom, hogy bizonyos területeken, kiemelten a poszttraumás stressz szindrómával (PTSD) kapcsolatban, további tanulásra, és kreatív kezelési technikák megismerésére van szükségem.”*

Jobb kooperáció, segítői hálózat, jó gyakorlatok megosztása szakmai körökben:

- *„Az emberek tudatosságának növelése az elérhető, természetben végzett tevékenységek hasznosságára vonatkozóan – személyes és társadalmi, formális és informális szakmai kapcsolatok szintjén is.”*
- *„Támogatói hálózat, a jó gyakorlatok megosztásának lehetősége az azonos szakterületeken dolgozó szakmabeliekkel.”*

Vagy:

- *„Változtassuk meg azt a környezetet, amelyik nem fogékony a változásokra.”*

Egyszerűen:

- *„Kevesebbet tenni többért.”*

V. A menekültekről

Az első kutatásban a menekültekkel és menedékkérőkkel foglalkozó mentálhigiénés referens a stabil és kiszámítható környezetet emelte ki, mint legfontosabb társadalmi tényezőt. Véleménye szerint interdiszciplináris és teljeskörű támogatásra van szükségük a menekülteknek. Nagyon fontos az érzelmi szabályozási mechanizmusok megerősítése, kihangsúlyozása, a társadalmi védőrendszer kiépítése és használata. A stresszre, a traumára és a krízisre adott válaszreakciók megismertetése a történések normalizálásának érdekében. Személyes szinten pedig első helyen a megküzdési készségek szerepelnek, mivel a társadalmi és gazdasági támogatás a célországokban igen alacsony szinten áll.

Bevezetés/Részletek

Olaszországban, az Aura csapata tizennyolc interjút folytatott le 2017. január 6-a és 12-e között. A megkérdezettek között különböző segítő foglalkozású személyek voltak: coachok, tanácsadók – (transzperszonális pszichológiai irányzat – pszichoszintézis területéről), egy fiatal pszichiáter (aki az oktatás területén tevékenykedik), egy masször és két szociális munkás. A természetben, vagy természettel dologozók csoportjából egy túravezető, két mezőgazdaságban dolgozó személy, egy nordic walking-túravezető, három környezetvédelmi aktivista, ifjúsági munkások, egy gyógypedagógus és egy menekültügyben dolgozó személy.

A megkérdezettek mindannyian felnőttekkel foglalkozó segítő szakemberek, illetve a természettel, vagy természetben dolgozók közül kerültek ki, tehát megfelelnek a két kiválasztott célcsoportnak.

I. Mit jelent számodra, és milyen szerepet játszik a természet a nehéz pillanatokkal való megküzdésben?

A **természet fogalmának megalkotásakor** különböző megközelítések kerültek elő. A két célcsoport (gyógyítók és természettel vagy természetben dolgozók) meghatározásában hasonló volt, hogy a természetet úgy írták le, mint valami, ami náluk hatalmasabb, és az élet, a szépség, az energia, a megnyugvás forrása. („*A természet csodáinak tanúja vagyok.*”) Sokaknak a természet menedékként szolgál. További gondolatok: a természet úgy fogad be, hogy közben nem ítélkezik, hanem elfogad annak, aki vagyok. A természet megnyugvást ad, és segít visszatérni a legbensőbb valónkhoz. Kiegyensúlyoz, és perspektívába helyezi a problémákat. A természet türelemre int, és inspirációként szolgál. Közvetlenül képes befolyásolni a hangulatunkat, általános jóérzéssel tölt el. Gyakran említették meg a válaszadók a csendet, az erdei séták, vagy a tengerpart közelségének megnyugtató hatását, és azt, hogy ezek segítenek a nehéz időszakokban.

Alanyaink megemlégették azt is, hogy a természet hatással van az egészségre, és a testünkkel való kapcsolatunkra is. Természetes környezetben lenni, összhangba kerülni a természet ritmusával stresszcsökkentő hatású. Többször említették a természet erejét illetve szépségét, ami szintén lényeges segítő erővel bír.

