



Psychology

PSZICHOLÓGUS..

...GÓRCSÓ ALATT

Sokszor kerülök olyan helyzetbe ha elmondom, hogy pszichológus vagyok, hogy az emberek kicsit figyelni kezdenek..

Nagyon érdekes a nem pszichológusok fantáziája, elképzelése arról, hogy milyen is lehet egy pszichológus. Mostanság újra gyakrabban élem át ezt a helyzetet, így remélem, nem bánjátok kedves olvasóim, ha erről szóló gondolataimat osztom most meg veletek.

Az egyetemi éveim alatt már elkezdtem megtapasztalni pszichológusságom (mellék)hatását:

Veszprémi lévén, nagyon sokat sok órát kellett a vonatokon töltenem mikor Debrecenből hazamentem, és én is - mint sokan mások - szóba elegyedtem a mellettem ülőkkel. Amint elmondtam, hogy mit is tanulok, két jól elkülönülő reakció rajzolódott ki:

(1) vagy elkezdtek kvázi pszichológusként használni, és rám borították az egész életük megoldatlan kérdéseit,

(2) vagy onnantól fogva vége szakadt a beszélgetésnek, és azt is meggondolták, hogy hogyan teszik keresztbe a lábukat..

Mit ne mondjak, egyik sem volt az igazi, és azon keseregtem, hogy akkor ezek szerint innentől soha többé nem vagyok már olyan, mint mások. Csodabogár lettem? Ajajj..

Ezt a dilemmát sokáig úgy hidaltam át, hogy rátanultam arra, hogy azt mondjam, hogy néprajz szakos vagyok. :) Na igen, ez nem igaz.. de ez valami olyan, ami az emberek szemében ártalmatlan, és 99%-ban gőzük sincs, hogy mi és mire jó az (megjegyzem nem vagyok büszke erre a csúsztatásomra), és legalább így csak kissé furának néztek. („Szegény lány minek tanul ilyet és hogy fog ebből megélni” nézéssel...)

Közben azonban elkezdtem figyelni, hogy mit is gondolnak, hogyan is reagálnak a pszichológusokra mások. A következő típusokat láttam kirajzolódni:

- Van aki úgy gondol ránk, hogy biztosan kockás inges, kinyúlt-kötött pulóveres, nagyon kedves és mosolygós emberek vagyunk. A nőknek tuti kontya van, a férfiak meg szakállas-szemüvegesek. Jellemzően kordbársony szoknyában vagy nadrágban vizualizálnak minket.
- Mások szerint mint ahogy a fodrásznak legrosszabb a haja, és az orvos a legrosszabb beteg, a pszichológusok mind fura-bogaras emberek. Egy a biztos: hogy nem normálisak.
- Van, akik szerint a pszichológusok valami magasabbrendű, titokzatos tudással rendelkeznek, ezért misztikusak.. és talán félelmetesek is.. Ez a típus gondolja azt, hogy a pszichológus belelát a veséjébe, és azt is tudja, amire gondolni sem mer..
- Megint mások szerint ez az egész pszichológus faxni csak bla-bla. A pszichológus nem csinál semmi mást munkája során csak teázik, beszélget másokkal, és az alábbi 4 mondatot váltogatja:

"És az milyen érzés volt?"

"Milyen volt a gyerekkora/anyja?"

"Hmmm..Értem."

"Ennek a hátterében biztosan gyermekkori trauma áll.."

Ráadásul ezért még pénzt is kap.. Ha meg nem sikerül elérni a kitűzött célt, akkor meg azt mondja: „Maga nem akarta ezt eléggé..Hmm..”

Mit is mondhatnék.. Minden sztereotípiában az a szép, hogy egyszerre igaz is és nem is. Így jelen írásomban csak arról tudok hitelesen írni, hogy számomra mit jelent a pszichológusság, illetve én mit gondolok róla. Hangsúlyozom, mindezt én gondolom így, éppen emiatt lehet velem egyetérteni, és el is lehet utasítani.



Nos tehát:

A pszichológusok mindenféle elméleteket tanulnak az egyetemen, nem is beszélve sok olyan dologról, amit utána soha többé nem használnak. Volt egy nagyra becsült tanárom (Prof. Czigler István), aki azt mondta nekünk kis elsős koromban, hogy a pszichológus képzés 5 éve arra jó, hogy majd tudjuk, hogy milyen könyvben, a könyvtár melyik részén tudunk utánanézni annak a dolognak, amit meg kell csinálnunk munkánk során. Akkor reméltem, hogy csak riogat, ma már tudom, hogy igaza van.

A pszichológus a személyiségével dolgozik. Ez azt jelenti, hogy pszichológiai készségeket biztosítunk - adunk kölcsön, majd tanítunk meg - a klienseink számára. Ehhez persze az kell, hogy a pszichológusnak meglegyenek a kívánatos készségei.. Ez vajon egyetemen, tankönyvekből tanulható tudás? Jó kérdés, ugye?



