

Bár egyre népszerűbbek az önismereti tréningek, és telt házzal futnak a különböző pszichológiai előadások, rengeteg azok száma, akik nem mernek lelki segítőhöz fordulni egy-egy nehezebb élethelyzetben, mert oda ugye „csak a bolondok járnak”, meg egyébként is, mindenkinek magának kell megküzdenie a bajaival...

Besztercey Judit írása

GYERE, ÜLJ LE ÉS mesélj!

a szakemberek foglaltak helyet, és értő fülekkel hallgatták a hozzájuk fordulókat, akik megtapasztalhatták, milyen a segítő beszélgetés légköre, mit nyújt a teljes figyelem tere. A kultikussá vált piros fotelek mindig foglaltak voltak. A siker a szervezőket is meglepte, így a tervek szerint lesz folytatás.

TÉVHITEK HELYETT

A három alapító másfél éve ismer egymást: ők Tóth Szilvia mentálhigiénés szakember és önismereti mentor, Visi Márton integrál szemléletű önismereti mentor, valamint Pilisi Konrád marketinges.

Szilvi és Márton Terápiás Kommunikáció tréninget tartottak, amelynek során éppen a segítő beszélgetés és a segítő kapcsolat eszköztárát tanították. Erre a kurzusra érkezett Konrád, mint tanulni vágyó, leendő szakember. A Fotel Project ötlete tőle származik. Az jutott eszébe, hogy vigyék ki a pszichológia fogalmát és eszközeit a zárt térből, az „inkubátorból”, hogy minél több ember kipróbálhassa, és megismerhesse a légkört, ami egy segítő találkozás során kialakul. Szilvi és Márton szívesen állt Konrád mellé az ügyben, s így alkotnak ma egy csapatot a Fotel Projectben. Számos további szakember is csatlakozott persze hozzájuk, köztük Tanító-Konkoly Gabriella, Oláh-Szűcs Orsolya, Míle-Kovács Luca, Geiszbühl-Szimon Petra és Pólus Enikő.

MINDENKI SZÁMÁRA VAN EGY MÓDSZER

A szeptemberi négy alkalom során körülbelül 30 ember mesélt magáról, és osztotta meg legfeltettebb problémáit és gondolatait a szakemberekkel. Utólag kiderült, hogy legtöbben még egyáltalán nem jártak pszichológusnál vagy más lelki segítőnél.

– Egy-egy klienssel átlagosan fél órát beszélgettünk, én ugyanis inkább kötetlen, irányított beszélgetésnek nevezném ezt a helyzetet terápiaús ülés helyett. Azonban a végén konkrét módszereket is ajánlottunk az arra fogékonyak számára – meséli Visi Márton.

Tóth Szilvia hangsúlyozza: az volt a céljuk a remélhetőleg hagyományteremtő megmozdulással, hogy felhívják a figyelmet a pszichológia széles tárha-



PILISI KONRÁD, TÓTH SZILVIA, VISI MÁRTON a Fotel Project megálmodói

zára, a módszerek sokaságára, hiszen a mai lélektan rengeteg eszközzel rendelkezik, így mindenki megtalálhatja a hozzá közel álló irányzatokat, módszereket.

– Meg akartuk mutatni azt a koncentrált figyelmet, amellyel segítőként a hozzánk fordulókat fogadjuk. Fontos, hogy ha az élethelyzetünk, belső késztetésünk úgy kívánják, merjünk változtatni, márpedig ehhez elengedhetetlenül fontos beszélgetni, megnyitni, szembemézni... Természetesen egyáltalán nem könnyű az egyszerű laikus érdeklődő számára kiválasztani az éppen megfele-

Szilvia mentálhigiénés szakember, majd hozzáteszi: fontos megérteni, hogy a pszichológia közkincs, nem pedig afféle úri huncutság.

– Jellemzően harmincöt év feletti nők látogattak el hozzánk, de férfiak is szép számmal érkeztek, sőt olyan is volt, hogy két barátom egyszerre akart beszélgetni velem, s mivel nem voltak titkaik egymás előtt, teljesítettem a kérésüket – emlekszik vissza Visi Márton, aki amellet, hogy rendszeres szemléletű önismereti mentor, gépészmérnök és asztrológusi végzettséggel is büszkélkedhet.

A PÁRKAPCSOLATTÓL A TESTKÉPIG

Az összegzések szerint a Fotel Project legtöbb résztvevője párkapcsolati problémát hozott magával, azonban a segítők nem bocsátkoznak konkrét történetekbe, hiszen ezek elmesélésére korábban nem kértek felhatalmazást a résztvevőtől. Pilisi Konrád azonban annyit elárul, nála többen is arról beszéltek, hogy nincsenek kibékülve a saját testükkel, nem tudnak azonosulni vele.

– Én azonnal a Bodywork nevű, testtudatosításon alapuló önismereti tréninget javasoltam, amelynek magam is lelkes tagja vagyok, vagyis személyes tapasztalából tudom, hogy segített a saját testtudatom elmélyítésében – magyarázza.

PIROS FOTEL MINDENHOVA!

Egyértelmű, hogy a Fotel Projectnek lesz folytatása, hiszen az első kísérlet hatalmas siker volt.

– A tervek szerint még több segítő bevonásával folytatjuk; ráadásul a budapesti Deák téren, a Bazilikánál, vagy hasonlóan nagy és nyílt térben. Előbbi azért is tetszik nekünk, mivel egy hatalmas átjáró, ahol mindenféle ember megfordul – mondja Konrád.

Tóth Szilvia azt sem tartja lehetetlennek, hogy jövőre az ország több pontján egyszerre rendezik meg a Fotel Projectet, hogy a vidéki emberek is megtapasztalhassák, milyen kitarukolni egy segítő előtt.



MI AZ AZ INTEGRÁL PSZICHOLÓGIA?

Az integrál szemlélet néven ismert irányzatot a világhírű amerikai pszichológus, filozófus, író, Ken Wilber hozta létre, mára több millió képviselője van szerte a világon. A rendkívül izgalmas elmélet- és gyakorlatrendszer felhasználja a nyugati pszichoterápiás, pszichológiai ismereteket, valamint az ősi keleti hagyományok tanításait, és az így kapott emberképet alkalmazza az élet minden területén. Az integrál szemlélet Kelet és Nyugat, tudomány és spiritualitás, vallás és misztika ötvözet, test és elme szintézise. Egyesíti az évezredek bölcselati tudását a modern tudomány eredményeivel.

lő és testhezálló módszert, hiszen a pszichoterápia száz évvel ezelőtti ősröbannása óta megszámlálhatatlan eszköz és iskola fejlődött ki egymás mellett, illetve részben egymásból. Nem csoda, ha valaki képtelen eligazodni az egyes irányzatok között. Ráadásul az sem segít, hogy az egyes módszerek művelői szinte ugyanazokra az alapproblémákra és alapvető élethelyzetekre a saját eszközeiket javasolják. Mi ezen a képen is szeretnénk árnyalni, és támpontokat adunk az eligazodáshoz – magyarázza Tóth

Fotó