A történetek újfajta értelmezése, az önbizalom és a kiegyensúlyozottság szintén gyakran előkerültek.

a) A természet fogalmának meghatározása

1. tanácsadók válaszai:

- *„Energiaforrás. Kitöltő közeg, az életünket magában foglaló tartóedény.”*
- *“A természet inspirációforrás. Segítségemre van, hogy türelmesebbé, kitartóbbá váljak, és nyugalmat találjak a fejlődésem során.”*
- *„A természet gyógyító, nemcsak az egészségemre, a hangulatomra is hat. Először az évszakok körforgását kezdtem figyelni, majd a holdciklusokat, hogy milyen hatással vannak a hangulatomra. Különlegesnek találtam, hogy amikor ráhangolódom a természet ritmusára, minden annyira tökéletes mederbe terelődik.”*
- *„A természet az én menedékem, szent helyem, ahol békére és nyugalomra találok.” (A masször válasza.)*
- *„A természet mindaz, amit nem az ember hozott létre. Segítségemre van, hogy perspektívába helyezzem a dolgokat, és emlékeztet rá, hogy a világ akkor is megy tovább, amikor én már régen nem leszek.” (A fiatal pszichiáter válasza.)*
- *„A természet saját személyiségünk, személyes fejlődésünk, érzéseink visszatükröződése. A természet segítségével újra kapcsolódunk legbensőbb forrásainkhoz.”*
- *„A természet szépsége és energiája egyensúlyba hoz.”*
- *„A természet életem elengedhetetlen részét képezi. Ahhoz, hogy jól érezzem magam, kapcsolatban kell lennem az engem körülvevő dolgokkal. Ezen a módon tapasztalom meg a tudatos jelenlétet.”*
- *„A természet által kapcsolatba kerülök a testemmel, az egészségemmel. Pozitív*

gondolkodásra serkent.”

- *„A természet a mindenség megtestesítője. A belső béke megtalálásának legegyszerűbb módja – főként az óceán.”*

2. A természettel foglalkozó szakemberek válaszai:

- *„A természet az élet, a szépség, az erő és a harmónia forrása. A természet a menedékem. Békére találok benne.”*
- *„Tanácsokat és vigaszt ad számomra.”*
- *„Számomra az anyatermészet az élet eredete és védelmezője, megalkotója és elpusztítója. Táplál minket, és vigyáz ránk, holisztikus értelemben véve. A hatalmas és a kicsiny körforgásai értelmet adnak mindennek. Nem élnék az évszakok váltakozása, a test és lélek táplálása nélkül, anélkül, hogy része lehetnék a természetnek nevezett hatalmas rendszernek. Az életem nehéz időszakában különösen keresem a természettel való kapcsolatot. Belemerülök, részévé válok. Helyük van az érzelmeimnek, helyem van magamnak is benne, (...) és szépen lassan a belső megnyugvásra is rátalálok. Elkezdődik a gyógyulás, és lassacskán helyet kap, és elkezdődhet valami új...”*
- *„A természet csodáinak egyszerű tanúja vagyok.”*
- *„A természet az, amit számodra jelent. Tanácsadó lehet, és segíthet a nehéz időkben, de van olyan, akire semmilyen hatással sincs egész életében. Hogy mit jelent mezítláb járkálni a tengerparti homokban, kiülni egy sziklára, vagy egy csordogáló patak partjára, azon múlik, hogy te magad milyen viszonyban vagy a természettel.”*
- *„A természet az élet, ami újra és újra megismétli önmagát. Saját magából születik újjá. A múlttal való kapcsolatból fejlődik ki a jelen, majd a jelen az, ami táplálja a jövőt. Erő, energia és pozitív hajtóerő. Egyensúly és stabilitás az alakulás során. Eredő és mozduló. Transzcendens és immanens. Emberi és Istentől való. Egyéni és közösségi. Összegzés és a kettőségek kereszteződése. Áramlás és nyugalom. Pihenés. Közel hoz a legbensőbb valómhoz és a legbensőbb igényeimhez. Az életenergia és higgadtság forrása a döntésekben és a tapasztalatokban.”*

b) Milyen hatással van rájuk a természet az élet nehéz pillanataiban?

