

OÁZIS a belvárosban

A gyógyító mosoly:
Pálfı Judit, Robogány
Veronika, Kovács Éva,
mellettük Tardy-Simon
Virág és Tardy György
a gyermekükkel

FOTO: NEMETH GABRIELLA

„Lenyűgöz, hogy ebben a világban, ahol minden a pénzről és a sietségről szól, és Tinderen döntjük el, ki szimpatikus, és ki nem, néhány profi szakember hetente több órát tölt azzal, hogy másoknak segítsen” – mondta az a férfi, akinek a felesége lelki gondozó az Oázisban. Márpedig a főként önkéntesekből álló közösség ajtaja valóban nyitva áll mindenki előtt, aki elég bátor ahhoz, hogy segítséget kérjen.

Az egyetemista Tivadar – nevezzük csak így! – egy éve komoly válságban volt. – Kimerültem. Motiválatlan és lehangolt voltam. A konzulensem nem segített, csúsztam, csúsztam, végül elbuktam a szakdolgozatot, az szörnyű volt. Már nem szerettem a szakot, amin tanultam, váltani akartam, de nem tudtam, mit kezdjek az életemmel – idézi fel. – Egy keresztény fiatalokból álló közösség vezetője voltam, de elfogyott a lendületem. Ahelyett, hogy felvirágoztattam volna, csak a túlélésre játszottam. A folyamatos stresszben már Istent sem éreztem magamhoz közel. Frusztrált, hogy irigylésre méltó életem lehetne, de nem tudom megélni. Biztos voltam benne, ha ez huzamosabb ideig így marad, beleőrülök.

A szülei nem tudtak neki segíteni: édesapjával nehezen beszélget mély dolgokról, édesanyja pedig nem érezte át a probléma összetettségét, de még bízott benne, hogy a hit ereje is elég lesz a megoldáshoz. A barátai úgy gondolták, Tivadar csak az egyetemistákra jellemző időhiánnyal küzd.

„A hely, ahol meghallgatnak” – olvasta az Oázis Lelkigondozó és Mentálhigiénés Szolgálat plakátján a jezsuitáknál, ahova misére járt. Becsöngetett a nyolcadik kerületi épületbe, ahol az egyik önkéntessel külön szobába vonultak, és egy órát beszélgettek. Utána abban maradtak, hogy még találkoznak néhányszor.

– Ez biztosságot adott, hogy valaki segít, merre induljak el. És jó volt, hogy elmondhattam, így magamnak is megfogalmazhattam, hogy mik a nehézségeim – mondja. – Azzal, hogy nem ismertük egymást, tét nélkül beszélhettem.

Végül az önkéntestől hallott arról a jezsuita, énerősítő csoportról is, amelynek köszönhetően egyenesbe jött. A szakdolgozatát megírta, a mesterképzést már egy új egyetemen kezdte el. Azt mondja, visszatalált Istenhez, és az élete jó irányba halad.

NINCSENEK EGYEDÜL

Az Oázist 2013-ban szerzetesek és civilek összefogásával a Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya alapította, hogy Budapest belvárosában, a „sivatagban” legyen egy hely, ahol bárki erőt és reményt meríthet. A Mária utcai irodában a hétköznapi professzionális segítő szakemberek (lelkigondozók, mentálhigiénés szakemberek, pszichológusok, pszichiáterek, gyásztanácsadók, családterapeuták, pszichodráma-vezetők stb.) várólista nélkül fogadják a betérőket, akiket lelkigondozói találkozásban kísérnek ingyen. Ha valakinek olyan elakadása, kérdése van, amely a szakember kompetenciájába belefér, hosszabb távú folyamatot is kezdenek. 2014-ben tizenegy önkéntes vállalta a minimum havi négyórás szolgálatot. Az Oázis csapata ma közel harminc fő, a szervezet mindennapi működéséről három munkatárs gondoskodik.

