



ÚJ ÉLETERET KEZDENÉK,
SEGÍTSÉN VALAKI...!

KI MONDJA MEG, MIT TEGYEK?



A beszélgetés a jövő gyógymódja. Környezetünk érzelmi támogatása oldja a stresszt, és ellenállóbbá tesz minket. De kihez fordulhatunk, ha sehogy sem derül ki az ég felettünk? Ki vezet rá a tuti megoldásra?

A világ ma azt hirdeti: légy erős, állj talpra gyorsan, ne hagyd időt a merengésre vagy a szomorúságra. Ne merülj el a pocsolóban, élj túl, és rohanj tovább! Ma már szinte mindennek találkozhatunk a magasabb fokozatba kapcsolt verziójával: gyorsétterem, gyorsmosoda, gyorsszerviz, gyorsdiéta, gyors hajvágó szalon, amelyek arra jöttek létre, hogy kiszolgálják a rohanó életmódunkat. Nem csoda, hogy a lelkünk gyógyulásánál is előnyben részesítenénk azokat a lehetőségeket, amelyek villámgyorsan összerakják a széthullott darabokat.

Ahogy elromlott holmijainkat szerelőhöz visszük, úgy ésszerűnek tűnhet, hogy személyes elakadásainknál „lélekszerelőhöz” forduljunk. A nehézségeinken átsegítők pedig – jó esetben – birtokolják azt a tudást, hogy ráébresszenek minket arra: képesek vagyunk tenni a saját boldogulásunk érdekében.

MEGOLDÁSRA VÁRVA

A befelé forduláshoz idő kell. Ha átrohanunk a kríziseken, nem fogunk tudni építkezni belőlük. Gyakran érezzük azonban úgy, hogy a lassulásra

HASZNÁLJUK A TANÁCSKÉRÉS KAPCSOLATÉPÍTŐ EREJÉT!

Gondoljuk át, hogy szükségünk van-e valójában a támogatásra. Minden önerőből megoldott probléma növeli az éhatékonyságunkat, és legközelebb már kevésbé szorongón nézünk szembe a fölénk tornyosuló akadállyal.

Legyen bátorságunk befelé figyelni, míg ha kinti világban könnyebb is keresgélni a megoldásokat, mint önmagunkban. Az álmodozásban, a lelassult pillanatokban szokik hozzá szemünk a benti „sötétséghez”, és kezd olyan értékes dolgokat találni, mint a világosban.

Kerüljük a krónikus panaszkodókat, hiszen ők egyébként is ritkán mutatnak nyitottságot mások nehézségei iránt, és gyakran energia-vámpírként vannak jelen az életünkben. Azok sem lesznek hatékony tanácsadónk, akik pillanatok alatt a saját élettörténetük monológjába csapnak át, anélkül hogy végighallgatnának minket.

Használjuk a tanácskérés kapcsolatteremtő erejét! Ugyanakkor ne fogadjunk el kizárólagosan egyetlen tanácsot sem, és ne féljünk a saját véleményünket kialakítani, akármilyen megoldásról olvasunk, hallunk vagy javasolják nekünk.

Találjunk a környezetünkben olyan referenciaszemélyekre, akiknek az életvezetése példaértékű számunkra. Igyekezzünk információkat szerezni az ő megküzdési technikáikról, ha a közelünkben élő személyek, faggassuk bátran őket.

A legtöbb szakembernél az első találkozás az ismerkedésről szól. Nem kell azonnal elköteleződnünk! Akkor is segítségünk lehet ez a tájékoztató beszélgetés, ha csak a módszerről vagy a lehetőségeinkről szeretnénk több információhoz jutni. Abban az esetben is keresgéljünk tovább, ha úgy érezzük, nem sikerült megtalálni a közös hangot.

Ha nem tudunk felülkerekedni a gátlásainkon, keressünk online tréner, akivel nem kell személyes kapcsolatot teremtenünk. Egyre több szakembernek van online rendelése, amely általában skype-on történik.

TANÁCSOK
A HATÉKONY
SZAKEMBER
MEG-
TALÁLÁSÁHOZ

A MINDENTUDÓ MESTER MISZTÉRIUMA

A legvonzóbbnak azok a megoldások bizonyulnak, amelyek azonnali és gyökeres változást ígérnek. Egyszersmind életünk szemvillanás alatt történő jobbra fordulását.