- *„Súlyos betegségben, rákban szenvedtem. Úgy döntöttem, hogy a tenger közelébe költözöm egy csodálatos tájra. A természet erőt adott ahhoz, hogy harcoljak és legyőzzem a betegséget gyógyszeres kezelés nélkül. Meg voltam győződve róla, és azóta is meg vagyok, hogy ahogyan a szervezetem megbetegedett, ugyanolyan módon fel is tud épülni. Ezért mentem a tenger mellé egy gyönyörű helyre lakni.”*
- *„Az élet, az energia forrása, és vigasztalást ad.”*
- *„A fák és a tanyasi táj erőt és nyugalmat közvetített számomra, amelyek segítségével enyhíteni tudtam a szenvedésemet.”*
- *„A stressz-szintem egyre alacsonyabb lett, majd a nullára csökkent. Azt mondhatnám, hogy a rossz közérzetem és betegségeim, a nem természetes (nem annyira emberi) ritmushoz kötődtek.”*

II. Ossz meg egy személyes történetet, amikor megküzdöttél egy számodra jelentős kihívással! (Hogyan tudott a természet megnyugvást adni, segítségedre lenni ebben a küzdelemben?)

1. Természetben dolgozó szakemberek:

- *„Összeomlás... az életem, a számomra fontos dolgok minden szintjén. Egészség és munka terén. Kimenekülés arról a helyről, ahonnan származom, ahol éltem 50 évig az apám házában. Négy kutyával és két bőrönddel. Kint vagyok vidéken, és közeledik a tavasz. Hosszú sétákat teszek a földeken és az erdőben, élvezem a futást, a kutyák felfedezéseit, megismerkedtem egy sámánnal, aki megmutatja az utat, és segít, hogy kinyissam a szemem a természet varázslatos világára. A napsütésre, a szélre, az esőre, a csillagokra, a forróságra, a hidegre, az éjszaka hangjaira, a vidáman csaholó kutyákra, a gyógynövényekre, amelyek szenvedélyesen felkeltették az érdeklődésemet. A virágok a napsütésben, a belső öröm, amiből a továbblépésre való szándék és elköteleződés megszületett.”*

- *„Meditáció, reflexió, inspiráció, belső béke, nyugalom, az elmém felszabadítása, a gyaloglás élvezete, a szépség táplálása.”*
- *„Sok mindent éltem meg a természetben. Gyönyörűséget és szomorúságot egyaránt, de sosem szálltam szembe a természettel. Mindig igyekeztem tiszteletben tartani, együtt élni vele, a részévé válni, kapcsolatban lenni vele. Tiszteletteljes kapcsolatom van a természettel, és meggyőződésem, hogy ő is tisztelettel van felém. Leírhatatlan érzéseket éltem meg a természetben.”*
- *„Az életem során a természet mindig oltalmat nyújtott a nehéz helyzetekben. Inspirációt és erőt adott hozzá, hogy megküzdjek a mindennapok kihívásaival.”*
- *„Nagyon gyakran keresek és találok megnyugvást és vigaszt a természetben.”*
- *„A természet erőt adott számomra belső erő és fizikai erő formájában. A nehéz pillanatokban a tengerrel való kapcsolat sok energiát és mély tudatosságot adott, hogy a teremtő energiával, erővel és támogatással kapcsolatba kerülhessek. A csodálatos táj látványa, a színekben való elmerülés a létezés szintjeinek végtelen jótéteményét nyújtja számomra.”*

