

## **A hely, ahol meghallgatnak...**

**(webnover.hu/Betegágnál; 2017 március Tróbert Anett Mária cikke)**

**...amikor támaszra, biztatásra, segítségre szorulunk. Amikor elakadunk. Amikor kérdések, kételyek gyötörnek. Az Oázisról Kovács Évával, a Szolgálat vezetőjével beszélgettünk.**

- *"Oázis": Mi ez a hely és hogyan született?*

- Az Oázis az a hely, ahol meghallgatnak. Forrai Tamás jezsuita provinciális kezdeményezésére szerzetesi összefogással született 2013-ban, az osztrák "Beszélgetősziget" mintájára. A cél az volt, hogy legyen Budapest belvárosában egy hely, ahol professzionális segítők várják a meghallgatásra vágyó betérorokat. Egy vagy néhány alkalmas lelkigondozói találkozásokban vehetnek részt az ide érkezők a hét öt napján. Mit is jelent ez? Azt jelenti, hogy bármiféle életkérdéssel – akár örömmel, akár bánattal – bejöhetnek hozzánk, és leülhetnek beszélgetni egy olyan szakemberrel, aki mind teológiailag, mind pszichológiailag integrált tudással bír, és saját maga is rendelkezik önismerettel, több éves szakmai tapasztalattal.

- *Hogyan jutnak ide az emberek? Honnan szereznek tudomást az Oázisról?*

- A legtöbben ismeretség nyomán térnek be hozzánk: például aki már járt itt, ajánl bennünket, mivel sokat adott neki az itteni találkozás. Elsődleges célcsoportunk a 20–40 éves korosztály facebookon, interneten ránk talál. Papok, pszichológusok is küldenek ide embereket, papok általában azokat, akiknek nemcsak az istenkapcsolatukkal van dolguk, hanem valamiféle életkérdésben is szükségük van kísérésre. A pszichológusok általában akkor ajánlanak minket, ha istenkapcsolatot érintő kérdés merül fel. Szolgálatuk első három évében mintegy kétezer találkozásról számolhatunk be. A legtöbb esetben a hozzánk forduló emberek kapcsolati, szociális kérdésekkel és/ vagy lelki zavarral keresnek fel bennünket.

- *Nem terápia zajlik itt. Nevezhetjük-e a találkozásokat életvezetési tanácsadásnak?*

- Nem tanácsadásról van szó, hanem lelkigondozói kísérésről. Ezt tekinthetjük egyfajta előszobának, kapunak, ahol segítséget kaphat a hozzánk forduló abban, hogy meglássa, milyen segítségre van szüksége a továbbiakban. Ugyanakkor lehet, hogy már egy nálunk megélt lelkigondozói találkozás is segít abban, hogy túllendüljön az elakadásán, vagy, hogy krízis esetén megelőzzük az állapotromlást. Lehet, hogy valakinek egyszerűen arra van szüksége, hogy megpihenjen nálunk, akár mert beteg hozzátartozóját ápolja. Megpihen, felüdül és megy tovább... Az is lehet, hogy hosszabb távú segítségre van szüksége, ami lehet hosszabb távú lelkigondozás, vagy pszichoterápia is, ebben az esetben továbbküldjük a segítséget kérőt más szakemberhez, erre is lehetőség van nálunk. Sokan keresnek keresztény szakembert, vannak, akik emiatt jönnek hozzánk.

- *Van lehetőség azért több alkalmas találkozásra is?*

- A téma adja meg a lehetséges keretet, és a kérdés, amivel hozzánk fordulnak. Ha azt látjuk, hogy néhány alkalom elég, akkor igen. Hosszú távú folyamatot sajnos csak nagyon korlátozott mértékben tudunk egyelőre felvállalni, noha nagy szükség lenne rá. Mi elsődlegesen azért jöttünk létre, hogy nyitvatartási időben mindig elérhetőek legyünk. Ez az egyik legvonzóbb értékünk, az azonnaliság. Aki ide betér, azzal azonnal leül valaki beszélgetni. Nem kell heteket vagy hónapokat várni, a betérornek még csak a nevét sem szükséges megadnia. Természetesen a térítésmentesség is nagy előnyünk. Sokaknak

egyáltalán nem volna lehetőségük részt venni az életminőségüket, jóllétüket segítő egyéni és csoportos önismereti alkalmakban. Ráadásul az is bátran betérhet hozzánk, aki nem vallja magát hívőnek.

- *Mit talál az, aki ide érkezik?*

- Reményeink szerint azt, amire leginkább szüksége van. A találkozásban hisszük, hogy a segítő szakemberrel és a segítséget kérővel együtt jelen van az Isten. Bízunk abban, hogy ahogy a betérő találkozik saját magával, megtalálja erőforrásait, és így rá tud tekinteni a saját értékeire ahhoz, hogy tovább tudjon menni az életútján.

