



” AKKOR LÁTTAM
ELŐSZÖR ÉLŐBEN
ISKOLAPSZICHOLOGUST,
AMIKOR BELÉPTEM
AZ ISKOLÁBA ÉS
BELENÉZTEM A TÜKÖRBE.

Smink: Somogyvári Dóra; haj: Vörös Zsuzsanna; styling: Domán Melinda



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

VARÁZSMESE

A MESEPSZICHOLOGUSRÓL

Kádár Annamáriat, a mandulaszemű, nevetős, szívárványruhás, boszorkányos-tündéres mesepszichológust arról a meséről kérdeztem, amelynek ő a főhőse. Röviden így hangzik: „Volt egyszer egy hosszú barna hajú, barna szemű kislány, aki sok mindent megálmodott. Elindult az útján, és a próbatételeknél meg kellett keresnie a segítőtársakat, le kellett győzni a sárkányait. Érdekes módon, amikor már nagylány lett, és – akkor már rövid hajjal – belenézett a tükörbe, ugyanazt a kislányt látta ott a csodálkozó barna szemeivel.” Persze jó mesehallgatóként részletesebben is érdekelték azok a sárkányok és segítőtársak...

◆ – **A barna kislány álmairól többet is lehet tudni?**

– Az egyik az volt, hogy fogja két gyerek kezét és sétálnak, a másik az, hogy egy széken ülve mesél a gyerekeknek, aztán pedig felnőtteknek. De a legelső álom az volt, azt hiszem, hogy van egy kisbaba a kezében.

– **A sárkányok?**

– A legnagyobb talán maga a legyintés, hogy ez csak mese, csak álom, nem a valóság. A másik a várokozás, ami az ő izgága természetének nem kis próbatétel volt. Az a hosszú idő, mire a gyermeket a karjában tarthatta, kivárni, mire végre foghatta a két gyerek kezét.

– **A segítőtársa pedig...**

– Véletlen és hirtelen találkozások és a család.

– **A család hogyan támogatott? Noszogattak, figyelmeztettek az álmaidra, vagy csak ott voltak, amikor szükség volt rájuk?**

– Inkább az utóbbi. Amikor például – ha nem is tudatosan, de követve az egyik álmot – az egyetemre mentem, akkor indult nemrég újra Kolozsvárott a pszichológia szak. Mindenki azt mondta, hogy ez olyan bizonytalan, nem lesz munkám, de ők elfogadták, hogy ezt szeretném, hittek bennem, támogattak.

– Mit tudtál ekkor a pszichológiáról?

– Ó, szinte semmit! Akkor, a kommunizmus alatt Romániában nemhogy élőben, de még filmekben sem láttuk, hogy egyáltalán mit csinál egy pszichológus. Tanítóképzőbe jártam, és az volt az első elképzelésem, hogy a szülő–gyerek–pedagógus kapcsolatban szeretnék segíteni. Akkor láttam először élőben iskolapszichológust, amikor beléptem az iskolába és belenéztem a tükörbe. Érdekes volt beleszöppenni az iskola rendszerébe, osztályfőnök is lettem egy olyan osztályban, ahol nem tanítottam semmilyen tantárgyat. Nehéz volt meghúznom úgy a határokat, hogy nem voltak hozzá eszközeim, csak a saját személyiségem. Abban az időszakban sokat tanultam magamról is, és végül elég jól összecsiszolódtunk. Személyiségfejlesztő csoportokat tartottam a gyerekeknek, a szülők és a pedagógusok megkerestek osztálytermi szituációkkal vagy nevelési helyzetekkel. Elsősorban a személyes történeteik értelmezésében segítettem.

– Mikor jöttél rá, hogy a pszichológus szakma kapcsolatba hozható a mesével?