2. Segítő szakemberek, tanácsadók:

- *„Évekkel ezelőtt történt, hogy nem akartam többé élni. Nem segített már az sem, ha másokkal megosztottam a problémáimat. Két éjszakát töltöttem egy barlangban, és a természettel való kapcsolat visszahozott az életbe.”*
- *„Volt egy olyan időszak, amikor nagyon komoly problémákkal küzdöttem az életem minden területén, és ez rendkívül lehangoltta. A természet különleges támogatást adott számomra, és segített, hogy célokat tűzzek magam elé, mint például, hogy kimenjek akkor is, amikor nincs hozzá kedvem. Eldöntöttem, hogy részt veszek egy hegymászó tanfolyamon az Alpokban. Nagyon sokféle haszonnal járt ez: a testemre tudtam összpontosítani, ugyanazt a szenvedélyt űző emberekkel tudtam tölteni az időt, javítottam az egészséget, és a tudatos jelenlétet is megtapasztaltam. Nagyon nehéz volt minden reggel újra és újra korán reggel felkelni, és felmászni a hegyekbe, de ez volt a legjobb, amit tehettem magamért abban a pillanatban.”*
- *„Amikor rámtör a szomorúság, el kell merülnöm az erdők intenzív zöldjében, vagy*

kimennem a partra, és csak néznem a tengert...”

- *„A természet utunk során minden nehéz helyzetben segítségünkre van.”*
- *„Néhány évvel ezelőtt a férjem nem kapott meg egy nagyon fontos pozíciót, amire három éven keresztül készült. Nagyon nehéz időket éltünk meg a családban ennek következtében. Sokat segítettek ebben a helyzetben a közösen tett erdei sétáink.”*
- *„Nagyon nehéz időszakot éltem meg az egyik munkahelyemen. Sok stressz és negativitás forrása volt, és úgy éreztem, több időt kell a természetben töltenem. Sétákra indultam a folyóparton és a mezőkön – a városban éltem ekkor. Ezek a séták az intimitás és a szabadság pillanatai voltak számomra. Azoké a pillanatoké, amelyeket más helyzetekben nem tudtam megélni.”*
- *„A természetben mindig segítségre, megkönnyebbülésre, vigaszra lelek. A természet körforgásainak dinamikáját átlátva átértelmeződnek bennem a velem történő dolgok.”*
- *„Az erdőben sétálva a jövőm kilátástalanságára gondoltam. A talajhoz, a fákhöz, az erdő erejéhez való kapcsolódás segített benne, hogy sokkal erősebb legyek ezekben a pillanatokban, és pozitív gondolataim ébredjenek.”*
- *„A válásom idején a kertészkedéssel sok feszültségtől tudtam megszabadulni. Sírhattam magamban, csöndben. Úgy éreztem, hogy a **természet befogad** ezekben a nehéz időszakokban. Ez lehetőséget adott, hogy visszataláljak önmagamhoz, hogy élvezetet leljek a virágzó növényekben, és feltétel nélkül kapcsolódhassak éghez és földhöz.”*
- *„A kertben és a teraszon lévő virágaimtól megkapom a gondoskodás érzésének csodáját és apró örömeit nap, mint nap.”*
- *„Néhány nehéz hét után a nővéremmel egy kemény túrára mentünk együtt. A nem ember alkotta dolgok segítettek nekem, hogy az elérendő célomra fókuszáljak. Olyan távol voltunk a megszokott világotól, hogy bizonyos problémáimról teljesen el tudtam felejtkezni.”*
- *„Szerettem volna megtudni, hogy melyik irányt válasszam. Coachként, vagy tanácsadóként hogyan dolgozzak tovább. Sétára indultam a zöldségeskertben, ahol lenyűgözött a zöld és a vörös saláta megjelenése. A saláta adott **inspirációt a munkával***

kapcsolatban. *A levelek sokfélesége az általam megszerzendő szakértelem és a nyújtható segítő szolgáltatások sokféleségét jelképezte számomra.*”

