



MILYEN PSZICHOLÓGUS VAGYOK?

Igazán megtisztelve érzem magam, ha egy emberrel leülhetek beszélgetni. Ezt talán az mozgatja a leginkább hogy messzemenőig méltányolom és értékelem az életet, a teremtett világot és benne a legértékesebbet: az emberi lényt, Téged!

Elfogadás

↳ *Nem tudom, hogy ki vagy, aki bejössz hozzám, mégis becsüllek és értékellek.*

Nem azért mert (ide bármi behelyettesíthető)... Hanem csak egyszerűen: Becsüllek mert vagy! Ezért valóban nem kell semmit sem tenni. Ez nem érdem kérdése. Nem függ attól, hogy mit élsz át, mit teszel. Ez a pusztán létezésnek szól. Ilyesmi a **FELTÉTEL NÉLKÜLI ELFOGADÁS**. Bár ez alapbeállítódásom, szomorúan belátom, hogy emberi mivoltomban erre sose leszek teljesen képes. Ha úgy érzem veled nem megfelelő mértékben sikerül, akkor arra törekszem, hogy még inkább megpróbáljalak megérteni, mert ezt találok az elfogadás útjának. Bennem is vannak vélemények, ítéletek és értékelések. Elfogadásom nem feltétlenül jelent egyetértést! Néha bizonyos tekintetben szemben vagyunk egymással. De ilyenkor is együtt! Mit tehetek hát: ezekkel együtt próbálom elfogadni tökéletlen magamat és téged. Én így élem az életet, de érzem, ahogy leírom: talán naivnak tűnik. Így mindenképpen hozzáteszem, mert tudom és mélyen megérint: borzalmas dolgokat is teszünk magunkkal és egymással. Ezzel együtt is tartom magam az előzőekhez: emberi létünkben elfogadhatóak vagyunk. Van akinek ez a fajta elfogadás idegen és nehezen befogadható. Igyekszem ebben az esetben erre tekintettel lenni.

Érzések

Úgy hiszem és tapasztalom, hogy elképesztően mélyen érző emberek vagyunk mind. Megkockáztatom, hogy te is. Igen... ez szerintem kockázatos! Kockázatos, mert érzéseinket és azok súlyát szinte minden emberi élménynél erősebbnek vélem. Ki kevésbé ismer ebben magára, ki igazán.

↳ *Ebből kifolyólag azt sejttem, hogy sok fájdalmad is lehet.*

Furcsa de talán ez a legfontosabb bennem munkáló feltételezés. Igyekszem kinyitni a szívemet. Minden sejtemmel és érzékszervemmel próbálom befogadni rezdüléseid. Megpróbálom pontosan megérteni, hogy mi van benned, hogy mi mozgat, mi az, ami számodra jelentős, különösen érzelmileg jelentős. Utóbbira azt hiszem, szeretnék nagyon fogékony lenni. Igen: valójában az **ÉRZÉSEIDET** (is) keresem. Ez félelmetes lehet és némiképpen dühítő is. Mintha csak az érdekelne, csak az lenne jelentős... Szeretném inkább azt üzenni: mindened érdekel, sőt arra is kész vagyok, hogy az érzéseiddel is találkozzunk. Szeretném ezt nem kényszerítésként, hanem felajánlás, invitálásként érteni. Néha talán ez nem sikerül, és ezt sajnálom.



Figyelem

→ *Sokat és nagyokat hallgatok. Nézek, figyelek: veled vagyok. Türelmes vagyok.*

Tudom, hogy van akinek a csend és a figyelem nehéz. Igyekszem ilyenkor - bár ez igazán nehezemre esik - úgymond "előre menni", kérdezni, témákat feldobni. Ez nem én vagyok, ez a válaszom arra, ha valaki még nem érzi magát biztonságban velem vagy a saját érzéseivel. Ugyanis ezeket szeretném elősegíteni a csennel vagy néha az aktívabb biztatással. **FIGYELMEMET** adom neked. Úgy érzem zsigerileg figyelek arra aki velem szemben ül. Ez egy ajándék, amit kaptam. Természetesen, megtörténik, hogy pillanatokra el-elkalandozom, a legjellemzőbb élményem mégis az, hogy időn és téren kívül vagyok. Tényleg veled vagyok.

Hitelesség

Van úgy, hogy egészen ritkán szólok. Gyakrabban az igaz rám, hogy: néha beszélek. Természetesen van bőven, hogy dialógust folytatunk (50%-50%). Tőlünk függ. Ha beszélek, megpróbálok nagyon tisztán, érthetően és mindenekfelett hitelesen kommunikálni. A **HITELESSÉGRE** törekvés az egész jelenlétemre igaz. Ez számomra nem egy szerep, így szeretnék egész életemben jelen lenni. Ez egyáltalán nem jelenti, hogy ebben kiemelten élen járnék: gyakran nem vagyok tudatában érzéseimnek és gyakran tudatában léve sem merem kifejezni azokat direkt módon.

→ *Törekvésem, hogy megpróbálok teljesen önmagam lenni és semmiképp sem, becsapni, kioktatni vagy manipulálni téged, még ha nekem előnyösnek tünne sem.*

Hitelességem azonban - bár nagyon sok minden rezonál bennem, amikor együtt vagyunk - nem azt jelenti, hogy a bennem megjelenő élményekről beszélünk. Ez rólad szól! Akkor igyekszem beszélni, ha úgy érzem rád vagy kettőnkre rezonál valami bennem. Az ilyet megosztom.

