



# MI LEGYEN A FORRÓ KRUMPLIVAL?

**Dr. Almási Kitti** klinikai szakpszichológus a rendelőből jön a fotózásra, és mire a beszélgetésre kerül sor, már elérik telefonon az anyának és feleségnek szóló kora esti logisztikai feladatok. Siet haza, mert nemcsak házi feladattal, vacsorával is várják, azt is megtudom, hogy igazi – nálunk is bevált – „pasis kaja”, spagetti készült. Ennél több pletykával nem is szolgálhatok, de talán annál többet megtudhatunk az interjúból magunkról.

Szöveg - Szám Kati / KÉPMÁS / Kép - Emmer László

◆ – *Ismeri annyira az ember a párját, mint egy terapeuta a páciensét? Megjelenik a magánéletben is a szakmai szemlélet?*

– A magam részéről nem merném kijelenteni, hogy akár a páromat, akár a pácienseimet teljesen ismerem. Bizonyos szempontból élesebben látom azt, aki hozzám jár terápiára, mert nem sodorok el az érzelmek, ezért a sok információból jobban kiemelkedik számomra a lényeg. Ráadásul ők eleve azért jönnek hozzám, hogy meséljenek magukról és ketten együtt, két nézőpontból látunk rá bizonyos dolgokra, amelyeket meg akarunk ismerni, érteni. A párommal hál' Istennek nem beszélgetünk a félelmekről vagy problémákról olyan módon, hogy abban én szakemberként, pszichológusként legyek jelen. Amire vele kapcsolatban is törekszem, az az, hogy ne sodorjon el nagyon egy-egy érzés, hogy megpróbáljam őt megérteni, észrevenni, hogy bizonyos reakciókat, érzéseket mivel váltottam ki belőle. A páromnak pedig nyilván az az egyik legnehezebb feladat velem kapcsolatban, hogy észreveszek és adott esetben túlértékelek bizonyos jeleket a környezetünkben, például egy szemöldökfelhúzást, egy szemvillanást. Hozzászoktam, hogy csoportban sok embert kell figyelnem egyszerre, és ott ezeknek a reakcióknak olyankor nagy jelentősége van.

– *A lányaidnak szoktál szakemberként tanácsot adni?*

– Előfordult, hogy például beszéltek nekik az iskolában és este eljátszottuk, hogyan lehetne jól reagálni rá, hogy mondjuk a sírás és a visszatámadás között milyen lehetőségek vannak még. Hogy lehet-e ilyenkor valami vicceset mondani vagy milyen meglepő reakcióval lehet elvenni egy rosszindulatú megjegyzés életét. Mindig arra próbálom őket rávenni, hogy próbálják a konfliktusban megérteni a másik motivációit. Az egyik lányomra például egy iskolai versenyhelyzetben rákiabált a társa. Nagyon megbántódott, és azt tanácsoltam neki, hogy másnap kérdezze meg, miért volt tegnap olyan feszült az osztálytársa. Kiderült, hogy valamelyik nagyszülője kórházba került. ➤

– Van egy kifejezés, amit használsz a könyveidben is, az érzelmi „forró krumpli”. Ami azt jelenti, hogy a feszültséget, a bántást ahogy lehet, tovább passzoljuk. Most is erről beszéltél. Hogy mit is kezdünk ezzel a forró krumplival...

– Semmiképp ne pakoljuk a másikra, hűtsük le!

– Nem mindegyik iskola vagy nem minden pszichológus ezt a szeretetteljes, empátia központú utat követi. Te miért ezt tartod jónak?

– Nyilván sokféle megközelítés van, de engem mindig azok az irányok vonzottak, amelyek arról szóltak, hogy lépjük ki a keretből. Ilyen helyzetekben többnyire zsigerből visszaszólunk a másiknak, de ha ehelyett közeledünk vagy szívből megdicséjük, egész más szintre tesszük a szituációt, ami már jó tárgyalási alap. Például én köszönöm már meg valakinek azt, hogy indulatos volt velem, mert számomra az az őszinteséget jelentette. Ilyenkor többnyire már a másik fél sem támad. Nem mondom, hogy nem kemény munka a sértődöttséget leküzdeni, de ez nemcsak a másiknak jó, hanem nekem is.

– Van az életedben példa arra, hogy sokáig tartott megtenni ezt a lépést?

