Mindenütt jó, de legjobb otthon?

Kisnémet Mónika

KEDVES OLVASÓIM!

Manapság már nem olyan különös, hogy átmenetileg valamelyik rokonunk vagy barátunk külföldön dolgozik vagy tanul, vagy családot alapítva saját hazájától és szeretteitől távol él. A lehetőségek határtalanok, hiszen egyre kevesebb országhatár és politikai béklyó áll utunkba, ha külföldön akarunk szerencsét próbálni. A siker kecsegtető, ugyanakkor biztosak lehetünk benne, hogy nemcsak pozitív élmények, hanem nehézségek is várnak ránk. A hazától messze élni, lenni, dolgozni igazi élmény, de néha próbára teszi az emberi lelkeket. Azokét is, akik itt maradnak és azokét is, akik elmennek. Ezzel az írással abban szeretnék Olvasóim segítségére lenni, hogy számba veszem a külföldi munkavállalással/tanulással/letelepedéssel kapcsolatos pszichés megterheléseket, és megpróbálok egy-két javaslattal is élni, hogy miként tudják azokat enyhíteni vagy megoldani.

„Ha itt maradnál, nem indulnék még én sem,
Ha nem indulnál, nem lenne érkezésem...
Hová is mennék, hová is lennék egyedül én?
Nélküled nem kell útlevél.

Az otthon ott volt ahol bejártunk
mindent százezerszer már...
s apánkat kértük, hogy vegyen fel
most az egyszer, mert magasról
más lesz a táj..”

Hrutka Róbert: *Az otthon itthon van* –
(Magyar Vándor egyik betétdala)

Az egyike az első lelki kihívásoknak, hogy az újtól, az idegentől való esetleges szorongását, illetve a sok elintézni való okozta félelmeit („hogy fogok lakást találni...”, „megfelelek-e az új munkahelyen…”, „elég jól beszélem-e a nyelvet…”) leküzdje az ember. Az evolúciós pszichológia is foglalkozik azzal a lelki jelenséggel, hogy az emberi természet egyik jellegzetessége – persze ettől még nem mindenkire igaz –, hogy félünk a változástól, az új kihívásoktól. A szerencsésebbek persze ennek inkább a facilitáló (azaz előrevivő), és nem a debilizáló (blokkoló, bénító) stressz részét élik meg. Ilyenkor érdemes a pozitív gondolkodásunkat erősíteni, akár meditációkkal vagy vizualizációs gyakorlatokkal, hogy az ősbizalmunkat erősítsük, azaz azt, hogy „minden pont úgy fog alakulni, hogy az nekünk jó lesz”, akár végezhetünk jógagyakorlatokat is, amelyekben kérjük „a nekünk jó energiát”. Ha hitünket megerősítettük, akkor már jöhetnek a cselekvési tervek és azok megvalósítása, ahogy Kalo Jenőtől tanulhattuk: „az élet a maga jelentőségében, sokszínűségében mindannyiunk számára a legnagyobb kaland, ami által többé, jobbá, teljesebbé válhatunk. Éljünk vele!”.

A második kihívás, amivel találkozik egy külföldön élő ember, hogy beilleszkedjen az ottani közvetlen közösségekbe, mint munkahely, tanulótársak vagy szomszédok, valamint hogy barátokat, közelebbi ismerősöket találjon. De miért is fontos ez? Nos, a jól elcsépelt közhely miatt, miszerint az ember társas lény. A legtöbb ember igazán nyomorultul tudja érezni magát, ha nincsenek körülötte ismerősök, barátok, akikkel közös élményeket élhet meg úgy, mint beszélgetések, sportolások, bulizások, kirándulások, kellemes esték, vacsorák, koncertek és így tovább. Nem jó egyedül, hiszen emberi voltunk megkívánja a közös élményeket… ahogy a dal is mondja „kettesben még a táj is szebb”.