Empátia

Gyakran elmondom én mit értettem, mit hallottam, mit éreztem amikor te meséltél. Ezeket a megértéseket összeegyeztethetjük, helyesbíthetjük, elmélyíthetjük. Ez az **EMPÁTIA**, a megértés folyamata. Szeretném, ha tudnád, értenéd és éreznéd: veled vagyok, nem hagylak el. Szeretném, ha nem értenénk félre egymást.

→ *Tulajdonképp tükörként vagyok jelen, hogy meghalld, megértsd, megérezd, hogy bennem mit kelt amit mondasz, ahogy mondosz, ahogy vagy, ahogy vagyunk. Így kapcsolódunk.*



Önexploráció

Ami fontos, hogy megértve, elfogadva érezd magad. Ha ezt sikerül létrehozni, akkor egyre közelebb merészkedhetsz önmagadhoz. Egyre jobban megismerheted csodálatos lényedet, minden gyengeségednek és erősségednek gondolt részeddel együtt. Ezt a folyamatot **ÖNEXPLORÁCIÓNAK** nevezzük (önmagunk felfedezése). Ez kulcsfontosságú az önmagunkhoz vezető úton.

Itt és most

A legjelenevalóbb, legintenzívebb élmény, amikor kettőnkéről vagy az **"ITT ÉS MOSTRÓL"** tudunk beszélni.

➔ Az itt és most - akárcsak a hitelesség - tapasztalatom szerint igazán nagy erejű.

A nagy erő pedig óvatosságot igényel. Éppen ezért igyekszem nagyon figyelni és megérezni, hogy amit megosztani tervezek, annak ott van-e a helye és az ideje vagy sem. Legalább ilyen fontos, hogy merjem használni ezt az erőt: merjek igazán, élő, spontán módon kapcsolódni hozzád. Szeretném ugyanis a legtöbbet adni, amire képességem van, és úgy hiszem, ennél - a kapcsolódásnál - nem adhatunk többet egymásnak.

Te tempódban

Végtelenül sokfélék vagyunk: mindegyik folyamat egyedi. Ami közös bennük, hogy a Te **TEMPÓDBAN** haladunk. Akkor is, ha az nem az én tempóm. Nincsenek mérőszámok, melyik jó ülés, melyik rossz. Minden alkalommal találkozunk - az élet rendje szerinti - kiszámíthatatlanság, sérülés és gyógyulás lehetőségeivel együtt. Igyekszem mindent megtenni, hogy vigyázzak rád. Néha földrengésszerű élményekkel találkozunk, néha laposnak éljük meg találkozásunkat. Részemről ezek rendben vannak így. Azonban az a gyakori, hogy a változás, lassabban, apró lépésekben, csendben történik, ahogy a víz formálja a sziklát.

Emberség

Nagyon ritka - mert legtöbbször méltatlannak érzem - mégis van úgy, hogy egyszerűen csak tudást osztok meg veled. Valami olyat, ami a józan eszem szerint kimondandó vagy egyszerűen ténynek látom. De van egy nagyon nehéz érzésem ezzel kapcsolatban. Ez az érzés vonatkozik arra is, ahogy ma a pszichológiát és a pszichológusok személyét talán értelmezik. Megosztom, mert fontos, hogy tudd, kit találsz, és kit nem találsz személyemben: Méltatlannak, fellengzősnek, céltévesztettnek és hazugnak érzem a megoldás központú megközelítéseket. Még leírni is szégyellem, mert én is pszichológus vagyok, és nagyon sokat köszönhetek különböző módszereknek és a tudomány józanságának. Mégis ami belső meggyőződésem - és amit kínálok - azt meg kell osztanom, mert nem fogok tudni meghasonulni magammal... Így írható le legjobban:



↳ *Nem a technikám, a tudásom vagy a módszerem, hanem az emberségem, ami segít.
Ez az amit jóléssel egyedül adhatok neked.*

Ez az **EMBERSÉG** engem nem arra indít, hogy elvegyem a szenvedésed. Sajnos ez nem része törekvéseimnek és képességeimnek. Istenem, bár megtehetném! Amit teszek és tehetek, hogy veled vagyok fájdalomban és örömben is. Ez is zsigerileg történik bennem. Én (csak?) így tudok jelen lenni. Ezt el is bírom a legtöbb esetben. Számomra ismert kivétel ebben a fizikai ártás és az öngyilkosság. Ezek megsegítésében aktívan kell részt vennem. Igyekszem is erre!

Folyamat

A saját magad felfedezésének tiszteletben tartása miatt viszonylag ritkán beszélek. Pedig a **FOLY-AMATRÓL** és a munkámról való megértésed nagyban megkönnyítheti a folyamatba vetett bizalmadat is. Éppen ezért - bár igyekszem ebben is fejlődni - leírom a folyamat elméleti és tapasztalati hátterét a honlapomon.

*Így várlak téged is szeretettel;
Sebestyén (Sebi)*

Fenti írás a lehető legszemélyesebb, mégsem belőlem ered. Nem tudom felsorolni azoknak az embereknek a hatását, akik ilyenné formálták világlátásomat. Sokan vannak.

Köszönöm nekik!

A könyveket egyszerűbb:

Rogers, C. R. (2024). Találkozások – a személyközpontú csoport (2. kiadás). Budapest: Edge 2000 Kft.

Rogers, C. R. (2024). Valakivé válni – A személyiség születése. Budapest: Edge 2000 Kft.

Tringer, L. (2022). A gyógyító beszélgetés (5. kiad.). Budapest: Medicina Könyvkiadó.

Mearns, D., & Thorne, B. (2011). A személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás a gyakorlatban (3. kiad.). Budapest: Oriold és Társai Kft.

Kovács, D. (szerk.), & Rózsa, I. (szerk.). (2024). Carl Rogers és a személyközpontú megközelítés Magyarországon. Budapest: Oriold és Társai Kft.