– Például a testvéremmel tinédzserként volt egy-két nagy összeveszésünk, és később egy hangfelvételen értettem meg, mi volt a konfliktusok mögött. A kazettán apukám kérdezett valamit a bátyámtól és én közbevágtam, hogy az nem is igaz, az nem úgy volt, nem is azt mondta... Akkor belegondoltam, milyen nehéz lehetett a bátyámnak egy ilyen cserfes, minden lében kanál kishúggal. Egy hosszabb önismereti munka után odamentem hozzá bocsánatot kérni. Nem nagyon értette, minek hozom fel, mert ő akkor ezekre már nem is emlékezett. Ha néha föl tudnánk venni magunkat kívülről egy ilyen képzeletbeli filmre, hasznos lenne. Ijesztően tudunk viselkedni, például vita közben. Sokféle helyzetben nagyon jó önismeret-fejlesztő kérdés, hogy vajon a másiknak mi lehet velem a nehéz. Ha megértem, akkor onnantól kezdve tudok tenni ellene. Vagy ha nem, akkor már nem az én terhem. Az utóbbi esetre is van tapasztalatom, egy barátság azért szakadt meg az életemben, mert jött a második gyerekünk és annál a párnál nem sikerült a lombikprogram. Meg tudom érteni, hogy ez akkora fájdalom, hogy nem lehetett elvárni tőlük, hogy szívből örüljenek a mi örömünknek.

– Olvastam, hogy előnyben részesítéd a párterápiát, a családterápiát. Ennyire fontos a kapcsolatban, közösségben való segítség? Egyáltalán lehet egyszerre mindenkín segíteni?

– Nem lehet. Én azonban nem azért beszélek olyan sokat a párterápiáról, mert én magam preferálom ezt a módszert, hanem mert olyan sokan ezt kérik. Nagyon megdől

”

NAGYON JÓ ÖNISMERET-  
FEJLESZTŐ KÉRDÉS,  
HOGY VAJON A MÁSIKNAK  
MI LEHET VELEM A NEHÉZ

”

ez a terület az életünkben, és sok szenvedést okoz, hogy például a hűtlenség ilyen magas arányú a kapcsolatokban. Ezek a közös terápiák nagyon jól ráirányítják a figyelmet, hogy mennyire nem működik a kommunikáció. Hiába próbálunk a másik kedvére tenni, sokszor akaratlanul is elindítunk egy kommunikációs rakétát, amire a társunk, ha gyenge pontját találja el, ahol már sokat bántották, azonnal visszatámad.

– Elég megérteni ezeket a reakciókat? Meddig tart ki a felismerés a hétköznapiakban?

– Néha nem sokáig. Viszont nagyon izgalmas felfedezéseket tehetnek, és néhány alkalom után már lesz szeme és füle az illetőnek az ilyesmire.

– Nem igényel ez hosszas kísérést?

– Nagyon elhúzódó párterápiát nem tartok szerencsésnek, mert komoly elakadásnak érezném, de erre nem is nagyon van példa. Persze van, akiknél beletelik két évbe is, hogy meghozzanak egy döntést, még akkor is, ha már abban a pillanatban is sejtették, mit kellene tenniük, amikor beléptek a rendelőmbe. Nem szoktam konkrét tanácsot adni. Előfordul, hogy néha magam is úgy látom, hogy bizonyos pároknak könnyebb út lenne nem együtt maradni, de ha nincs testi vagy lelki bántalmazás, és látszik, hogy abban a kapcsolatban van még tartalék, akkor jelzem, hogy ha elengednék egymást, utólag ők is rádöbbenének erre – csak most nem látják a problémák miatt. Látom a praxisomban is, hogy mennyi ember keres párt – sikertelenül. Sokszor ez a kis megerősítés is elég a párnak, hogy valaki kívülről így látja őket. >



– **Egyre többet tudunk az emberi lélekről mi laikusok is, és ezzel párhuzamosan mintha egyre több lenne az olyan problémánk, amivel szakemberhez kellene fordulni. Van a két dolog között összefüggés?**

– Mindenkinek kellene, hogy legyen, ha nem is pszichológusa, de egy-egy olyan személy az életében, aki a bölcsességének, a tapasztalatának, az empátiájának, a higgadságának köszönhetően objektív tükröt tud tartani, néha meg tud minket rázni. Ez persze nem mindig kellemes. Volt olyan páciensem, aki nevetve el is mondta, hogy „fizettem is érte, és most sokkal sérülékenyebb vagyok”. Ezt főleg olyan férfiak mondják, akik addig rendületlenül vitték a macsó szerepet, de ebben a fejlődési folyamatban változtak. Az érzékenyítés adott esetben teherrel, feladattal is jár.