- *„Általában ösztönösen nem fordulok a természethez segítségért.”*
- *„Egy nagyon nehéz időszakot éltem át, amikor időről-időre pánikrohamok törtek rám. Egyszer egy pillanatban átöleltem egy fát, és akkor úgy éreztem, hogy valamilyen energia áramlik át rajtam, (...) mintha megnyomta volna bennem a reset gombot.”*

III. Milyen készségekre, kompetenciákra van szükségük a klienseknek a nehéz helyzetekkel való megküzdéshez?

1. Természetben dolgozó szakemberek

- *„Konkrét tanácsok, információk, őszinteség, empátia, a meghallgatás képessége.”*
- *„Sok erőre és önbizalomra van szükségük, és meggyőződésem, hogy a természetnek megvan a megoldása erre.”*
- *„Sokaknál hiányzik a természethez való kapcsolódás kultúrája. Ezekben az esetekben a saját korábbi tapasztalataim megosztása segít abban, hogy rávegyem őket a szokásaik (például étkezési szokások) megváltoztatására.” (Egy mezőgazdasági szakszervezet agronómusának válasza.)*
- *„Szükségük van rá, hogy kapcsolatban legyenek a természettel, és megpróbálják megérteni és tiszteletben tartani azt. Szeretettel kell fordulniuk felé, nem pedig küzdeniük ellene. Viszonyásképpen maguk is segítséget kaphatnak a természettől.”*
- *„Bizalomra, biztonságra, stabilitásra és egyfajta tervrajzra van szükségük. Érezniük kell, hogy egy közös építmény részei, amelyben mindenkinek megvan a saját szerepe és szakértelme, így mindenki a saját módján tud hozzájárulni az építéshez.”*

2. Segítő szakemberek, tanácsadók

- *„Meghallgatásra van szükségük.”*
- *„A türelmemre van szükségük. Meg kell tanulniuk, hogy mit jelent mindent befogadni.”*
- *„Magukba kell engedniük mindent, azzal a tudattal, hogy semmit sem tudnak. Nyugodtság, csendesség és állandóság felé kell vezetnünk őket. Vissza kell irányítanunk őket a természet erejének megtapasztalása felé.”*
- *„Az itt és most megélésére van szükségük ahhoz, hogy lépésenként előrébb tudjanak jutni, és képesek legyenek a nagyobb feladatokat kis részletekre osztva megoldani. A saját testükkel és a természettel való kapcsolódás jó kiindulási pont ehhez. Ezután egy meghallgató és befogadó személy képes változásokat előidézni. Az empátia, a kedvesség, a figyelem, és a problémákra más irányból történő rápillantás új motivációkat adhat.”*
- *„Meg kell ragadniuk a létezésük lényegét (a természet segítségével), és a természet pozitív energiáját a saját fejlődésükre felhasználni.”*
- *„Szükségük van a szépség és a szépségből táplálkozó erő megtapasztalására”*
- *„Szükségük van rá, hogy a problémákat **megfelelő perspektívába** tudják helyezni.”*
- *„Egészséges és kiegyensúlyozott önértékelésre van szükségük.”*
- *„Sok gyakorlásra van szükségük, hogy képesek legyenek szeretettel fordulni önmaguk felé. Újra fel kell fedezniük a saját maguk iránt érzett szeretetet.”*
- *„Tudatosságra van szükségük a természet terápiás hatását illetően (tengerpart, kertgondozás). Szükségük van a vezetett megfigyelésre. Könnyebb a helyzet, ha belemerülnek a természeti környezetbe.”*