Vannak, akik nagyon jól be tudnak illeszkedni egy másik ország kultúrájába, könnyebben átveszik, beillesztik az ottani társadalmi és közösségi szabályokat és életfilozófiákat. Ugyanakkor vannak, akiknek

ez nehezebben megy. A beilleszkedés kulcsa a nyitottság és a rugalmas, azonnali alkalmazkodási képesség. Tudomásul kell vennünk, hogy ilyenkor mi vagyunk a vendégek, mi kopogtattunk be egy másik társadalomhoz. Bár hiszem, hogy a hasonlóságokra kell fektetnünk a hangsúlyt ahhoz, hogy embertársainkkal jól kijöjjünk, azért azzal is tisztában kell lennünk, hogy nagyon nagy különbségek vannak országok, kultúrák között, amely különbségek tovább finomítják az emberek közötti különbségeket, s ezzel is megnehezítve a harmonikus kapcsolatkialakítást és fenntartást. De tekintsünk ezekre a különbségekre, mint lehetőségekre, és az életünket gazdagító élményekre, életeseményekre. Ugyanakkor nagyon nagy elfogadással kell közelednünk ezekhez a különbségekhez. Nem ajánlatos ítélkezni, hiszen nekünk sem esne jól, ha a mi szokásainkról nyilatkoznának lekezelően. Egyszerűen csak élvezzük azt a tényt, hogy milyen sokféleképpen is lehet élni, milyen változatos az élet, menynyi újdonság és másság van, amit kipróbálhatunk. A más az nem rossz, vagy „hülyeség”, egyszerűen más, amit kedvelhetünk és beilleszthetjük saját életünkbe, vagy elmond-

hatjuk, „hogy biztos jó, de én maradok a saját felfogásomnál, szokásomnál”, ahogy az angolok mondják „it is very special”.

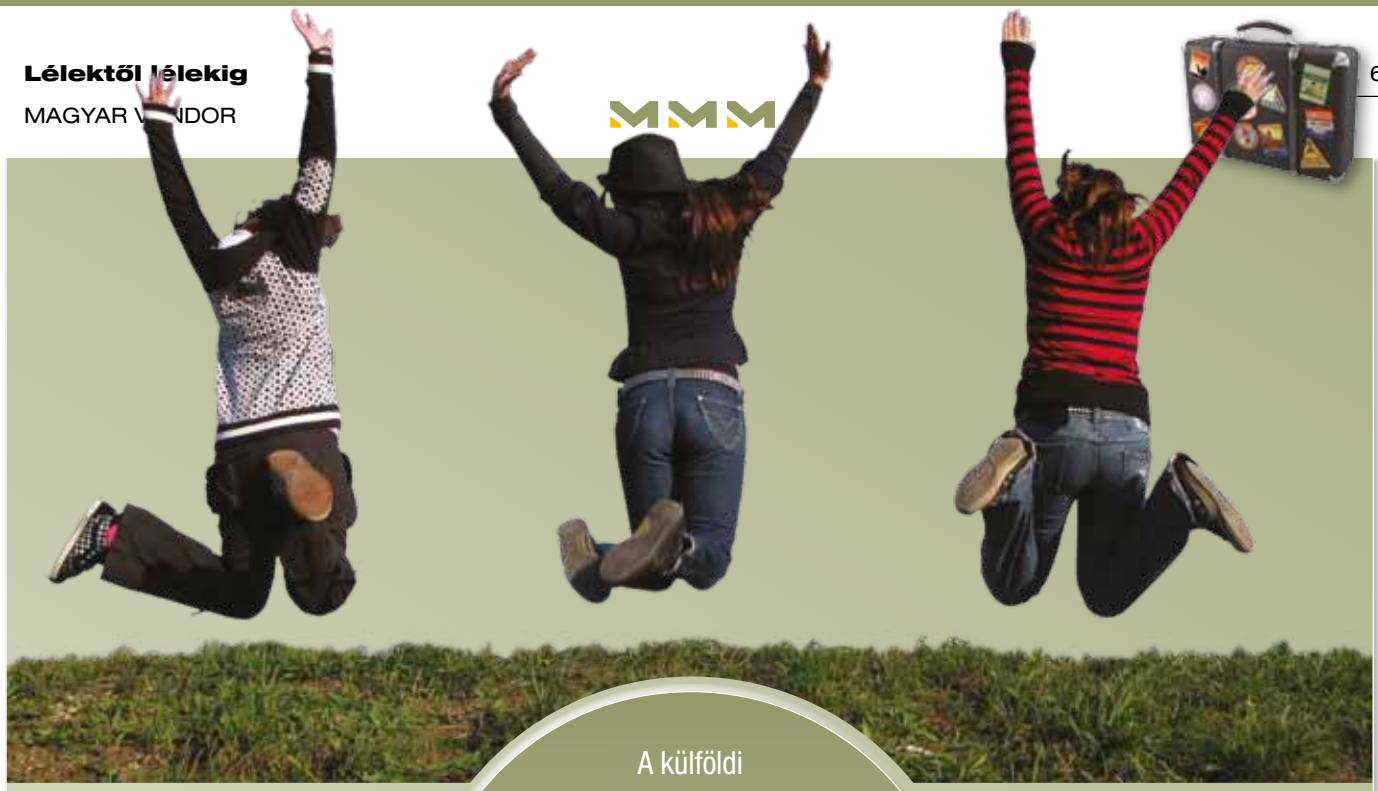
Mit tehetünk a gyorsabb és zökkenőmentes beilleszkedésért? Először is mutassuk meg nyitottságunkat. Ne azt hangsúlyozzuk, hogy nálunk bezzeg…, illetve mi hogy csináljuk…, persze ne is szégyelljük saját hagyományainkat, sőt legyen egyfajta célunk is, hogy a magyar és saját családi szokásainkkal megismertessük külföldi embertársainkkal. De mindezt tegyük büszkén, és ne kihívóan, rátarti módon, mert az bizony inkább ellenszenvet mintsem elfogadást fog hozni.

