

Kozma-Vízkeleti Dániel: Külföldön kapcsolatainkban létezve vagy éhezve 2017. November 8-dikai, müncheni előadásának összefoglalója

Az előadás tartalma 2 fő részből állt: egy általánosabb, a téma alapját képező fogalmak bevezetését és kontextusba helyezését követően egy pontosan a külföldre költöző egyén helyzetére kihegyezett, és ezzel nekünk, külföldi magyaroknak gondolkozási keretet adó és részletekbe menő rész következett.

Megtudhattuk, hogy ahhoz, hogy jól legyünk, törődnünk kell magunkkal, illetve a kapcsolataink hálóját adó másokkal való viszonyainkkal.

Az **önmagunkkal törődés** talán egyszerűbb és kézenfekvőbb lehetőségei mellett, mint pl a helyes táplálkozás, testedzés, relaxáció, nagyon is jelentős szerepet játszik társas kapcsolataink milyensége, melyben segítségünkre lehetnek az alázat, az odafordulás és az önfogadás készségei.

Az előadó rámutatott, hogy **önbecsülésünk szinte elválaszthatatlan a származási családukból megélt mintáink, az ott megtapasztalt szokások, szabályok és hiedelmek észrevétlenül magunkkal hozott lenyomataitól**, valamint hogy mindezek a mindennapi kapcsolatainkra is számottevő hatással bírnak.

Ezután a fókusz a jelenben levő kapcsolataink strukturált áttekintésére fordult, valamint rámutatott arra, hogy mi magunk mit tehetünk az itt és mostban ezek, illetve ezeken keresztül önértékelésünk javítására.

Az előadás kitérőt tett a **spiritualitás** a témában adódó **lehetőségeire**: a hit, az emberi magyarázat-igény, valamint a mögöttes értelemkeresés és jelentésadás szerepére.

Az **önelfogadás** számos területének és lehetőségeinek megismerését követően összefoglalta lehetőségeinket arra nézve, hogy az önmagunkkal és másokkal való kapcsolatainkban hol van az egyénnek szerepe és módja önértékelésének és egyensúlyának kialakításában.

A **külföldre költözés** alapvetően renget meg, és alakít át számos olyan, a fentiekben ismertetett tényezőt, amik önértékelésünk, mindennapi jóllétünk legfontosabb pillérjeit adják. Az előadó középpontba az identitás átalakulását helyezte. **A változás oly mértékű, hogy az krízisként is definiálható.** A krízis pedig egyben lehetőség is - tudtuk meg az előadásban.

Az előadó kitért a **határok** szerepére, amit az élet számos területén megtapasztalunk (az énhatárok, kapcsolati határaink mások felé, stb.), és talán egy életen át alakítunk.

A külföldi lét nehézsége talán e két fenti tényező egymásra hatásában keresendő: amikor minden változik, szeretnénk valami stabilba kapaszkodni, ami ismerős és megtartó erővel bír: ezért felértékelődnek kapcsolatok, emlékek, tulajdonságok - valami, amit múltunkból, saját élettörténetünkől hozunk.

Ámde az ittlét rugalmasságot és nyitottságot igényel, ha itt, ebben az új és valahol idegen közegben szeretnénk újra stabilizálódni.

Hol van a határa az újra, a külföldi közegünkre való nyitottságnak, azaz az elfogadásnak és befogadásnak, illetve az éppen ezzel ellentétes erővel dolgozó régihez, megszokotthoz, hozotthoz való ragaszkodásnak? Hogyan találjuk meg az egyensúlyt a változás, a határaink nyitogatása, és a saját hozott dolgokat megőrző bezáródás között?

Ha megértjük és mélyebben megismerjük az ezzel az élethelyzettel járó pszichológiai, lelki hatásokat, helyére kerülnek a saját érzések, és esetleges elakadások.

Ez az élethelyzet mindenkinek nehéz, és sok közös, vagy nagyon hasonló tapasztalás van, amivel a legtöbben egyedül küzdenek meg, attól tartva, hogy ez csak neki nem megy, csak ő nem tudja, csak őt borítja meg. Zárunk és egyedül hagyjuk magunkat pont akkor, amikor a nyitás ebben a példában a pszichológiai ismeretekre, önmagunk nehézségeinek felvállalásában éppen azt mutatná meg, hogy velünk nincs is semmi baj.

Az előadást követő beszélgetésben valami elkezdődött: egy nyitás egymás felé, egy kapcsolódás ismeretlen másikkal, akik ott ülnek és ugyanúgy érintettek. Remélem ezt minél többen megtapasztalták...vagy megtapasztalják a következő alkalommal.

(Az összefoglalást Kozma-Vízkeleti Dániel az előadáshoz használt, majd a rendelkezésemre bocsájtott diái alapján készítettem, melyet ez úton is köszönök.)