IV. Neked, szakemberként mire van szükséged ahhoz, hogy segíteni tudd a válságot átélő klienseidet?

1. Természettel foglalkozó szakemberek:

- „Először is **kapcsolatban kell lennem önmagammal**, ezt követően tudok az ő szükségleteikre, igényeikre odafigyelni. Fontos, hogy a kapcsolat kölcsönös **tiszteleten és bizalmon** alapuljon.”
- „Nagyon sok **türelemre** van szükségem”
- „**Egy hullámhosszra** kell kerülnöm az adott személlyel. **Bizalomra van szükségem, feltétel és ítéletek nélkül el kell fogadnom** a másik embert. Ez nem mindig egyszerű.”
- „**Sok csendre** van szükség ahhoz, hogy megadjam a kliensemnek is az időt a megérkezésre”
- „Éreznem kell, hogy **kapcsolatban vagyok önmagammal ahhoz**, hogy engedni tudjam, hogy irányítsanak a klienseim szükségletei.”
- „Jobban el kell mélyülnöm a keresésben ahhoz, hogy **fejleszteni tudjam a szaktudásomat**.”
- „Kapcsolatba kell kerülnöm önmagammal és másokkal.”
- „**Az emberi kapcsolat** kialakítása az elsődleges, amire szükségem van ahhoz, hogy segíteni tudjak másoknak. Gyakran azt javaslom a klienseimnek, hogy menjenek el otthonról, sétáljanak egyet, és a természethez való kapcsolódás már önmagában segíteni fog nekik abban, hogy jobban érezzék magukat.” (a pszichiáter válasza)
- „Egyszerű és megismételhető gyakorlatokra van szükségem, amelyek segítenek, hogy **magamévá tegyem a különféle eszközöket és módszereket**.”
- „Több időre és térre volna szükségem az egyes kliensek között, hogy visszaszerezsem az energiám. Meditálnom kell, zenét hallgatnom, aromaterápiával és néha rövid jógázással közelebb kerülni önmagamhoz.”
- „Egyensúlyra van szükségem.”

- *„Először is kapcsolatba kell kerülnöm önmagammal, és képesnek kell lennem rá, hogy a kliensek igényeire fókuszáljak. Fontos, hogy a kapcsolatunkat a kölcsönös tiszteletre és bizalomra alapozzuk.”*
- *„Építő jellegű és pozitív visszajelzéseket kell adnom, ami arra ösztönzi a klienst, hogy változtasson a viselkedésén.”*
- *„A saját belső támogatásomra van szükségem és arra a lehetőségre, hogy a természet közvetlen közelségében dolgozhassak. Mindig nagy segítség egy olyan elrendeződés, ami új kiindulási pontokat és ötleteket ad ahhoz, hogy a gyakran mesterségesen létrehozott problémáinkra ránézzünk.”*
- *„Emlékezzünk a természet erejére és szépségére, ami erősebb mindennél.”*
- *„Közvetlen kapcsolatba kell kerülnöm az éggel és a tengerrel (óceánnal), hogy átlélegezzem magam, és megszabaduljak a napi problémáimtól.”*
- *„Nem hiszem, hogy túl sok mindenre szükségem volna. Azt hiszem, tudom, hogyan élek harmóniában a természettel. Igyekszem átadni az embereknek, hogy mi a természet, és hogyan tud a segítőtársunk lenni.”*
- *„Mély megértést kell kialakítanom a természettel azáltal, hogy megosztom másokkal is.”*
- *„Őszinteségre, egyensúlyra, szaktudásra és objektivitásra van szükségem.”*
- *„Belső stabilitásra van szükségem és arra, hogy képes legyek a természethez kapcsolódva dolgozni.”*
- *„Mindig nagy segítség egy olyan felállásban dolgozni, ami kiindulási pontokat ad a mesterségesen létrehozott problémáinkra adandó válaszok megtalálásához.”*

V. A menekültekről

Egy menekültekkel dolgozó tanácsadó megosztotta velünk azt az élményét, miszerint mindig emlékezni fog a szél csavarta fákra, és arra, hogyan küzdöttek a viharban.