Ha leküzdöttük az „idegenben vagyunk” érzést, vagyis azt, hogy minden és mindenki, a szokások, az emberek, az illatok olyan idegenek, akkor jön a magány és „kirekesztettség” érzésének a problémája. A szerettek, barátok távol vannak, ismerősök még alig vagy egyáltalán nincsenek. Nem elég, hogy nekünk hiányzik a családunk, ismerőseink, a szeretteink is aggódnak és hiányolnak minket. Esetleg bűntudat kínoz bennünket, hogy otthon hagytuk a szüleinket, párunkat… Vegyük sorra ezeket a küzdelmeket!

Először is építsünk baráti kört! Ha szerencsésebbek vagyunk, akkor az új munkahelyen tartanak egy köszöntő ebédet, kávézást az érkezésünkre. Ha nem, éljünk a lehetőséggel és mi hívjuk meg kollégáinkat egy közös sütizésre, kávézásra… ahogy a svédek mondják „Ska vi ta en fika tillsammans?”. De mindenképpen hívjuk meg ezt követően a közvetlen főnökünket, barátainkat egy lazább vacsorára magunkhoz. Így kötetlenebbül el tudunk csevegni falatozgatás közben arról, hogy ki kicsoda, milyen hobbijai vannak, mik érdeklik őt.

Ezt követően már sokkal könnyebb egy közös ebédre invitálni a másikat. Sőt meg fogják látni, mivel Önök nyitottan és nagyon barátságosan közeledtek munkatársaikhoz, ők is invitálni fogják Önöket különböző szabadidős eseményekre. De akár tegyünk ugyanígy közvetlen szomszédjainkkal is. Hívjuk meg magunkhoz őket egy rövid

Egy másik országban csak akkor fogjuk jól érezni magunkat, ha nyitottan fordulunk az ottani szokások és emberek felé, és mindezt nagy alkalmazkodással és elfogadással, de saját személyiségünk megtartásával tesszük.



ismerkedésre. Ne feledjük az ismeretlen, a más első körben szorongást kelt – mit csináljunk, ha egyszer evolúciósan így vagyunk huzalozva… –, de ha tudjuk ezt, akkor tudunk ellene tenni is.

