

TALPRA ÁLLUNK!

TÁMOGATÓI OLDAL A FACEBOOK KÖZÖSSÉGI PORTÁLON



Interjú Dr. JUHOS Andreával és DÁVID Péterrel

Dr. Juhos Andrea és Dávid Péter egy új kezdeményezést indított el egy Facebook csoport formájában, 'Talpra állunk!' címmel. Coachként, segítőként dolgozó szakemberként maximálisan támogatjuk munkájukat, és mint akik magunk is átestünk egy s más traumán, nem éppen kellemes történetesen, rendkívül hálásan üdvözljük tevékenységüket! Hogyan, miként született az ötlet, indult el a csoport, és szakmabeliként és magánemberként hogyan kapcsolódnak mindehhez - ennek kapcsán beszélgettünk velük.

„Egy kellemes nyár végi napon, baráti beszélgetés közben született meg az ötlet: hozunk létre egy önálló oldalt a Facebook-on azoknak, akik külső támogatásra, egy kis biztatásra szorulnak. Próbáljunk példamutató sorsokról beszámolva reményt önteni azokba, akik életük nehéz szakaszába kerültek” – meséli Juhos Andrea és Dávid Péter.

Andrea és Péter régóta barátok, maguk is traumák során estek át, személyes tapasztalatuk van tehát abban, milyen jelentősége lehet egy inspiráló történetnek, hogyan járulhat hozzá mások lelkesítő példája a talpra állásunkhoz.

„Eldöntöttük, hogy olyanok élettörténetét fogjuk feldolgozni és bemutatni, akiket valamilyen megrázkódtatás ért, akik azon dolgoznak, hogy saját erejükből és külső támogatással új, örömteli életet tudjanak kezdeni. Az indító interjú értelemszerűen a mi párhuzamos történetünk lett. Ezt követően heti, illetve kétheti rendszerességgel közlünk egy-egy újabb sztorit” – mondják. Először is listába gyűjtötték azokat az ismerőseiket és barátait, akikről tudták, hogy ami velük történt, az inspiráló lehet másoknak. Felhívást tettek közzé a közösségi portálon, önként jelentkezőket kérve, és a hívó szóra sokan válaszoltak. Azt is az elején eldöntötték, hogy semmilyen témát nem zárnak ki, bármilyen jellegű elbeszélést elfogadnak. Az egyetlen kikötésük az volt, hogy az emberek minden körülmények között tiszteletben tartásuk egymást, ennek érdekében a beszámolókat szerkesztik, a hozzászólásokat pedig moderálják.

„Az első tapasztalatok nagyon kedvezőek, komoly érdeklődést váltott ki a Talpra állunk!



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

Kapcsolatok és kötődések
2015/5.

hátter



című oldal. Néhány nap leforgása alatt több, mint kétszáz tagja lett a csoportunknak, és a számuk azóta is növekszik” – így Andrea. A megrázkódtatás jellegétől, a trauma mibenlététől függetlenül mindenkinek meg kell keresnie azokat a kapcsolódásokat, kötődéseket, amelyek segítenek neki az újrakezdésben. Nincs általános recept, de úgy tűnik, az emberek többségének nem elég a saját belső forrásaira hagyatkoznia, mindenki igényli a külső támaszt is. „Az általunk megismert történetekben ritkán szerepelnek professzionális segítők, például pszichiáterek, life coach-ok, terapeuták, pedig az én személyes tapasztalatom az, hogy az ő támogatásuk rengeteget jelenthet az előrelépésben” – mondja Péter.

Andrea, aki maga is dolgozik coach-ként is, ezt hallva csak bólogat, mert tisztában van a profi segítők által nyújtott támogatás jelentőségével. „Az ügyfeleim túlnyomó többsége olyan szakember, akinek valamilyen szervezeti változás miatt megszűnt a munkahelye, és újra ki kell találnia önmagát. Érdekes megfigyelni az első ülésen az emberek reakcióit, azt, hogyan mutatkoznak be, mit osztanak meg magukról, a cégüktől való elválás körülményeiről. Háromféle viselkedést figyeltem meg: vannak, akik megkönnyebbülten jönnek, mert nagyjából tudják, mit akarnak csinálni a jövőben. (Ez az esetek túlnyomó