A könyvek, az egyetem megteremt egy személeti alapot, egy tudásbázist, amit azonban csak tapasztalatok által lehet feltölteni. A pszichológusképzés is úgy van kitalálva (itt most a klinikai pszichológusokról beszélek), hogy ha tanulunk a gyógyításban használható módszert, akkor alá kell vetni magunkat a másik oldalról: kvázi klienssé válunk, és a kiképző terapeuta mutatja meg, hogy hogyan kell csinálni, és én érzem, hogy az milyen a kliensnek, miközben tanulom saját magam.. Önismeretet nyerek saját sérülékenységemről, gyenge pontjaimról, reakciómódjaimról, stb.

Meg lehet-e maradni önmagunknak mindezek után, vagy innentől pszichológusként létezőnk-e kapcsolatainkban?

Ez is a jó kérdések közé tartozik. Szerintem ez az egyéni személyiségfejlődés egyik kritikus pontja, és nagyon sok múlik azon, hogy megtalálja-e a pszichológiát tanult egyén az új egyensúlyt. Nagyon fontos, hogy megtalálja újra önmagát, és a pszichológia ne türemkedjen ki mindenhol. Ez ugyanis hosszú távon megterheli a kapcsolatokat, és az egyénnek is megkeseríti életét.

Emlékszem, mikor végzős koromban azt gondoltam, hogy mindent értek, és én jobban tudom, hogy kiben-mi van, mert én pszichológus vagyok! Okoskodtam és ítékeztem. Beleszóltam. Nagyon hálás vagyok, hogy az akkori hozzám közelálló emberek mindezek ellenére kibírtak és szerettek. (Köszö Gergő, Linda, Barbi, családom☺) Ha erre visszagondolok, nagyon tudom szégyellni magam.. Mintha a pszichológiai ismeretek elfelejtetnék az alázat és az elfogadás készségeit..(vagy itt a képzést okolom? ☺) Ezt nagyon hiányolom az oktatásból, és amikor a másik oldalra kerültem oktatóként az egyetemre, nagyon igyekeztem erre tanítani, emlékeztetni pszichológus hallgatóimat.

Persze nem lehet úgy csinálni, mintha nem tudnám azt, amit tudok. De maga a tudás jellege nehezíti meg sokszor az életet.

„Minden emberben van egy pszichológus”- szoktuk mondani. Ez így is van. Sajnos azonban sok pszichológusban csak pszichológus van, és az ember eltűnik.. Na ilyenkor van baj.

Nálam hogy alakult? Az évek során rájöttem, hogy a pszichológiai tudás nagyon jó védekezés. Eltávolít a valóságtól. Érzelmileg kívül tart. Amikor túlgondolkodjuk a dolgokat: az ugyanez. Sokan ismerik ezt a mindennapjaik gyakorlatából: túlgondolkodják, túlbonyolítják a belül az események narratívájaként kimunkált történetet. Mindent lehet úgy forgatni, hogy abból jól jöjjünk ki. Ha nem oké még? Csak nem kerestem elég infót.. Rajta hát!

Szerintem ez a XXI. század emberének tragédiája: képessé váltunk a logika és mindenféle infóhegyek által mindent úgy megmagyarázni, hogy ezáltal a legkisebb mértékű felelősség háruljon ránk. Pszichológusságom tekintetében pedig ezzel azt mondom, hogy a sok pszichológus elmélet ugyanerre jó. Számomra a legnehezebb éppen ez volt: letenni az infót-tudást, elengedni, hogy melyik okos elméletalkotó mit mond, és csak érezni, hogy mi van bennem.

Ezt felejtettük el az egyetem, a sok-sok éves képzés során. A másik pedig a felelősség visszavétele. Mindig azt kezdtem el nézni bármi történt is velem, hogy mi az én részem ebben. A másik ember reagál valamire.. gondolkodj ezen Petra: vajon mire. Mit láthatott-érezhetett rajtam?

Nagyon hálás vagyok legutolsó kiképzőmnek, Dr. Kuritárné Szabó Ildikónak.. Számos mondata cseng a fülemben azóta is: megtanultam egy sokkal jobb módon megélni az életem.

Az a mondat, ami nekem a legmegdöbbentőbb volt, csupán ennyi volt:

„Petra, az élet ennél sokkal egyszerűbb..”

Milyen lettem tehát? Saját érzéseimet többnyire felismerem és beazonosítom.. ha nem is azonnal, de már elégségesen hamar.. meg is tudom őket fogalmazni.. Igyekszem a nehezebb helyzetekben is látni a saját részem, és figyelni másokra is.. Már egészen biztosan tudom, hogy mindenkitől rengeteget lehet tanulni, és sokszor nem a legtanultabb emberek a legokosabbak.. Igyekszem jó ember lenni. És persze nem mindig sikerül.. de próbálom. ☺

És a hozzám fordulókat is ezeknek a tükrében kezelem, segítem és tanítom őket..élni..megélni..

Hát ennyi.

Köszönöm, hogy elolvastad..