Küldetésükről ötven mesélnek nekem.

– Az egészen kis elakadásoktól kezdve a mély krízisekig mindenféle problémával jönnek hozzánk. Többen valami sok-sok éve őrizgetett, nagy titkot tesznek itt le, segít nekik az anonimitás, hogy nálunk nem kell regisztrálni, bemutatkozni – mondja Tardy-Simon Virág. Persze azért így is előfordul, hogy a szégyen miatt nehezen kérnek segítséget, sokan legalább fél évig várnak, mielőtt felsétálnak az Oázis lépcsőjén.

– Elkísérjük őket hegyen-völgyön, görbe utakon, mielőtt rátalálnak lelkük oázisára. Megtapasz-



M. Dulácska Csilla
három éve
önkénteskedik

talhatják, hogy nincsenek egyedül, érkezzenek akár a legnagyobb sivatagból – mondja Kovács Éva, a szolgálat vezetője.

A fő célcsoportjuk a húsz és negyven év közötti korosztály, jönnek egyetemisták és fiatal családok, akik máshol nem tudnák kifizetni a pszichológia és a teológia határterületét ötvöző segítő beszélgetést, de Évának volt már nyolcvanéves kliense is. Az elmúlt egy évben több olyan fiatalal is találkoztak, akiket komolyan foglalkoztatott az öngyilkosság.

Mivel a klienseknek nem szükséges előre bejelentkezniük, a hosszú várakozás is az önkéntesek



A lelki gondozók
beszélgetés előtt
és után szimbolikusan „be- és
kimosakodnak”



Bükkerdó Gergely a spirituális önismereti műhelyhez csatlakozott

mindennapjához tartozik.

– Lehet, hogy két napig nem tér be senki, és ennek a feszültségét is ki kell bírunk. Megeshet, hogy valakinek egy hónapig nincsen embere – mondja Kovács Éva. – Egyszer az egyik önkéntesünk azt mondta, hogy az éppen be nem térő kliensek is tanítanak minket.

A LÉLEK ABLAKA

Míg a segítségkérőktől nem elvárás, hogy keresztények legyenek, a munkatársak alkalmasságának feltétele, hogy élő hittel bírjanak.

– Szeretem azt a mondást, hogy egy házból a sötétséget nem lehet kannával kihordani, be kell engedni a fényt – fogalmaz Tardy-Simon Virág. – Sokszor megtapasztaltam, hogy akik hozzánk fordulnak, kinyitják a lelkük kis ablakát, mi pedig közvetíthetjük nekik a fényt.

A munkatársai is hasonló élményekről számolnak be. Pálfi Judit, aki közgazdászként multinál dolgozott, mielőtt az Oázis alkalmazott munkatársa lett, már az első kliensénél azt érezte, hogy másállapotba, flow-ba került, és a beszélgetésen Isten vezette végig. A három éve önkénteskedő M. Dulácska Csilla egyik legemlékezetesebb folyamata egy kismamával volt.

– Nagy élmény volt, hogy rajtam keresztül valahogy az Isten működik – mondja.

A lelki gondozók beszélgetés előtt és után szimbolikusan „be- és kimosakodnak” (imádkoznak), így is felkészülnek a találkozásra, illetve ez is segít nekik feldolgozni, letenni azt a rengeteg élettörténetet, amit megosztanak velük. Havonta tartanak csoportos szupervíziót, ahol a saját elakadásaikkal, kérdéseikkel foglalkoznak.

– Járt hozzám valaki egy hosszabb folyamatra, és megbeszéltük, hogy még visszajön. De eltűnt – meséli Robogány Veronika. – Legutóbb ő volt a szupervíziós témám, hogy ennek az eltűnésnek a súlyát elviseljem.

Tardy-Simon Virág férje informatikus, de a saját feleségén látja, mennyire hasznos a szupervízió.