„A megrázkódtatás jellegétől, a trauma mibenlététől függetlenül mindenkinek meg kell keresnie azokat a kapcsolódásokat, kötődéseket, amelyek segítenek neki az újrakezdésben. Nincs általános recept, de úgy tűnik, az emberek többségének nem elég a saját belső forrásaira hagyatkoznia, mindenki igényli a külső támaszt is.”

többségében valami vállalkozás; ők egy ilyen helyzet után semmiképp nem akarnak még egyszer alkalmazottként dolgozni és esetleg újból megtapasztalni a „feleslegessé” válás érzését.) Aztán vannak olyanok, akik ugyan szomorúak és leverték, leginkább azért, mert szerették azt, amit csináltak és váratlanul érte őket a döntés. Mégis megpróbálják feldolgozni a történeteket, és amint be tudják csukni maguk mögött az ajtót, nagy tettvágygal vágnak bele a felkészülésbe és a tervezésbe, bátran indulnak neki az új lehetőség felkutatásának. A legnehezebb helyzetben azok vannak, akikben forrong a düh és a bosszúvágy. Ők a világ legnagyobb igazságtalanságának tartják, ami velük történt, nem tudják vagy akarják elfogadni a megváltoztathatatlant, partra vetett halként vergődnek és elkezdnek kapkodni. Velük sok-sok órát kell eltölteni, amíg egyáltalán el tudunk kezdeni a jövővel foglalkozni, mert az adott lelkiállapotukban inkább árt, mint használ, ha a terveikről bárkivel beszélgetnek. Sokszor elgondolkodom azon, vajon mi befolyásolja ezeket a nagyon eltérő reakciókat. Nyilván sokat számít a személyiség, a megélt tapaszta-



tok, a környezet hatása. Fontos tényező az elengedés képessége. Életünk során sok-sok emberhez, tárgyhoz kapcsolódunk, és ezek közül a fontosakat nehéz elengedni. Amikor a férjem meghalt, el sem tudtam képzelni, hogyan lesz tovább, nem éreztem magam képesnek arra, hogy elengedjem őt és a közös életünket. Ügyfeleim egy részénél is azt látom, hogy olyan intenzíven ragaszkodnak a múlthoz, a megszokotthoz, ahhoz a szakmához, ami által meghatározzák magukat, hogy el sem tudják képzelni az életüket nélküle” – fejt ki Andrea.

A rokonok, barátok, amikor segítő kezet nyújtanak a bajba jutott embernek, szinte mindig jó hatással vannak a segítségre szorulóra. Ugyanakkor az ellenkezőjére is akad példa. „Előfordul, hogy a barát jó szándékú segítsége nem a megfelelő pillanatban vagy ritmusban talál meg minket” – mondja Péter. „Kimondottan kellemetlen és idegesítő lehet, amikor a segítő szándékú társunk mindenáron ránk akarja erőltetni az általa üdvöztőnek tartott módszert vagy megoldást, amikor ‘megmondja a frankót’. Ha ezt szelíden elhárítjuk, esetleg még meg is orrol ránk” – teszi hozzá.

„Mostanában épp a Berkeley-n végzek egy pszichológiai kurzust, a címe ‘A boldogság tudománya’ – veszi át a szót Andrea. „Sokat foglalkozunk azzal, hogyan lehet megtalálni az életben a megelégedettséget, a belső nyugalmat, és elfogadni, hogy mindenki életében lesznek nehéz helyzetek, de még ezekben is meg lehet találni a kapaszkodókat. Számomra a hála témája volt az igazán izgalmas, itt ugyanis azt tanultuk meg, hogy még ha a legmélyebb gödörben is vagyunk, ott is lehet, sőt kell találni dolgokat, amiért hálásak vagyunk. Ha ez sikerül, akkor ezeket a kisebb-nagyobb traumákat is könnyebb átvészelni. Érdekes ezeket a dolgokat rendszeresen leírni, mert nagyban segíti a kilábalást. Amióta megismerkedtem a háláról szóló pszichológiai kutatásokkal, minden új ügyfelemet arra kérem, minden ülésre úgy jöjjön, hogy hoz minimum öt olyan témát, szituációt az életéből, amiért hálás. A habitusuktól függően nagyon különböző dolgokat szoktak hozni az emberek a gyerekek puszipjától a naplementén keresztül a garázsajtó megjavításáig. De mindenkin látom, hogy a gyakorlat révén kezdenek megnyugodni, kisimul az arcuk, és még a legvehemensebbek is kevesebb frusztrációval élik az új életük mindennapjait” – mondja Andrea.