„Amikor valaki jóshoz vagy látóhoz fordul, abban az az igény jelentkezik, hogy egy mindent tudó személy kezébe tehesse a sorsát – mondja a pszichológus. – Nehéz elfogadni, hogy senki sincs, aki biztos megoldást adhatna kívülről.”

Könnyen fogyasztható instant megoldásokat kínálnak a közösségi oldalakon burjánzó életbölcsesek is, amelyek attól lesznek vonzóak számunkra, hogy valakinek sikerül megfogalmaznia azt, amit mi nem tudunk még olyan jól szavakba önteni.

„Ezek az idézetek gondolkodásra készíthetnek minket, adhatnak valamilyen impulzust, melengethetik a szívünket. Annak azonban kevés kapaszkodót jelentenek, aki elakadt egy probléma megoldásában, hiszen a cél az lenne, hogy megértse önmagát, rálásson, miért ott tart, ahol, és miben kellene változtatnia. Ezt a legszebb idézet sem fogja megvilágítani” – mondja Cziglán Karolina, aki szerint a szakember találsa legtöbbször ajánlás útján történik, de behívó ereje lehet egy hatásos cikknek vagy előadásnak is. A legfontosabb az, hogy a választott szakértő szemlélete rokonszenves legyen számunkra.

„Az interneten kutakodva sokan olyan szubjektív benyomások alapján döntenek, mint a fotó vagy az életkor. Nehéz előre eldönteni, biztosan beválik-e az adott szakember, hiszen itt arról van szó, hogy a két adott személyiség passzol-e egymáshoz, tehát aki az unokahúgomat továbblendítette, nem biztos, hogy nekem is ideális segítőtőm lesz. Ám akadnak eligazodási pontok: hogyha a szakember nyitott arra, hogy

megismerje a mi világunkat, a gondolkodásunkat, és velünk együtt keresse a megoldást, valószínűleg jó helyen járunk.”

KINÉL VAN A BÖLCSEK KÖVE?

Az egyik leghatásosabb feszültségoldó módszer a beszélgetés. A lelki betegségekkel, így a stresszel szemben is erős védőfaktor, ha vannak olyan személyek körülöttünk, akiknek érzelmi támogatását elérhetőnek érezzük. Az együttrezonálás iránti igény kultúrafüggő is, hiszen egyes kultúrákban a segítségkérés a gyengeség jele, máshol viszont az első mérföldkő a megoldás keresésénél. Mi, magyarok ebben valahol középen foglalunk helyet. Ám az ismerősök még legjobb szándékuk ellenére sem mindig nyújtanak hatékony segítséget, hiszen bármennyire azt mutatják, hogy náluk a bölcsek köve, azt a saját elakadásunknál csak mi birtokolhatjuk. Különböző meggyűnk sokra az egymásnak ellentmondó jó tanácsokkal, ha már egyébként sem látjuk a fától az erdőt. Ilyenkor már érdemes szakavatott segítséget kérni, vagy olyan csoporthoz csatlakozni, ahol megváltoztathatjuk a valóságunkat. A szakember – az ismerőseinkkel ellentétben – nem fog érzelmileg bevonódni, ezért objektíven kínál új perspektívákat. Minden olyan módszer a hasznunkra válhat, amely az önreflexiókat segíti, vagyis azt a képességünket, hogy rálásson a saját működésünkre.

A BELSŐ ERŐFORRÁS

A módszerek tárháza végtelen, de míg valaki nem szeret osztozni a szakember figyelmében, másoknak a visszajelzések gazdagsága hoz gyorsabb lelki gyógyulást. A különböző (személyiségfejlesztő, önismereti, terápiás stb.) csoportokban megtapasztaljuk, hogy nem vagyunk egyedül a

problémáinkkal, ez az odatarozás-élmény pedig az önbizalmunkra is kedvezően hat.

A csoportokban szembesülhetünk azzal, hogy a problémáink mások szemében sokkal elviselhetőbbnek tűnnek. Amellett, hogy különféle megküzdési stratégiákat tanulhatunk, rájövünk, hogy mi is képesek vagyunk másokon segíteni.

Bármilyen tanácsadót vagy módszert hívunk is segítségül, fontos, hogy tudatosítsuk: sérülékenységünk erőforrássá is válhat. Ne szégyelljük, ha elakadtunk! A megfelelő környezetben megértőbben, elfogadóbban fordulunk majd saját nehézségeink felé is.

