

# KÉT SZÉK, KÉT EMBER

A BESZÉLGETÉS GYÓGYÍTJA A TÁRSADALMAT

**„Merjünk változtatni, merjünk beszélgetni!” – hirdetik azok a szakemberek, akik forgalmas tereken, vendéglátóhelyeken vállalnak az érdeklődőkkel ingyenes segítő beszélgetést. Ha az álmuk valóra válik, sokkal több egészségesebb, boldogabb emberrel találkozhatunk majd a mindennapokban.**

„Gyere, ülj le és mesélj! Gyere, mondd el, mi van az életteddel, mi a nehéz, vagy mi okoz örömet éppen, ülj be a fotelba, beszéljess kötetlenül, mesélj, találkozz önmagaddal. A Fotel Projektben kísérletet teszünk a pszichológiát, terápiákat övező évtizedes beidegződések megváltoztatására, és népszerűsítjük az önismereti módszerek sokaságát. Vegyél részt a kísérletünkben, keresd a piros fotelt!” – szerepel az ember nagyságú táblán, amely előtt két piros pléddel letakart szék néz egymással farkasszemet. A „rendelőnek” ma egy Római-parti bisztró ad otthont – a Dunától néhány méterre nyugágyak sorakoznak, jönnek-mennek a vendégek és a kutyasétáltatók, halk zene szól –, ezen a délutánon három segítő szakember váltja egymást óránként. Az első, Tóth Szilvia már a piros széken ül. Nem kell sokáig várnia: a másik székre mosolygós fiatalember kéredzkedik. Fél órát beszélgetnek.

Idő és figyelem – a legtöbb, amit egy (szak)ember adhat



## NYOLCVAN KILOMÉTERRŐL IS JÖTTEK

Addig nekünk az ötletgazda, Pilisi Konrád integrál szemléletű coach mesél. Konrád a marketing világából érkezett, ismert volt lemezlovasként is, manapság inkább az önismereti, mozgásmeditációs zenék foglalkoztatják.

– Tíz-tizenöt éve nekem volt szükségem terápiára, az egzisztenciális szorongástól kezdve a családi elakadásokig mindenféle problémával küszködtem – idézi fel. – Rászoktam. Egyrészt azért, mert éreztem, hogy jót tesz, másrészt felébresztette bennem a segítő énemet. Később elkezdtem magam képezni a „pszichoszakmában”, kipróbáltam, kitapasztaltam, melyik műfajok állnak hozzám közel.

A projekt ötlete egy terápiáskommunikáció-tanfolyamon jutott az eszébe, ott, a két oktatónak vetette fel, hogy ezt a kincset meg kellene ismertetniük mindenkivel. Az egyik oktató az a Tóth Szilvia volt, aki tőlünk néhány méterre beszélget.

– Alapvető emberi igény, hogy el tudd valakinek mondani, mi van veled – magyarázza Konrád. – Erre nyilván kézenfekvő válasz lenne, hogy majd elmész a barátodhoz, és megbeszéled vele. Ebben a projektben ott a csavar, hogy ez nem terápia, viszont a másik oldalon szakember ül. Együtt van azzal, aki elmondja a gondolatait, az érzéseit vagy a történetét. Az ítéletmentes jelenlétével, teljes figyelmével támogatja, hogy a másik megvalósíthassa magát, és kiteljesedhessen, megtalálja egyensúlyát. Akár egy ideális barát.

Az első időkben tízből nyolc érdeklődő harmincöt év feletti nő volt párkapcsolati meg testi zavarokkal. Az utóbbi években viszont a legtöbb beszélgetésnél elhangzik az „Amikor a Covid...” kezdetű mondat is, figyelte meg Konrád. Arra, hogy miért ajánlják fel idegeneknek a szabadidejüket, azt mondja, a projektet küldetésnek érzik.

– A köztudatban még mindig sok emberben, főleg az idősebb korosztály fejében él az a klasszikus pszichoterápiás kép, hogy a kis, fehér szakállas úr karba tett kézzel ül, vagy jegyzetel, a páciens pedig fekszik a díványon, és közben nem lehet tudni, hogy történik-e bármi. Szeretnénk ezeket a tévhiteket eloszlatni – folytatja. – Ma már az is gyakori, hogy azért fordulnak szakemberhez, mert egyszerűen csak kíváncsiak magukra, választ szeretnének a kérdéseikre. Ha ez a hozzáállás elterjedne, egészségesebb lenne a társadalom.