A következő nagyon fontos lépés, hogy keressünk hobbinknak, kedvenc időtöltésünknek megfelelő klubokat. Igazán baráti kapcsolatokat így tudunk kiépíteni – persze a jó és segítő munkatársi kapcsolatok ugyanúgy színesítik az életünket és támogatást is nyújtanak a mindennapok problémáinak megoldásához és az általános jó közérzethez. A klubtagokat hívjuk el sörözni, pizzázni, beszélgetni stb. A lényeg, hogy ne feledjük ebben a kérdésben sem azt az alaptételt, hogy „mi felelünk saját szükségleteinkért; nekünk kell lépéseket tennünk a vágyainkért, testi és lelki jólétünkért!”, azaz ne várjuk azt, hogy majd mások meghívnak… tegyük meg mi az első – de nem erőszakos – lépéseket! Amikor külföldiekkel dolgoztam együtt – közel másfél évtizedet – én mindig azt tapasztaltam, hogy mi magyarok félszegek voltunk, bezárkóztunk, míg külföldi kollégáim – svédek, angolok, írek, amerikaiak – sokkal nyitottabbak, kezdeményezőbbek és lazábbak volta. Ne szégyelljünk jó dolgokat tanulni a külföldiektől! Ők is tanulnak tőlünk! Nekünk ez új, nincs annyira benne a kultúránkban a külföldi munkavállalás vagy tanulás! A lényeg, kezdeményezzünk és élvezzük embertársainkat, és az ő esetleges eltérő szokásaikat! Tanuljunk egymástól egymás kultúrájáról és hagyományairól! Én nagyon élveztem, igazi kaland volt!

Most nézzük a másik problémát, a szeretteink hátrahagyása okozta űrt, hiányt, bánatot és bűntudatot. Ne feledjük Goethe szavait, aki rámutatott, hogy családunk, szüleink adják erős gyökereinket, azaz értékrendünket, életfilozófiánk nagy részét és az összetartozás legfontosabb kötelékeit. Azonban születésünknél a fizikai köldökzsinórt felváltja a lelki kötelék, és ez a kapocs az, ami örökre összeköt minket, és ami szárnyakat, azaz szabadságot is ad mindenkinek, legyen akár szülő vagy gyermek. Szabad akaratot ahhoz, hogy saját életünket éljük, saját lehetőségeinkkel éljünk. A szeretet egyik legjobb kifejezése az ölelés, a szeretetteljes, közös időtöltés. Ne feledjük azonban, ma már a technika sok mindennel tudja segíteni életünket a kapcsolattartásban. Először is ott az e-mail, a chat, a skype, okostelefon, ami azonnali „közös” időtöltést, de legalábbis élménymegosztást jelent. Tudom én, hogy ez nem ugyanaz, mintha együtt lenne egy helyiségben a család vagy a barátok, de azért még mindig több mint a semmi. Ne sajnáljuk az időt a kapcsolattartásra. A levelezésre, az élmények ilyenfajta megosztására. Továbbá bármennyire is spórolunk, ha megtehetjük, rendszeresen látogassunk haza, hívjuk ki magunkhoz szeretteinket és barátainkat. Ne hagyjuk elszáradni ezen gyökereinket. Gyökerek nélkül nem lehet kiteljesedni.

Egyes ezotériás megközelítések szerint a külföldre költözés részben menekülést jelent valami elől, amit nem tudunk megoldani. Nos, érdemes ezt is átgondolni, de én azt vallon, hogy a mai kor emberének a világ kitágult, és nem minden szerencsepróbálás jelent egyértelműen menekülést. Sok mindentől függ ez… Nem vagyok híve az általánosításnak, mindenesetre egy biztos, érdemes megfontolni, hogy valami elől menekülünk, vagy valamilyen lehetőség megélése felé haladunk!

> A külföldi életvitel megköveteli, hogy újra gyökeret – még ha átmenetieket is – eresszünk, azaz fel kell építenünk magunk köré egy új baráti, ismerős kört. Kezdhetjük a munkatársak meginvitálásával és folytathatjuk érdeklődési körünknek megfelelő klubokhoz való csatlakozással!

„Két dolgot adhatunk gyermekeinknek, gyökereket és szárnyakat.”
Goethe

Ugyanakkor ne támaszunk olyan elvárásokat sem szeretteink felé, hogy bűntudatuk legyen, ha szárnyaikat próbálgatják. Mindannyiunknak a magunk életútját kell végigjárnunk. Ne szeretteinktől – gyermekünktől – várjuk, hogy megtöltsék értelemmel és szeretettel az életünket! Félre ne értsék, nem azt mondom, hogy ne szeressünk és figyeljünk egymásra, csak azt, hogy ne fojtsuk meg egymást! Ha szabadon szárnyalhatunk, akkor, mint a költöző madár, általában vissza is térünk!

