

Interjú Tapolyai Emőkével az Eötvös10 Anyák napi műsorfolyam kapcsán - 2020 április

Tapolyai Emőke sokoldalú, Magyarországon, Európában és az Egyesült Államokban egyaránt publikáló, elismert pszichológus. Klinikai és Pasztorál pszichológia diplomáját az Ashland University-n szerezte és több, mint 20 éve támogatja a hozzá fordulókat pszichológusként, szexuálpszichológusként és felsővezetői coach-ként egyaránt. A szakma iránti szenvedélye és alázata, keresztény hite és bevállalóssága igazi csemegévé teszik előadásait, melyek az Eötvös10-ben is teltházzal futnak évek óta.

Tud egy pszichológus karantén idején dolgozni, vagy mostanában kicsit jobban ráér a szokásosnál?

Rengeteg dolog változott az én életemben is az elmúlt időkben, de egy dolog nem: ugyanolyan elfoglalt maradtam, sőt, ha lehet, a helyzet fokozódott. A pácienseimet természetesen online is ellátom, de rengeteg beszélgetésen, interjún is részt veszek, előadásokat tartok, videókat készítek. Az embereknek ebben a helyzetben hatványozottan szükségük van támogatásra, és igyekszem minden hozzám fordulónak így vagy úgy segíteni. Ráadásul, eddig is több kollegával dolgoztam, de idén végre megnyitottuk a Kandela Pszichológia Központot is, melyről édesapámmal oly régóta szőttük a terveket. Csodálatos érzés, hisz másokat támogatni felemelő hivatás, különösen a mostani helyzetben.

Önt sokan keresztény pszichológusként ismerik – mit takar ez? Kizárólag keresztényekkel foglalkozik?

Az Egyesült Államokban teljesen általános, hogy valaki klinikai és pasztorál pszichológusi végzettséggel is bírjon – ahogy én is. Európában ennek még nincs meg a helye. A Kandela Központban ugyan minden pszichológus kollégám keresztény, de ez közel sem azt jelenti, hogy csak keresztényeket fogadnánk. A hitünk minket határoz meg, a mi emberekhez és a belső spirituális dimenziókhöz való viszonyulásunkat. Sokan járnak hozzánk más hittel, vagy hit nélkül és sokszor van, hogy a hit kérdése szóba sem kerül. Minden hozzánk fordulónak egyformán igyekszünk segíteni. A különbség annyi, hogy keresztény emberek talán szívesebben fordulnak pszichológushoz ha tudják, hogy az illető a hitük és a lelkük kapcsolatára is tud rezonálni, ha érzik, hogy lelkünk meggyőződésében azonos alapon vagyunk.

Emőke hogyan kezeli a karantén idejét? Tudna általános tanácsot megfogalmazni, amivel könnyebbé tehetők az emberek mindennapjai karantén idején?

Rengeteg tippet és tanácsot olvashat az ember mindenfelé és ennek egy része igazán hasznos, praktikus tanács: fuss, olvass, alkoss, rakj rendet... Jelenleg mindannyian igen nehéz helyzetet élünk meg és ennek kezeléséhez újfajta megküzdési stratégiákat kell kialakítanunk, hogy lelki egyensúlyunkat fenntartsuk. Noha mindenki más háttérből jön, ez a közös krízis engem arra inspirált, hogy olyan rövid, hiteles, támogató üzeneteket fogalmazzak meg könnyen befogadható videó formátumban, amelyekkel egy-egy napon, egy-egy ránk nehezedő gondolaton tudjak másoknak segíteni. Ez lett a Gondolatok Elvitelre sorozat, aminek része az Anyák napi különkiadás is. Másrészt, különösen figyelek arra, hogy több időt legyek magamban, lecsendesedve magamba tekintve. Ez egyben az, amit ajánlanék azoknak, akik keresik a belső megküzdési eszközöket, hogy miként is lehetne egészségesebben végigmenni ezen a karantén időszakon. Sok a pörgés, sok a munka, egybefolytak feladataink éppen ezért fontos, hogy ha csak egy negyedórára is, de megálljunk, lecsendesedjünk, figyeljünk lelkünk rezgéseire, hogy mi van bennem, mit érzek, mi fáj, mi aggaszt, mire vágyom, hova szeretnék eljutni, miben szeretnék fejlődni. Ilyen és ehhez hasonló csendes gondolatokra a lelkünk válaszolni szokott, most használjuk ki az időt, hogy meg is halljuk a választ, lelkünk válaszát! Ezáltal a csendes odafigyeléssel nem csak kibírni fogjuk ezt az időszakot, hanem összhangba kerülhetünk önmagunkkal, haladva a belső szabadság fele.