## Segítsen Önmagán!

Használja a lökeshullámok erejét az ízületeket érintő panaszok enyhítésére! A lökeshullám készülék, könnyen használható angol orvosok által kifejlesztett készülék. A fájdalom területére szabályozott frekvenciájú rezgéseket bocsájt ki.



### Napi 3x10 perces kezeléssel hatékonyan segíti

- csillapítani a fájdalmat
- a káros lerakódások feloldásában - kopás, meszesedés -
- javítani a vérellátást,
- fellazítani, oldani a feszes, letapadt izmokat,
- a görcsös, merev izomzat enyhülését,
- szabadabb, fájdalommentesebb lehet a mozgás



### Alkalmazható :

- Könyököt, és kart,
- Talp- sarok- sarkantyú- lábfejet érintő gondok
- Térd problémák
- Hát- derék- gerincfájdalmak enyhítésére

Kiegészítheti az orvos által előírt terápiát!



www.lokeshullamok.hu  
1162 Budapest,  
Cserhida u. 8.  
Tel.: (1) 409-3643

A kockázatokról érdeklődjön honlapunkon, vagy cégünknel.



A projektet Tóth Szilvia és Pilisi Konrád vezeti

„Náluk azok is kiönthetik a szívüket, akik egyébként nem engedhetnék meg maguknak, hogy segítő szakemberre költsenek, vagy bátortalanok.”

– Tíz évig az üzleti életben dolgoztam, egy lapkiadónál építettem karriert. Aztán megfordult velem a világ: elvesztettem valakit, aki közel állt hozzám. Úgy éreztem, ilyen nem történik az emberrel csak úgy, kell, hogy legyen valami értelme. Elindultam az önismeret útján, ami elvezetett ahhoz, hogy az egyensúlyt, a belső csendet, a hiteles önmagamot megtaláljam. Otthagytam a lapkiadót. A saját életemet szerettem volna élni – idézi fel a kezdeteket. – Ez a foteles projekt végtelenül egyszerű: kijövünk, kirakunk két széket, nincs túlmisztifikálva. Nem akarunk módszertanokat meg különböző pszichológiai intézeteket bemutatni, nem a reklám a cél, csak beszélgetünk. Hívtuk a barátainkat, kollégáinkat is. Mindenki annyira pozitívan reagált, hogy a projektet gyakorlatilag ez az energia tartja működésben évről évre.

A programot megszervezték már több vidéki nagyvárosban is, olyankor a helyi szakemberek települnek ki. Napjainkban közel harminc önkéntes segíti a projektet, amivel a jövőben egyre több helyszínen – például munkahelyeken – szeretnének feltűnni.

– Ez olyan tér, amely mágnesként húzza elő a fontos tartalmakat. Itt senkinek sem kell okosnak, összeszedettnek látszania, a gondolatok majd úgyis jönnek maguktól – folytatja.

A programmal az ellen az előítélet ellen is küzdenek, hogy a segítő beszélgetés úri huncutság.

– A figyelem lehetne akár közkinccs is, a kedvesség akkor is jár, ha az ember nem fizet érte.

### MÁS NÉZŐPONTOT AD

Szilviát a piros fotelban az egyik önkéntes kollégája, Szücs Orsi váltja. Orsi több tanulmányt jegyez, legutóbb például az önkéntesek képzésének hatékonyságát vizsgálta – többek között – a Fotel Projektben keresztül. Egy régebbi kutatásá-



ban azoknak az internetes (csetelős, e-mailes) terápiáknak a jellegzetességeit elemezte, amelyeknél a kliens arctalan és névtelen marad. Bár az anonimitás a foteles programra is igaz, Orsi szerint a két műfaj különböző megközelítést igényel a szakemberektől.

– A kliensek írásban sokkal gyorsabban, könnyebben megnyílnak, a segítőnek pedig jut arra ideje, ha esetleg érintett a témában, azt lehámozza magáról. Ugyanakkor az élő kapcsolat, bár a jelentkező neve valóban nem derül ki, sokkal gazdagabb – magyarázza. – Az arc, a hang, a hangszín vagy a testhelyzet nagyon sokat elárul a másiktól.

Már érkezik is hozzá egy jelentkező, fiatal nő világos ruhában. Viktória nem itt, a helyszínen fedezte fel a lehetőséget: az interneten, a vendéglátóhely oldalán olvasott róla, és kifejezetten a projekt miatt jött.