„Nincs két egyforma helyzet, és miután mi emberek is nagyon különbözőek vagyunk, nincs egy, minden szituációra alkalmazható megoldás sem. Sajnos vagy nem sajnós, de senki sem rendelkezik a bölcsek kövével, a kristálygömbbel, a csodaszerrel, a gyógyírral, amely minden fájdalmat csillapít” – hangsúlyozza Péter. „Épp ezért a Talpra állunk! című oldalon olvasni lehet majd olyan történeteket is, amelyek első pillantásra kilógnak a sorból, amelyeknél nem magától értetődő, mi segített a történet hőségének a magára találásban, a továbblépésben, vagy miért emeltük be a sorozatba. Nem ritka, hogy csőstől jön a baj. Egyszerre vagy szinte egy időben több és többféle baj is rázúdul valakire. Különö-

sen fájdalmas, ha egy igaznak hitt barát vagy egy közeli hozzátartozó okoz közvetve vagy közvetlenül fájdalmat vagy csalódást. Ha a fájdalom okozója valamelyik szülőnk, testvérünk vagy gyerekkori barátunk, a keletkező sebek általában mélyek és nehezen gyógyulnak” – mondja Péter.

„Márpedig a megrázkódtatások gyakran gyerekkorunkban vagy fiatal korunkban érnek minket, épp a családjunk körében” – veszi át újra Andrea a szót. „Erre is több történetünk lesz, mint ahogyan arra is, hogy a család és a barátok milyen rengeteget tehetnek a gyorsabb talpra állás érdekében. Szerintem külön kategóriát képeznek a hívő emberek. Akár vallásos hitről, akár más típusú lelki elköteleződésről beszélünk, az a tapasztalatom, hogy a hívő emberek hamarabb magukra találnak, erősebb szálak fűzik őket az élethez, könnyebben visszanyerik a lelki egészségüket” – mondja. „Ami nekem és az ügyfeleimnek sokat segít az elengedésben és a jövő tervezésben, az a Zorro körnek nevezett technika. Ennek a lényege, hogy amikor olyan feladat vagy élethelyzet előtt állunk, amelyet úgy érzünk, hogy képtelenek vagyunk megoldani, mert olyan súlyú, akkor mindig csak a legelső és nagyon egyszerű lépést tervezzük meg. Ez abban segít, hogy azt érezzük, van az életünkben olyasmi, amit nem tudunk kontrollálni, de olyan is, amit viszont tudunk. Például, hogy holnap fotót csináltatok a LinkedIn profilomhoz, vagy elmegyek futni stresszoldó kezelés gyanánt. A kis célok elérése sikerélményt ad, ez pedig munícióként szolgál a következő célok kitűzéséhez és eléréséhez. Ha valaki átmegy egy nagy veszteségélményen, annak sokkal nehezebb lesz a mély kapcsolódás valami újhoz. Magamon azt figyeltem meg, hogy sokkal könnyebb lett az elengedés és mindig, mindenre van egy B tervem. Nem vagyok biztos benne, hogy ez a legjobb megoldás, de nekem működik” – állítja Andrea.

„Nem akarjuk előre elárulni a történeteink csattanóját, de több olyan hétköznapi hőst is bemutatunk majd, akik elképesztő mélységű gödörből tudtak kikászálódni. A gyógyíthatatlan betegség, szeretteink elvesztése, kapcsolódásunk a környezetünkhöz egy-egy traumatikus élethelyzetben, a veszteségek feldolgozása, az elengedés művészete, a gyász és az átélt tragédia feldolgozása mind-mind olyan életfeladat, amely erősen próbára tesz bennünket. Az egyik történetünk főszereplője arról számolt be, hogyan jutott el az önismereti képzésen keresztül odáig, hogy felismerje: arra kell feltennie az életét, hogy másoknak segítsen magukra találni, meggyógyulni, ép testben, ép lélekkel folytatni az életüket. Egyikünk sem terapeuta, habár Andrea coach, de mindketten nyitott lélekkel fordulunk másokhoz, és mindketten a magunk bőrén tapasztaltuk meg, milyen jól jön a segítség. Azt reméljük, ezekkel a történetekkel segíteni tudunk egy kicsit” – mondja befejezőképpen Péter.