– Egy kutatócsoportban gyerekek fogalmazásait javítottam, és 1200-nál is több meséjüket olvastam el. Rácsodálkoztam, hogy 9–10 éves korban hogyan kezd a mesére hangolt gondolkodásuk fellazulni, és kezdenek beszűrődni fantáziavilágukba a valóság elemei: a királylány leveskockából főz tyúkhúsleves, a tündéreket este nyolcig engedik le játszani, a királyfinak nincs gomb a nadrágján, mert nem varrta föl az asszony. A varázsmese-szimbolika lassan kiürül: a kristálygömböt jó pénzért eladják, az idős házaspár örökbe fogad egy malacgyereket, nevelik, nevelik, aztán levágják. A gyerekek álmait is nyomon tudtam követni: például a szórványban, szegényebb körülmények között élő gyerekek mindig élelmet keresnek, az étel a jutalom, a mesei cél. Egyetemen elkezdtem elemezni ezeket a meséket, az államvizsgadolgozatom volt az első mesetemájú tanulmányom. A doktorimban is a kisiskolások fogalmazási képességeit vizsgáltam. Aztán elkezdtem munkahelyi fejlesztő tréningeket tartani, érzelmi intelligenciát fejleszteni. Az érzelmi intelligenciatesztek eredményeiből azt szűrtem le, hogy az éntudatosságot, a saját magunkhoz fűződő érzelmi viszonyulást és az önbecsülést óvodás és kisiskolás korban alapozzuk meg. Hogy mindez ne csak kognitív tudásként, hanem érzelmi meggyőződésné váljon, jelen az életünkben, azt lehet segíteni a mesékkel.



A GYEREK A JELEN, AZ ITT ÉS MOST.

– Ez volt hát a beteljesült mesélős álmod. És a másik? A gyerekvárás sokaknak súlyos próbatétel.

Neked nehéz volt az út az örökbefogadásig?

– Nekem nem, én első perctől nyitott voltam, a férjemnek volt nehéz. Székelyként sokszor mondta, hogy ő biztos nem fogja más gyermekét nevelni. Tudtam, hogy örökbe fogadni nem tudunk úgy, hogy ő ezt teljes szívéből ne akarja. Sok sárkányunk volt: elvesztettünk babát, beültetésem is volt. A férjemnek rövid idő alatt, egymás után meghaltak a szülei, és a két temetés között volt a beültetés. Mindketten nagyon mélyre kerültünk, és el voltunk foglalva a magunk gyászával. Akkor történt meg, amit Hamvas Béla mond, hogy a krízis vége a katarzis. Ennyire összetörve még soha nem látott a férjem, mert bármilyen veszteség ért, talpra álltam. Mindig ott volt az a kép, hogy egyszer úgyis lesz gyerekem. De akkor, abban a darabjaimra széthullott állapotban eltűnt ez a kép, és igazán közel engedtem magamhoz a mély fájdalmat – mert addig valahogy mindig ellavíroztam, ha bánat ért, meg tudtam magyarázni és összekaptam magam. Rengeteget sírtunk, magunkra maradtunk egy út végén, és mintha minden erőforrásunk elapadt volna. És ez teljesedett ki egy gyönyörű varázsmesében. A férjem látta, hogy össze vagyok törve, és akkor érezte úgy, akkor tudta kimondani, hogy készen áll, fogadjunk örökbe egy gyereket. Megérkezett az életünkbe Lilla. A férjem azóta sokszor mondja, hogy ez a gyerek megmentette az életét. Mert a gyerek a jelen, az itt és most. Sokszor éjjel felébredtem és néztem Lillát órákon át. Igen, az volt az a kép, amelyet megálmodtam.



– Lehet egy ilyen döntésben segíteni a környezetünkben élőknek? Veheti a bátorságot bárki, hogy akár erre, akár arra billentse a mérleg nyelvét egy másik pár döntésében?

– Mindenkinek más az útja, és másképp is éli meg ugyanazt a helyzetet ő is, meg a társa is. Felgyorsítani nem lehet ezeket a folyamatokat. Én is nagyon sok rossz tanácsot kaptam: „Engedd el, lazulj el!” Az érzések nem képletek, és nem jótanácsok alapján működnek. A környezet sokszor úgy viselkedik, mint egy oknyomozó újságíró: „Miért nem lehet? Ezt már próbáltátok?” Nagyon megoldásközpontúan akarják közelíteni a dolgot, mesélik a párhuzamos történeteket. Pedig sokszor többet segítene, ha átölelnének és csak egyszerűen melletted állnának.