- *A hely úgy került kialakításra, hogy elősegítse a betérő találkozását önmagával, a segítővel, Istennel. Milyen térben zajlanak a beszélgetések?*

- A Mária utcában, a Jézus Szíve templom melletti rendház bejáratánál lehet betérni hozzánk. Négy beszélgető szoba található itt. Szokták mondani, hogy jó ide bejönni, már az esztétikus terektől is gyógyul a lélek. Hiszem, hogy az imádságos falak is segítik ezt gyógyulást.

- *Milyen alapértéke, ismertetőjegye van még az Oázisnak?*

- Büszkén mondhatom, hogy az Oázis önmagában „jel és forma”. Alapító vezetőnk Törőcsik Júlia szociális testvér a kezdetektől fontosnak tartotta a tudatos szervezeti építkezést, és mára a kezdeti 12 főről 25 főre bővült a munkatársi csapat. 4 fő részállásban, 21 fő önkéntesként látja el a lelkipozitív szolgálatot. Munkatársaink lelkipozitív, mentálhigiénés szakember, pszichológus, pszichiáter, szupervizor, pszichodráma vezető, pasztorális tanácsadó, gyásztanácsadó, családi életre nevelési tanácsadó és MFM-munkatárs, családterapeuta, logoterapeuta, lelkipozitív háttérből végzik munkájukat. Fontos az is, hogy elérhetőek legyünk, ezért Mobil-Oázis keretében különböző ifjúsági programokon, fesztiválokon és táborokban, országos keresztény rendezvényeken is részt veszünk.

Különös figyelmet fordítunk arculatunkra, megjelenésünkre és a médiában való jelenlétünkre. Médiaszerepléseinkben és előadás és beszélgetéssorozatunkban a lelkipozitív ügyének képviseletén túl népszerűsítjük a lelkipozitív és mentálhigiénés szemléletet, szempontokat.

Meghívott résztvevői vagyunk a Plattform für Citypastoralnak. Három évig részt vettünk az általuk szervezett Netzwerktreffenen, majd a Plattform tagjai kapcsolódtak be az Oázis szervezte nemzetközi szakmai találkozóba 2016 februárjában. A szakmai napon több mint száz (130 fő) segítő szakember vett részt a Kárpát-medence egészéről és a City Pastoral 25 fővel képviselte magát. A találkozó pozitív társadalmi hatására mára létrejött egy országos Szakmai Kapcsolatépítő Műhely, amely félévente ülészik.

- *Vannak-e csoportos programok?*

- Igen, csoportos alkalmaink is nagyon vonzóak: vannak egy-egy estés beszélgető alkalmak, amikor tabukérdésekkel foglalkozunk, pl. kábítószer, krízis, gyász és veszteség. Most tavasszal, március 28-án Az Élet csodája című alkalomra várjuk ismét az érdeklődőket, május 17-én pedig A remény és bizalom címmel körüljárjuk mindazt, amit a krízisről tudni érdemes. Visszatérve a márciusi alkalomra: itt körülüljük az Élet színpadát. Egy 10–14 éves lányok számára kidolgozott programból nőtte ki magát ez a spirituális alkalom, ahol felnőtt férfiak és nők egyaránt találkozhatnak azzal, hogy mi is a női test értékessége, hogyan születik az

Élet, amit Istentől kapunk ajándékba. Rácsodálkozhatunk az életünk ajándék voltára és becességére.

Az az izgalmas, hogy játékos formában, a szimbólumok és a drámapedagógia eszközeivel tudunk megfoghatóvá tenni olyan nehéz és komoly témákat, mint termékenység, nemi identitás, szexualitás.

- *Több alkalmas csoportos folyamatok is vannak?*

- Igen, vannak zárt csoportos alkalmak is – ezek a csoportok általában nagyon hamar megtelnek. Ilyen az Irodalomterápiás csoport, ahol most Lázár Ervin és Vathy Zsuzsa művein keresztül juthatnak közelebb önmagukhoz és egymáshoz a résztvevők. A most szerveződő, Találkozások spirituális önismereti műhely pedig a pszichodráma elemeivel dolgozik, ahová már többszörös a túljelentkezés, pedig még koránt sincs vége a jelentkezési határidőnek. Az Erőszakmentes Kommunikációt Gyakorló Műhely is nagyon népszerű. Ezek általában félévente induló, több alkalmas csoportok: kéthetente találkozunk 6–8 alkalommal. A részvételhez elköteleződés szükséges a csoportfolyamatra: a résztvevők vállalják, hogy minden alkalommal eljönnek.

