

„Az ember akkor ismeri meg önmagát, amikor megmérik az akadállyal”

Egy mentálhigiénés segítő szakember gondolatai egy idézethez

Az ókori görögök óta tudjuk, hogy életünk egyik legszebb, legfelemelőbb érzése a katarzis. Az antik drámaírók számára különösen fontos volt, hogy a színházban megszülessen a nézőben a katarzis élménye. A katarzist nemcsak a téma váltotta ki, nagyban függött a befogadás milyenségétől is. A nézők együtt éltek, lélegeztek, szenvedtek a szereplőkkel. Nem kivonódni akartak, hanem teljesen átélni a színpadon történeteket. Ez segítette elő a lelki megtisztulást, nemesedést, megbékélést.

Az emberi lélek ugyanis úgy működik, hogy a fájdalom, a megpróbáltatás, a nehézség, - ha megtalálja célját és értelmét -, feloldódik az elfogadásban és a megbocsátásban. De csak akkor, ha annak aktívan részesei vagyunk. Ha felvállaljuk, megéljük, megtapasztaljuk azt, ami nehéz.

Ilyen katartikus élmény a születés, szülés is. Gyermeknek, anyának egyaránt nehéz, fájdalommal járó esemény. A testi, lelki megpróbáltatást mindkét fél aktívan megéli, ezért megkönnyebbülés, felszabadult öröm, lelki kisimulás követi.

A mindennapokban természetesen nehéz a szenvedésben meglátni vagy megtalálni a magasabb rendű célt. Úgy vagyunk megalkotva, hogy a nehézségeken túl akarunk lenni, a problémákat gyorsan meg akarjuk oldani. Nehéz élethelyzetben sokszor elkeseredünk, gyakran nem is tudunk másra gondolni, mint „ezt már tényleg nem bírom tovább...”, mikor lesz már vége?...”

Van-e valami segítség, ami megkönnyíti az ilyen nehéz helyzetek elviselését? Mentálhigiénés szakember vagyok, a lelki folyamatokkal professzionális segítőként foglalkozom. A legfontosabbnak azt tartom, hogy jöjjenek tisztába önmagammal, lássam meg és értsem meg a bennem zajló folyamatokat. Próbáljam meg magamat kívülről nézni, az engem mozgató erőket számba venni, rendszerezni: mit érzek, mit miért teszek vagy gondolok.

Hogyan tehetem ezt? A legfontosabb az elindulás: lássam meg saját felelősségemet. Felnőtt módjára vállalom, hogy rajtam is múlik, hogyan alakul az életem. Önmagamat egységben, teljességben átélni akkor tudom, ha rendszeresen foglalkozom lelkemmel. A belső titkok megfejtése – ha igazán érteni akarom a bennem zajló folyamatokat - időt, türelmet és mindennek előtt elfogadást igényel.

Időt kell szánnom önmagam „lelki karbantartására”, megértéssel és szeretettel kell saját magam felé fordulni, bármit is találok. A hárítás ezen a belső úton az egyik legnagyobb ellenségem, őt mindenképpen le kell győznöm.

Az önmegfigyelés történhet rendszeresen, pl. meditációban, elősegítheti a naplóírás, de kérhetek segítséget szakembertől is.

Nehéz ezen a belső, göröngyös úton járni, de szakember vezetésével, megértő elfogadásával mégis nagyon sok, korábban egyáltalán nem sejtett, nem értett történés értelmet kaphat.

Ha erre az önmagunkkal való párbeszédre életünk színpadán vállalkozni tudunk, ugyanúgy felelősségteljesen élünk, mint az ókori görögök. Ők tudták, hogy a tragédiákat végignézni és abból tanulni, elemi kötelességük. Felnöttségük bizonyítéka és egyben biztosítéka. (Nagy Zsuzsanna)