Bennem is hatalmas igény van, hogy valakivel megbeszélhessem a munkámmal vagy a magánéletemmel kapcsolatos dolgokat. Szerencsés vagyok abban, hogy a párommal sok mindent meg tudok beszélni, de azért nyilván nem mindent, és egyre inkább szükségem lesz egy olyan emberre, akivel a szakmai gondolataimat is biztonságban megoszthatom..

– **A szakmáról való gondolkodásod változott az évek során?**

– Mindig volt bennem vágy, hogy több embernek is átadjam, amit tudok, meg is csináltam a PhD-t, de nem maradtam az egyetemen, mert úgy éreztem, hogy nem csupán a tanítás vonz. A hajdani OPNI-ban kezdtem el dolgozni. A praxis fontos volt számomra, de nem éreztem elégnek, hogy azzal csak pár tucat emberen lehet segíteni, szemléletbeli változást azonban nem lehet elérni. Persze egy előadás vagy könyv sem hoz azonnali látható eredményt, de nagyon sok visszajelzés érkezik, hogy valakiben előidézett egy felismerést, megvilágított egy régóta fennálló problémát. Például a hűtlenségről szóló könyv vagy a Bátran élni a levelek alapján annyi embernek adott valamiféle kapaszkodót, hogy úgy érzem, ezt nem lehet nem csinálni. A Nyitott Akadémia előadásait is nagyon szeretem, fantasztikus érzés, hogy többszáz ember együtt mozdul. A tévében vagy a rádióban nem nagyon érzem ezt, mert nem látom a visszajelzést, a háromperces kereskedelmi műfaj pedig pláne nem az, amiben valami elgondolkodtatót meg lehet fogalmazni.

– **Sok probléma gyökere a hiányos önismeret, önbecsülés. Ez sokszor, főként a nőknél, a külső megjelenéssel kapcsolatos elégedettségben jut felszínre. Mi ennek az oka?**

– A nők évszázadok óta a külsejükkel kellett, hogy felhívják magukra figyelmet, ez mára hiába változott meg elméletben, ma sem az jellemző, hogy az okos nőket keresik a férfiak, most is a külsővel tudunk „labdába

rúgni”, legalábbis az első pillanatban. Az online felületeken még inkább igaz az, hogy külsőre a legkönnyebb pozitív visszajelzést kapni. Ott kevesen vállalják a gondolataikat, egy-egy jó kép viszont mindenkiről készülhet. Ha megnézzük a médiát, ott is leginkább azok a nők a híresek, akik jól néznek ki. Innen veszik a lányok a példaképeiket is.

Ha egy lányt otthon sem erősítenek meg abban, hogy kreatív, hogy értékes gondolatai vannak, hogy valamiben milyen ügyes, tehetséges, ha csak azon – az egyébként fontos – területen kap dicséretet, hogy milyen szép, milyen jól áll neki ez vagy az, akkor nyilván abban akar és fog még inkább fejlődni. Amire simogatást kapunk, abban tudunk kiteljesedni, akit például a humora miatt dicsérnek, az a társaság hangulatfelelőse lesz.

Ugyanakkor a szépség sokszor épp akadály a jó párkapcsolatnak. Nagyon sok férfit hallgatok. Az a nő, aki csak a külsejére koncentrál, óhatatlanul azt közvetíti kifelé, hogy maga is azt gondolja, hogy benne ez a legnagyobb érték. Pedig egy kapcsolat nem itt kezdődik. Ezzel figyelmet ébreszthet, esetleg fenntarthatja a szexuális érdeklődést, de még ez sem biztos, hiszen akinek alacsony az önértékelése, annak a szexuális vonzereje is alacsony. A hozzám forduló legszebb nők szoronganak a legjobban a külsejük miatt, ők foglalkoznak a legtöbbet azzal, hogy mi minden van rajtuk rendben centire. Tény, hogy sokkal vonzóbb az, aki ezzel nem foglalkozik olyan nagy mértékben, viszont oldottan beszélget vagy vesz részt bármilyen közös tevékenységben, például jóízűen eszik. A tartós kapcsolatot kereső férfiak a szép, szorongó lányokkal nem tudnak mit kezdeni, csak átmenetileg vannak mellettük. A tapasztalatok szerint a szépen „karban tartott” feleségek mellől is rendszerint átlagosabb külsejű nőknél kötnek ki a hűtlen férjek. Persze mindez nem azt jelenti, hogy egy nő ne legyen ápoltság, hanem azt, hogy ez az egyéb értékei mellett természetes legyen, de ne ez legyen a legfőbb szempont.