Bármilyen módszert választunk is, a problémától való elmozdulásunk nem sürgethető. *Patrick Casement* terapeuta remek példát hozott erre: a kisbaba találkozását a spatulával. A baba jelentéssel tölti meg az egyszerű tárgyat, ha elegendő időt hagyunk számára. Ha viszont mi akarjuk a szájába dugni, csak ellenkezést váltunk ki belőle. Akár csoportos, akár egyéni forma mellett döntünk, sose felejtsük el, hogy önmagunkért fejlődünk.

Bakos Zsuzsi



BAKOS ZSUZSI
ÚJSÁGÍRÓ,
SZUPERVIZOR

SEGÍTSÉG AZ INTERNETEN

Egy 2009-ben készült felmérésből is azt derült ki, hogy minden második lakos az Interneten informálódik a lelki egészséggel kapcsolatban. A felmérés ugyanakkor arra is felhívta a figyelmet, hogy a magyarok a legmegbízhatóbb forrásnak a pszichológus és pszichiáter szakembereket tartják. Vagyis az Internetnek nagy szerepe lehet a mentális egészség támogatásában, ehhez azonban feltétlenül szükség van arra, hogy szakmailag hiteles személyek álljanak a tanácsok mögött.



CZIGLÁN KAROLINA
PSZICHOLÓGUS

indokot kell felmutatnunk: marcangoló testi tüneteket, kifáradást, veszteségélményeket.

Különösen akkor kérünk nehezen segítséget, ha gyermekkorunkban belénk nevelték, hogy mindig erősnek kell mutatkoznunk. Ez esetben restelkedve fordulunk másokhoz tanácsért, mintha ez egyfajta beismerése volna annak, hogy nem vagyunk elég kompetensek a saját életünkben. „Míg például az Egyesült Államokban sokaknak természetes pszichológushoz járni, Magyarországon még nem szerves része a kultúrának, hogy a nehéz élethelyzetekben szakmai segítséget kérjünk – mondja *Cziglán Karolina* pszichológus. – Gyakran lehet hallani, hogy valaki azért nem megy pszichológushoz, mert maga szeretné megoldani a problémáját, sokan ugyanis azt gondolják, hogy a szakember pontról pontra levezeti, mit kell majd tenniük. A mentális segítők azonban nem tesznek mást, mint mozgósítják a páciens saját erőforrásait. Éppen ez a belső munka különbözteti meg a valódi megoldásokat a mások által javasolt álmegoldásoktól.”



FOTÓ: EURO PRESS

HIT ÉS HITELESSÉG KINEK HISZÜNK?

PSZICHOLÓGUS

A legklasszikusabb segítőt, akivel karöltve feltárhatjuk a lelki problémáink hátterében álló okokat.

PSZICHIÁTER

Elsősorban a mentális problémákra helyezi a hangsúlyt, orvosi végzettséggel rendelkezik, ezért elmeorvosnak is hívják. Képes kiszűrni azokat az állapotokat is, amikor testi eredetű a probléma.

COACH

Az elnevezés ugyan a sportból származik, de a coach nem csak edzőt, hanem lélektréner is jelent, aki támogatja az ügyfeleit céljaik kitűzésében és elérésében. A legtöbb coach ma már választ valamilyen specializációt (karrier, életmód, vezetőfejlesztés, párkapcsolat stb.).

SZUPERVIZOR

A szakmai személyiség fejlesztését segíti. Minden olyan módszert bevet a folyamatban, amely az önreflexiós készség fejlődését támogatja.

MENTOR

Itthon kevésbé bevett tanácsadási forma. Sok hasonlóságot mutat a coachinggal, hiszen itt is a hatékonyság növelése a cél, csak kötetlenebb a forma.

KINEZIOLÓGUS

Ha nem vagyunk képesek feldolgozni bizonyos eseményeket, blokkok alakulnak ki a testünkben. A kineziológus az izomtesztelés segítségével kutatja fel lelki-érzelmi blokkjainkat, majd oldással szünteti meg azokat.

TERMÉSZETGYÓGYÁSZ

A természetgyógyász a test-lélek-szellem hármását szem előtt tartva segít a szervezet öngyógyító folyamatainak beindításában.

ASZTROLÓGUS

Pontos születési dátumunk ismeretében ad jellemrajzot rólunk. Fény derülhet a legfontosabb életfeladatainkra is.

LÉLEKLÁTÓ

Ezoterikus érdeklődésűeknek nyújthatnak segítséget. Személyiséget elemeznek és körvonalazzák a jövőt, használnak számmisztikát, csakratisztítást, angyalterápiát stb.. A kezelések alappilléret a megérzéseik adják.