

Megérkezni önmagunkhoz

A segítő a másikért van. Akkor működik jól, ha önmagát háttérbe szorítva, áttetszővé válva, teljes figyelmét a másiknak szentelve van jelen. A helyzet paradoxona ugyanakkor, hogy a segítséget előtérbe helyezve elfeledkezünk arról, hogy a segítőfolyamatban legfőbb eszközünk önmagunk vagyunk. Önmagunkból adunk, a saját erőnkkel élesztgetjük megszorult, krízishelyzetbe került embertársunk szunnyadó, épp el nem érhető energiáit, melyeket hozzáférhetővé téve megindulhat végre egy újabb egyensúly elérése felé. Mindeközben nem csupán magunkhoz engedjük valamennyi érzését, megfáradtságát, elcsúszottságát, hogy empatikus segítőként legyünk jelen számára, hanem újraéltetjük érintettségünket, esetleg megoldatlan elakadásainkat is.

Vajon lehet-e, s meddig lehet hitelesen, önátadottan jelen lenni a másik számára úgy, hogy közben megfedkezünk saját szükségleteinkről, vágyainkról, sebzettségeink gyógyításáról?

Az Antropos Mentálhigiénés Egyesület, a Magyar Pásztorálpszichológiai Társaság és a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének közös konferenciája a korábbi évek tapasztalatait, gondolati ívét követve idén a segítő személyét, belső útját, a szindrómás segítés alaphelyzetéből az önmagunkhoz való megérkezés folyamatát választotta alaptémájául. Önmagunkhoz megérkezni nem könnyű – legfőképp akkor nem, ha egész életünket önzetlenül mások segítségének szenteltük. Mindent elengedni, mindent odaadni, másokért élni – szép és éltető eszmék, melyek azonban az életút egy nehezebb szakaszán üressé és élhetetlenné válhatnak. Amikor azt vesszük észre, hogy nincs már miből adjunk, hogy idegesít a hozzánk forduló, hogy elvesztettünk valami nagyon fontosat, a segítséghez, a kapcsolatokhoz, az élethez való kedvünket, belső erőnket. Amikor úgy érezzük, már nem tartja értékét az a minta,

amely mögött nem vagyunk jelen. Az ilyen pillanatok megállásra és számvetésre készítetnek, és legfőképp arra, hogy átgondoljuk, kik is vagyunk valójában, mi az, amivel magunknak tartozunk, kik vagyunk – vagyunk-e valakik – akkor, amikor épp nem segítünk, s hogy szembe tudunk-e nézni belső, elfojtott szükségleteinkkel, árnyoldalainkkal, álarcainkkal, dörömbölő vágyainkkal.

Az ilyen segítői krízishelyzetekben bátorság és belső erő kell ahhoz, hogy el merjünk indulni a segítségtől önmagunk felé, hogy ne szégyelljük önmagunkat előtérbe helyezni, s adott helyzetben – máris akasztják a hóhért... – valaki mástól segítséget kérjünk. Az elhanyagolt önmagunkkal való találkozás nem fájdalommentes, krízisekkel, akár munkaképességünk időszakos elvesztésével fenyegető időszak, melyben meg is halhat „mindenható”, mindenkin segítő, régi önmagunk. A feltámadás és megújulás reményébe kapaszkodva a halál által azonban valami új születhet, egy érettebb szinten élő és működő, önmagával és sebzettségeivel megbékélt, megküzdött, hiteles, jobban működő segítői én.

A *Megérkezni önmagunkhoz* címmel meghirdetett konferencia szervezői és közreműködői abból a belső meggyőződésből kiindulva osztották meg gondolataikat és tapasztalataikat, hogy érdemes újra és újra előtérbe helyezni belső világunkat, hiányainkat, elakadásainkat. Jelen számunkat az ott elhangzott előadások anyagából, a műhelyeken készült élménybeszámolókból és a témához kapcsolódó tanulmányokból állítottuk össze, abban a reményben, hogy a bemutatott megközelítési és megküzdési módok között ki-kik megtalálhatja az önmagához és ezáltal a hitelesebb segítői jelenlétéhez vezető saját útját.

Tésenyi Timea