Szerencsére a szüleim, testvérem így voltak mellett. Ha nem számonkérőn kérdezősködnének, de főleg nem bagatellizálva beszélnének a témáról. A tág családban azt bírtam legnehezebben, amikor ilyen megjegyzéseket kaptam: „Még nem csípett meg a méhecske?” És mindenki nevetett, csak én nem.

Mégis sok idő telt el, amíg megfogalmaztam, hogy ez nekem egyáltalán nem vicces, mire megéltem, hogy nem kell mindenkinek beszámolni mindenről. Jó tízéves történet ez az életünkben. Már rég asszertivitás-tréningeket tartottam, de én még nem tudtam asszertív lenni a saját életemben. Aztán megtanultam meghúzni a saját határaitam.

– Mennyire tudod a terápiában távol tartani magadtól más fájdalmát?

– A kliens végigéli a saját történetét, de nekem is mindig van benne személyes érintettségem. Iskolapszichológusként azt mondtam, hogy én könnyebb esetekkel szeretnék foglalkozni, semmi komolyabbal, aztán megkaptam a leckéket az élettől. Amíg én magam nem dolgoztam fel a gyászt és az elengedést az életemben, addig nem tudtam igazán foglalkozni ezzel pszichológusként sem.

– Akkor egy pszichológus, akinek az átlagnál szerencsésebb élete van, nem is lehet jó szakember?

– Ki a szerencsés? Lehet valami kívülről könnyű, de belülről nagyon nehéz. De az biztos, hogy a krízishelyzetek sokkal többet tanítanak, mint

a komfortos szituációk. Az „életmesénk” valójában egyfajta értelemkeresés. Mindennek utólag értjük meg az értelmét. Ha van személyes érintettséged, amit már feldolgoztál, az nagyon sokat segít. Minden egyes életciklusban van valami, amit felfedezel magadban vagy a családotokban. Az ember időről időre megért, elfogad, átkeverez dolgokat.

– **Vagyis az önismeretet sosem lehet kipipálni.**

– Hát, amikor például lebontod a gyerekkorod idealizált képeit, és egy más szemszögből kezdesz az egésze rálátni...az is egy gyászfolyamat. A legfontosabb, hogy amikor meglátod a saját és a párod, a családot árnyoldalait, ezzel együtt is el tudod fogadni, szeretni tudod és integrálni tudod mindezt a saját történetedbe. Ez nem egy könnyű út, de jó a vége.

– **Ha a lányaid nagyobbak lesznek, akkor majd a kamaszokról is írsz könyvet?**

– Igen, azt tervezem, hogy a következő könyvem már a pubertáskor kérdésköréről fog szólni. A felnőtté válás manapság elhúzódik 35–40 éves korig is, belevéve a kapunyitási pánikot is, úgyhogy téma van elég.

– **Mi a helyzet a nagyobbaknak szóló mesékkel, azokkal a történetekkel, amelyeket a kamaszok és a felnőttek fogyasztanak, például a filmekkel? Milyen a jó felnőttmese?**

– A forgatókönyvírók már régen rájöttek, hogy kasszasikert a varázsmesei struktúrára kell felépíteni, ilyen a „Csillagok háborúja”, a „Gyűrűk Ura”, a „Trónok harca”, a „Harry Potter”. Van egy egyensúlyzavar, ami elindít a komfortzónából a senki földjére. Megkapod a hamuba sült pogácsáidat, az erőforrásokat, ott vannak a segítőtársak, a mindennapi csodás véletlenek, és eljutsz valamiféle célállapotba. Ha egy történet jó, akkor nincsenek kilúgozva belőle a nehézségek és a tévutak, mert így ad lehetőséget az azonosulásra. Az egyik kedvenc tévésorozatom a *The Affair* (A viszony). Ebben egy epizódot mind a két fél szempontjából bemutatnak: a megcsalót, aztán a megcsalt fél szempontjából is. Nagyon érdekes, mennyire másképp éljük át ugyanazt az életeseeményt, mennyire nehéz megmondani, ki a hibás egy-egy helyzetben.