– Az ember sok mindent elbír egyedül, de ezek az önkéntesek olyan terheket cipelnek, amelyeket tényleg csak profi keretek között lehet értelmezni és helyretenni – mondja Tardy György. – Nagyon szeretem a katolikus egyházat, de vannak olyan részei, amelyeken szívesen javítanék, az egyik, hogy gyakran olyan feladatokra is lelkes amatőröket foglalkoztatnak, amelyek szakembereket igényelnének. Jó látni, hogy itt csak profikból áll a csapat.

Kovács Éva hálával említi azokat a szerzetesközösségeket is, amelyek háttérímádsággal támogatják az Oázis szolgálatát.

TÁRSAS JÁTÉK

A kliensek igényeire és a társadalmi szükségletekre válaszolva az Oázis elindította a csoportos alkalmakat. Volt már irodalom-, művészet- és logoterápiás műhelyük, szerda délelőttként családterápiás konzultációkat tartanak. A „Beszéljünk róla!” nevű találkozók a tabutémákat járják körbe. Csak néhány cím az elmúlt évekből: „A hűség mai arcai”, „Kábitószeres ÉS/VAGY keresztény?”, „SOS – Házasodom!” Az „Élet csodája” alkalmával – egy 4x4 méteres, kiterített „méhen” – eljátszották a fogantatás pillanatát is. Csoportot indítottak az erőszakot elszenvedők és a szenvedélybetegek hozzátartozóinak.

Bükkerdó Gergely az Oázis hatalkalmas spirituális önismereti műhelyéhez csatlakozott. A válása nagy törés volt, de abból a gödörből kijött. A négy gyerekből kettő vele lakik, viszont már nagyobbak, nincs sok feladata velük. Szerette volna magát „feltérképezni”. A csoportban a pszichodráma eszközeivel dolgoztak.

– Már az első estén megnyíltunk egymás előtt – mondja. – Éreztük, hogy védett helyen vagyunk.

Amikor egy játéknál házat kellett magukból építeniük, Gergely egy olyan kanapé szerepét választotta, amelyik az erkélyen áll. Amikor a foglalkozásvezetők megkérdezték, mindenki jól

érzi-e magát, rájött, hogy míg a többiek bent voltak, ő kiszorult a házból. Ekkor ismerte fel, hogy bár segítő alkat – csak arra gondolt, hogy mások a kanapéről gyönyörködhetnek majd a tájban –, ha a saját igényeiről megfeledeznek, nem lesz maradéktalanul boldog. A műhelymunka során tudatosult benne az is, hogy a kellemetlen, kínos folyamatoktól akkor is gyorsan meg akar szabadulni, ha vesztesként lép ki a helyzetből.

Vámosi Eszter, akinek az életét egy váratlan betegség forgatta fel, csoportos műhelymunka után kért Kovács Évától egyéni konzultációt.

– Jó mélyre ástunk, sírtam, nevettem, rajzoltam, és közben egyre többet láttam magamból – mondja. – Azóta tudatosabban figyelek az érzéseimre és a hatáira. Nem lett tökéletes az életem, de az Oázis időt adott a megpihenésre, és erőt kaptam az újraindulásra.

Egy másik fiatal nő azért a leghálásabb, mert megélhette, kimondhatta az érzéseit úgy, ahogy vannak. Más közösségekkel ellentétben itt senki nem halmozta el tanácsokkal és bibliai idézetekkel. A foglalkozások felszabadították, „levegőt tudtunk venni”.

– Kell ez a meleg, szeretetteljes hely, ahonnan tovább tudtam lépni – mondja. – Az Oázis kicsit a régi nagycsaládot pótolja, ahol volt még mély beszélgetés, közös ünnep, meghittség, szoros kapcsolat. Ahol lehetett találni valakit, aki meghallgat, és a meghallgatásban ott van Isten is.

Pór Attila

Volt már irodalom-, művészet- és logoterápiás műhelyük, családterápiás konzultációkat is tartanak.