– Szívesen beszélgetek coachcsal, pszichológussal vagy más szakemberrel, sokat tudnak segíteni. Jó a gondokat átbeszélni, kibeszélni egy idegennel, aki ki tud mozdítani azokból a sémákból, amelyek addig nem vezettek eredményre – meséli fél órával később, a konzultáció után. Nem is gondolta végig előre, miről fog ma beszélni. Amikor megtudta, hogy Szücs Orsi családterápiával is foglalkozik, a közeli környezetében élő, a szülők válását elszenvedő gyerekek feldolgozási folyamatával kapcsolatban kérdezett. A beszélgetés megerősítette az eddig is alkalmazott, támogató stratégiáit, és néhány felesleges szorongásnak egyszer és mindenkorra véget vetett, illetve több hasznos tanácsot is kapott ahhoz, hogy mit tehetne még a gyerekek lelki egyensúlyáért.

A segítő szakmák iránti nyitottsággal kapcsolatban Viktória a környezetében azt figyelte meg, hogy azok az ismerősei, akik igénybe veszik egy-egy mentálhigiénés szakember segítségét, könnyebben átlendülnek a problémáikon, míg akik elutasítják ezt a lehetőséget, általában koncentrikus köröket rónak az elakadásaik körül, nincs igazi kimozdulás. Pedig a lelki fájdalmak, traumák, hasonlóan egy lábtöréshez, nem múlnak el szakszerű beavatkozás nélkül – folytatja.



Szücs Orsiék válásról és gyerekekről beszélgettek



A háromnapos program legvégén Szimon Petra várta a klienseket

**„Jó a gondokat átbeszélni, kibeszélni egy idegennel, aki ki tud mozdítani azokból a sémákból, amelyek addig nem vezettek eredményre.”**

Sokat utazott, ezért több országból is van tapasztalata, milyen az a társadalom, ahol nem számít tabunak a mentális segítség kérése. Élt egy ideig Buenos Airesben, ott természetes, hogy mindenkinek van terapeutája. Ukrajnában született, ahol a problémák megoldását nemhogy külső segítővel, de a családon belüli kibeszéléssel sem mozdítják elő.

Viktória egyébként nyelvész, szociolingvista. Társadalomkutatóként is hasznosnak tartja a kezdeményezést.

– Az én szakmából is visszaköszön, amikor terepen, például egy kis faluban interjúzom, hogy az emberek sokkal könnyebben mesélnek a nehéz témákról egy idegennek, mint a családtagoknak vagy az ismerősöknek.

## AZ ÉLETRŐL BESZÉLJÜNK!

Az utolsó kliens egy ötvenhat éves hölgy, aki új munkahelyen kezd.

– Arra szeretnék itt választ kapni, hogyan közelítek a fiatalabb generációhoz, mert a leendő kollégáim átlagéletkora harminc-harmincöt körül lesz – árulja el nekünk még a beszélgetés előtt. – Okosak, szorgalmasak, de nekem nyilván több a tapasztalatom, viszont nem szeretnék az anyukájuknak vagy nagyképűnek tűnni.

Az ő beszélgetőtársa Szimon Petra lesz. Petra már más, hasonló projekteken is szerzett tapasztalatot bőven: egy filozófus társával évek óta rendezik meg rendszeresen a Halál Kávéházat, ahol az érdeklődők egy jó kávé és süti mellett beszélgetnek olyan témákról, mint például az eutanázia, vagy hogy van-e szép halál, de volt már terítéken például a halál és a szex, vagy a halál és a humor kapcsolata is.

– Az utóbbi években kezd fellazulni a tabu, ami körülveszi a témát, de még mindig érzem, azért közelítenek meg engem az emberek, mert otthon, a saját közegükben nem tudják szóba hozni, mivel a többiek morbidnak tartanak. Pedig ha elfogadjuk, hogy egyszer vége, akkor sokkal tartalmasabban és harmonikusabban kapcsolódhatunk az élethez. Azért beszélünk a halálról, hogy az életről beszéljünk.

Néhány perc múlva a hölgygel elmélyült diskurzus folyik a fiatal kollégákról és a generációk találkozásáról. Közben az egyik korábbi kliens már elvegyült a vendégek között, a barátnőjével a nyugágyaknál üldögél, és egy koktél mellől nézi, ahogy a Dunán komótosan elhalad egy hosszú, fehér hajó.

PÓR ATTILA