– **Néha úgy tűnik, egyszerűbb feldolgozni egy-egy veszteséget, ha sikerül bűnbakot találni, vagy akár egy saját magunk által elkövetett hibával magyarázni mindent. Nagy bizonytalanságérzetet okoz, hogy bármi megtörténhet, hiszen soktényezős egy-egy helyzet...**

– Az önismeret egyik fontos állomása, hogy rájössz, nincs semmiben teljes bizonyosság. Az aggodalmakat, félelmeket, szorongásokat elnyomni lehet vagy kezelni, megszüntetni nem. Ha felnyitottad a szelencét, akkor legfeljebb egyensúlyt tudsz teremteni ebben az egyensúlytalanságban.

– **Erről a *The Walking Dead* című túlélőhorror-sorozat jut eszembe. Amikor a kamasz fiam nézte, emlékszem, aggasztott, hogy egy olyan világban jár, ahol senkiben nem lehetsz biztos, bárki bármikor zombivá változhat...**

– Egy jó mesében, bár vannak álhősök, akikről kiderül, hogy átvernek, de vannak tündérek is. Azt viszont tudni kell, hogy a mesében minden szereplő én vagyok, és a leghűségesebb ember is lehet kicsit hűtlen, a legjobb is lehet kicsit gonosz. Minden, ami zavar másokban, azt önmagamban kell egyszer elfogadnom. Hosszú folyamat, mire az árnyékainkkal megbarcolunk.

– **A mesehős úton jár. A fotózás alatt tudtam meg rólad, hogy sokat utaztok, a kislányaitokkal most is egy északi hajóútra készültök – nem éppen tipikus, pláne ebben az évszakban, kisgyerekekkel. Melyek voltak a legemlékezetesebb útjaid?**

– Az egyik, és ez a leghosszabb is, a Marosvásárhely–Budapest útvonal. Jó húsz éve járok rajta, mert itt végeztem a doktori képzést és a szakképzést is. A legtöbbet ezen az úton tanultam, már csak azzal is, ahogy elindultam ebbe a nagyvárosba, ahol semmit és senkit sem ismertem, csak a négyes-hatos villamos vonalán tudtam tájékozódni. Az utazások során rengeteget tanultam magamról, a világról, a helyzetekről, élvezem az idegen ízeket, illatokat, figyelem az emberek reakcióját. Amikor még ketten voltunk, mindenképpen el akartam menni Oslóba az európai pszichológus kongresszusra. Két és fél nap alatt vezette le a férjem az utat Marosvásárhelyről. Egy néninél aludtunk a kertben, egy jurtában, de reggel meg este bementünk a házba reggelizni és vacsorázni. Egyik nap látjuk, hogy átjön a szomszédasszony, és a néni készülődik, szedi le az asztalt, gyertyát gyűjt. Kérdeztem, hogy mi fog történni, mondja, hogy most örömmel maradhatunk, ha szeretnénk. És leült zongorázni, a szomszédasszony meg furulyázott. Sokkhatásként ért, hogy ilyesmire van idejük. Hazatérve olyan karikatúrának tűnt, ahogy itt nyüzsgünk. Mikor teremtünk mi időt magunknak az örömmelzésre? Egyébként is úgy szeretünk utazni, hogy minél lassabban teljen ott az idő, gyalog megyünk, felfedezzük a kis utcákat. Persze amióta



HA EGY TÖRTÉNET JÓ, AKKOR NINCSENEK KILÚGOZVA BELŐLE A NEHÉZSÉGEK ÉS A TÉVUTAK.

a gyerekek is jönnek, a fél világ játszótereit is végig próbáltuk. Eleinte frusztrációt okozott, hogy emiatt utaztunk annyit, hogy múzeumok helyett játszótéren legyünk, de ezt is elfogadtuk, megszerettük. Jó utazni és jó hazatérni.