Zárógondolatként a vegyes házasságok kérdését szeretném érinteni, hiszen ha külföldön élünk, akkor beleszerethetünk egy másik nemzet fiába/lányába. Ne feledjük, hogy két nemzet hagyománya, értékrendje, történelme, kultúrája és kollektív tudata/tudattalanja találkozik. Ezek mind tovább színesítik a különbözőségeket. De ha kellő elfogadással és tisztelettel fordulunk egymás irányába, akkor ez sem fog gondot okozni (ne essünk abba a hibába, hogy csak az a jó, ami a miénk!). Ha gyermekünk születik, akkor a vegyes identitás tovább nehezíti majd gyermekünk identitáskeresését! Hiszen ő két nemzet fia, esetleg egy harmadik országban! Ez sok színt hozhat a gyermek életébe, de ha versenyeztetni kezdjük, hogy akkor most te magyar vagy, vagy mi vagy, akkor nagyon megnehezítjük az életét! Hagyjuk, hogy ő maga találja meg saját magában, hogy milyen részben magyar és más nemzetiségű…

Mindenesetre hiszek abban, hogy a világ teli van szépséggel, felfedezésre váró élményekkel és megélhető kalandokkal. Hogy megyünk-e vagy maradunk az nem más, mint egy döntés egy lehetőségről. A lehetőség egyik olvasata, hogy „választanom kell”. Dönteni arról, hogy élek-e vagy sem az adott lehetőséggel. Egyes lehetőségek azért jönnek, hogy megtanuljunk nemet mondani, míg mások, hogy bátran és nyitottan a lehetőség irányába lépjünk. Az igazi feladat, hogy megkülönböztessük egymástól a kettőt!

POSTALÁDA:

Kedves Mona!

„Azzal a kérdéssel fordulnék hozzád, hogy tudnál-e nekem abban segíteni, hogy jobban el tudjak fogadni dolgokat, helyzeteket, döntéseket? Azt látom, hogy ezzel van jelenleg problémám az elengedés mellett, persze. Ez milyen jellegű munkát jelentene…”

Kedves Csilla!

Az elfogadással kezdődik az élet, a problémák megoldása. A One Brain kineziológiában a viselkedési barométer – egy eszköze ennek a módszernek, amelynek segítségével a problémához kapcsolódó viselkedésmintákat tudjuk beazonosítani – első főkategória párja az elfogadás-szembenállás problémájával foglalkozik. Jól érzi, ahhoz, hogy az életben boldogan és kiegyensúlyozottan haladjunk az első és legfontosabb lépés, hogy szembenézzünk a problémával, a helyzettel, azaz elfogadjuk a realitást, és a „van választás” érzésével elkezdjük a megoldásokat keresni.

Ahogy Ön is láthatja, a kineziológia egyik alapkérdése ez az emberi probléma. Így teljesen nyugodt lélekkel javaslom a kineziológiát ennek a problémának a megoldására.

Tisztelt Olvasók!

A következő számban a szülőkhöz szeretnék néhány szót szólni, mivel arról írok majd, hogyan lehet megtalálni a hangot gyermekeinkkel akkor, ha ők szótlanok, idegesek. Persze a technikák nemcsak gyerekeknél, hanem felnőtt társainknál is működnek….

Megköszönve eddigi megtisztelő figyelmüket és bizalmukat továbbra is várom kérdéseiket, észrevételeiket a mona@mmmonline.hu e-mail címen. Továbbá érdekes információkat olvashatnak a megújult honlapomon – www.lehetosegekhaza.hu –, ahol várom csatlakozásukat a Lehetőségek Háza Facebook Közösséghez. Csak egy kattintás, és heti 3–4-szer jutnak a tagok érdekes jegyzetekhez, gondolatokhoz és könyv-, valamint programajánlásokhoz! Számítunk Önökre a Testben lÉlek Program eseményein és az MMM Magazin által támogatott fotópályázaton! Részletek a honlapon és a Testben lÉlek rovatban.

Ép Testben Ép Lélek, Ép Lélekkel Ép Test!

Ép testben ép lélek?
Mi jut eszükbe Juvenal római költő verssoráról?