A szenvedélybeteg hozzátartozóit segítő önsegítő csoport viszont nyitott, bármikor lehet csatlakozni. Azoknak ajánljuk, akiknek szenvedélybeteg (drog, alkohol, szex, játék...) hozzátartozójuk van vagy éppen pedagógusok. Kérhető egyéni találkozás is a csoportot vezető szakemberrel az oazisiroda@gmail.com e-mail címünkön. Erre a címre lehet írni egyébként akkor is, ha időpontot szeretnének kérni egyéni lelkipozíciós beszélgetésre vagy éppen csoportba regisztrálni.

Fontos megemlítenem még a januárban indult Pár- és Családkonzultációs lehetőséget, ahová kifejezetten párkapcsolati kérdéssel fordulhatnak családterápiás munkatársunkhoz.

**T.M.**

- **folytatjuk** -

***Az Oázis az a hely, ahol meghallgatnak, ahol bármilyen életkérdéssel szívesen várnak, és képzett szakemberek segítségével, újra reménységgel tekinthetünk önmagunkra, a helyzetünkre, az életünkre.***

- *Hogyan tanulhatjuk meg pozitívan látni az életet a nehézségek közepette is? Korábban említette, hogy a helyszín, a légkör, a segítő találkozás, amelyben Isten szerető jelenlétét is megtapasztalhatjuk, elindíthat a reménység útján. Hogyan lehet "elsajátítani" a reménység tekintetét?*

- Amikor segítséget kérünk, olyan helyzetben vagyunk, hogy valamiképpen elhomályosul bennünk az a biztonságérzet, amit az élethez kaptunk. Hirtelen egy József Attila idézet jutott eszembe: "... hiába fűrösztöd önmagadban, csak másban moshatod meg arcodat". A másik emberrel való kapcsolat az a tekintet, ami vissza tudja adni számunkra a reménységet, hogy a helyzet, amiben most vagyunk, elfogadható, hozzátartozik az élethez, ki fogunk jönni a sötétségből, el fog hagyni a homály, és utána minden rendben lesz. Hiszem, hogy ez a reménység a kapcsolatokban tud megszületni. Az, hogy egy másik ember teljes figyelmét megkaphatjuk, segít bennünket, hogy újra ki tudjunk nyílni, és megnyílunk – talán életünkben először – az Isten-Kapcsolat felé is, ahonnan a legfőbb reménység származik.

Hogy el tudjuk hinni, hogy értékesek vagyunk. Ez által a kapcsolat által tud megújulni bennünk a remény. Nyilván, ha soha nem tapasztaltuk meg igazán ezt a biztonságérzetet és reményt, akkor az egy-egy alkalmas találkozás nem lesz elegendő arra, hogy újraépülhessen bennünk a belső otthon, ahol találkozhatunk a reménységgel. Ebben a helyzetben viszont az a reménység, hogy érdemes elindulni az úton, megtehetjük az első lépést: tudunk ajánlani olyan helyet, ahol megfelelő kísérést kaphatnak a hozzánk fordulóok.

*- Aki segítséget kér, másként, megújult tekintettel szeretné látni a problémát - ehhez segít a másik tekintete. Az Ön számára mik a legfontosabb "lelkigondozói eszközök" ezen a közös, "megújulás-úton"?*

- Mindenekelőtt az, hogy én is ebből a reményből üljek be a lelkigondozói székbe, tehát a saját istenkapcsolatom élő legyen, és saját magamban otthon érezzem magam. Egyre inkább tapasztalom, hogy a találkozás utáni idő a legfontosabb eszközök egyike: amikor Isten elé visszük mindazt, amit a találkozásban megosztottak velünk, kértek tőlünk.

Én magam is megélem, de sokan visszajelzik számunkra: az, hogy a segítséget kérő egy órán keresztül valakinek a jelenlétét, az osztatlan figyelmét, meghallgatását megkapja, ebben az elmagányosodott, elgépiesedett világban olyan ajándék, ami egészen megújíthatja a saját magunkhoz való viszonyulásunkat is. Az jut eszembe, mintha egy gépies zenét felváltana valamilyen ritmus. Az Élet ritmusa. Az, ahogyan egy lelkigondozó leül beszélgetni, segít megnyitni, kinyitni az utat az Életre. Ilyen módon az Élethez való kapcsolódást tudja ajándékozni a másik ember számára – ami egyébként ott van a másik emberben is, de néha elakad.

*- Ebből a hozzáállásból születhet meg, hogy a betérő felfedezi önmagában azt a forrást, ami mindig is ott volt, utat talál saját erőforrásaihoz. Ilyen értelemben nagyon kifejező az "Oázis" név. Az oázis az a hely, ahol egy sivatagban rátalálunk a felfrissülés forrásaira.*

- Igen, a "lenni" a "tenni" felett áll. Jelen lenni a másik ember számára, hogy „hazataláljon”.

**T.M.**