– **Miért van ma annyi megcsalás? Vagy régen csak keveset beszéltünk róla?**

– Régebben nem volt divat a válás, ezért jobban a felszín alatt maradtak az ilyen problémák, ma viszont azonnal robbantunk, ha kiderül, hogy a másik hűtlen volt. De azért is nehéz pontosan megmondani, valóban több-e, mert a hűtlenség nagyon nehezen definiálható, emiatt szinte lehetetlen felmérni. Van, aki már azt is annak minősíti, ha a nő látja, hogy a férje vágyakozó szemmel néz egy másik nőre, van, aki még a prostituáltakkal való kapcsolatot sem tartja annak, mondván, a párja érzelmileg nem kötődik hozzájuk. Én magam is azt gondolom, hogy bizony felérhet a testi hűtlenséggel a plátói szerelem is, mondjuk, amikor egy nő rendszeresen együtt ebédel egy férfival, naponta csetel vele, és alig várja, hogy ráírjon.



– **A megbocsátás nyilván nehéz, de csak a megcsalt félnek? Vagy hasonló teher az elkövetőnek is?**

– Ezzel foglalkozik több szakember is, például Bert Hellinger, akit a legtöbbben a családállításról ismernek, de más vonalon is írt és nagyon korrekt dolgokat. Leírja, hogy addig a félrelépő viseli a büntudat terhét, amíg el nem mondja a másoknak, akkor viszont átpakolja ezt a súlyt. Persze nem mellékes az út sem, ami odáig elvezette, hiszen a félrelépés azt jelzi számára, hogy ő kudarcot vallott. Sokszor ezek az emberek már túl vannak nagyon sok kísérleten és egyáltalán nem vidám a félrelépéshez vezető útjuk. Nem lehet ebben a kérdésben megkerülni például a szexuális hűfok kérdését. Ez legtöbbször nem egyforma, és mindkét fél azt szeretné érezni, hogy szeretve van. Ha a másik huzamos ideig teljes mértékben érdektelen, az nemcsak testi visszautasítást jelent, hanem a párja egész lényének a visszautasítását. Ezzel a szerethetőségét kérdőjelezi meg. Ha az egyik nem áll olyan magas hűfokon, de tudja, hogy a másik mire vágyik, nagy kérdés, hogy mégis miért nem adja meg neki azt, aminek a hiányától az szenved.

”

EGY PÁRKAPCSOLATBAN  
AZ A LEGFONTOSABB ÉRZÉS,  
HOGY VALAKINEK MI VAGYUNK  
A LEGFONTOSABBOK

”

Ha én nem szeretek egy ételt, de a férjem szereti, azért megfőzöm neki. Ha szereti, hogy megmasszírozzák a talpát, nem azért teszem meg, mert nem tudnék jobb programot kitalálni, hanem mert ha szeretek valakit, akkor az ő öröme engem is feltölt. Szándékosan nem megadni, amire a másik vágyik, az bizony utal valamire. Egy mélyen húzódozó probléma jele, amelyet meg kell vizsgálni.

– **Azok az irányelvek, módszerek, amelyekről beszélés, nagyjából a keresztény értékrendnek is megfelelnek. Van valamilyen ideál, amihez igazítod őket?**

– A Hűtlenség c. könyvre egyetlen kritikát kaptam, hogy túl konzervatív, mert a monogámiát helyezem előtérbe benne, pedig működhet a nyitott kapcsolat is. Bevallom, én még olyat nem láttam, aki 50 évet élt nyitott kapcsolatban és boldog volt, bár való igaz, hogy azt mesélték el néhányan, hogy sokaknak működik évek óta. A praxisom alatt azonban összeállt a fejemben egy kép arról, hogy általában mitől szenvednek az emberek, mi az, ami nagyon meggyötri őket. Ez mindig összefügg a szerethetőséggel, az elfogadottság érzéssel. Egy párkapcsolatban az a legfontosabb érzés, hogy valakinek mi vagyunk a legfontosabbak, ez ad érzelmi biztonságot. A gyerekekkel is működik ez, de csak egy ideig, hiszen őket el kell engedni az önálló életükbe. Szerintem az emberben fontos, elemi vágy, hogy mindig legyen valaki, akihez fordulhat, akihez hazamehet. Afelé segítem az embereket, amiről látom, hogy megnyugtató számukra, nem pedig erkölcsi szempontból ítélem meg őket, a helyzetüket – ezt nem is teheti meg egy szakember, nem ez a dolga. ♦