Milyen megdöbbentő – vagy sem? – de már az első században is foglalkoztatta az embert, hogy mit remélhet az élettől. A testi-lelki egészségüket szem előtt tartók gyakran idézik e mondatot, hangsúlyozva, hogy az egyik nem létezik a másik nélkül – igaz, Juvenal még nem feltétlen erre célzott.

Egy szeszélyes vasárnap találkozott két lelkes ember – *Lelkes Judit gyógytornász és Kisnémet Mónika kineziológus*… –, amikor is a szavakkal való játszadozás közben érezték, hogy valami új (de mégis régi) kezd megszületni. A gondolat továbbszövögetésének mámorában mindketten bringára pattantak, hogy a Kopaszi gát egyik hangulatos, napsütötte kávézójában életet adjanak a *Testben lÉlek Program*nak. Majd szép lassan összeállt a csapat, hogy az ötletből valóság és TeTT legyen… A Program *médiatámogatója az MMM Magazin*, amely többek között otthont adott ennek az új *Testben lÉlek* rovatnak, amelynek hasábjain szólhatunk Önökhöz, *kedves Olvasók*! *De miről is szól a Program?*

Sanitas… – latinul a lélek és a test egészsége – a kineziológia alaptézise, hogy csak szféráink (gondolati, érzelmi, testi, energetikai és esszenciális lényünk) harmóniája adja meg azt a létállapotot, amelyben ki tudunk teljesedni, valamint kiegyensúlyozott, egészséges és boldog életet tudunk élni. Ugyan sokan hirdetik az igét, miszerint a testi és lelki tényezők együttes harmóniája jelenti az egészséget, de mégis kevesen vannak – leszámítva egy-egy tábort, wellness egységet –, akik segítségnyújtásuk során mindkettővel foglalkoznak. Persze érthető, hiszen nem érthetünk mindenhez… *Nálunk Judit – Lelkes Tornastúdió – felel a test, míg Mona – Lehetőségek Háza – a lélek egészségért, és ketten együtt ezek összehangolásáért!*

A kezdeményezés lényege, hogy a *Testben lÉlek Program* során számos olyan közös eseményünk, programunk lesz, ahol az öt szféra együttes *megmozgatásával* igyekszünk segíteni a Programban résztvevőknek harmóniájuk, egészségük megőrzésében, illetve visszaszerzésében, továbbá az örömökkel teli, izgalmas és tartalmas élet megteremtésében és megélésében.

Testben lÉlek Program keretein belül *kulturális-, sportesemények* – pályázatok, kiállítások, kirándulások, edzések –, *képzések* – szemináriumok, tréningek – és *készség, képességfejlesztő csoportok* – szomatopszicho drámajátékok, önismereti csoportok – indulnak. Ahogy a közhely is mondja „mindenki másképp csinálja”, nos, a mi másságunk abban áll, hogy minden rendezvényen foglalkozunk a testtel és lélekkel (és a többi szféránkkal) is olyan *Juditos-Monás* formában. Igaz, ez a *Juditos-Monás* forma egy olyan összetevő, amit ki kell ahhoz próbálni, hogy fogalma legyen az embernek róla!

Szeret fotózni? Készítsen egy képet, amelynek hangulata kifejezi az egészséges embert, annak testi, mind lelki épségét, harmóniáját. Regisztráljon a Fotópályázaton és küldje be fotóit 2012. szeptember 16-án éjfélig!

A *Testben lÉlek Program* beharangozó eseménye egy fotópályázattal egybekötött kiállítás, amelyhez meghirdetjük *Ép Testben Ép Lélek, Ép Lélekkel Ép test!* **fotópályázatunkat**. A pályázók olyan saját készítésű képekkel indulhatnak, amelyek hangulata kifejezi az egészséges embert, annak mind testi, mind lelki épségét, harmóniáját. A zsűri és a közönség kiválasztottjai díjakkal és a kiállítással, a szavazók nyereményekkel, míg minden résztvevő az alkotás élményével lesz gazdagabb!

Kisnémet Mónika és Lelkes Judit

További információ a Programról és a Fotópályázatról a www.lehetosegekhaza.hu, illetve a www.lelkestorna.hu honlapokon és a Facebook Közösségi oldalakon találhatók.