– Látod a lányokon, hogy ez a színes, mesés világ sokat ad nekik?

– Lilla hihetetlenül nyitott, érdeklődő, barátkozó, bárkit megszólít. Ha a férjével, aki jóval visszafogottabb, megy valahova, gyakorlatilag őt is így szocializálja, mert megteremt a helyzeteket, hogy idegenekkel is beszédbbe elegendjen. Zsolna ugyanakkor annyira visszahúzódozó volt, hogy rajtunk meg a szűkebb családon kívül mindenki idegen volt számára. Hároméves korára nagyon kinyílt, kivirágzott, jót tett neki az utazás, az új élmények, a nagyvilág.

– Hogy látod, a szülők könnyen elfogadják, ha a második vagy többedik gyerek más lelki alkat, mint a nagyobb testvérei?

– Sokszor azt is nehezen fogadják el, ha más az alaptermésze a gyerekeknek, mint nekik. Az extrovertált anyuka tolja be az introvertált gyereket az oviba, hogy „menjél, Jancsika, ott az a sok játék meg gyerek”, és én úgy képzelem el, hogy Jancsika szegény megfogja és el nem engedi az otthonról

hozott játékát, mint a motkány a makkot a Jégkorszakban. Szülőként meg kell tanulnod a gyereked tempóját. Ha bedobod ilyen helyzetekbe, csak jobban lefagy. Egy temperamentumosabb gyereknek pedig nagyon meg kell húznod a határokat, mert nehéz fegyelmezni. Sokszor ugyanaz a mondat teljesen más hatással van a két különböző gyerekre. A nevelési módszereket sem lehet teljesen ugyanúgy ráhúzni egyikről a másikra. De hát egy fikuszt vagy egy pálmát is másképp kell gondozni, mint egy kaktuszt.

– Hogy lehet mindezt megtenni egy sokfős ovis csoportban?

– 12–18 fő az ideális csoportlétszám. Ennél több gyerekkel ez túl nagy falat. Ráadásul minden gyerek más lelkiállapotban érkezik be az oviba, más családból jön, más mondatokat hall aznap reggel. Meg kell próbálni differenciáltan foglalkozni velük, és mindenképpen sok lehetőséget kell adni a szabad játékokra, hogy a szimbolikus és szerepjátékaikban le tudják vezetni a felgyülemlett feszültséget. De egy pedagógusnak is végesek a képességei. Ugyanakkor fontos tudni, hogy az ismert szabályok, keretek biztonságot adnak a gyerekeknek. Ha túl nagy a szabadság, úgy érzik magukat, mint egy földönkívüli, akit itt hagytak használati útmutató nélkül. Ha egy ovis csoportban megvannak a rítusok, szertartások, ahhoz egy nehezen alkalmazkodó gyerek is könnyebben kapcsolódik. Szülőként ezt mindenképp jó a pedagógusra bízni, higgyünk abban, hogy meg tudja jól csinálni. A pedagógusképzésben dolgozom, és látom, hogy hatalmas lehetősége van egy óvodapedagógusnak vagy tanítónak, hogy jó gyerek- és szülőközösséget építsen. Ehhez fontos, hogy képes legyen integrálni a múltat, de élvezze a jelen is, tudjon leguggolni a gyerekekhez, jót nevetni, és még valami: legyen erős jövőperspektívája. Karácsony Sándor mondta, hogy egy jó pedagógus nem lehet megkeseredett ember, mert egyetlen karizmája van: a jövőbe vetett hit optimizmusa. A diákok mindig az életigenlő pedagógusok köré gyűlnek, mert ők tudnak átsegíteni a kríziseken. Lehetsz te nagyon jó szakember, ha ez nincs meg... Ezért tartom nagyon fontosnak az önismertet a pedagógusképzésben. Én ebben próbálok segíteni, hogy saját életmesénk hősvé váljunk. ♦