

Kádár Annamária mesepszichológus Szigethalmon

Dr. Kádár Annamária igen messziről, Marosvásárhelyről jött előadást tartani a „Születés Hete” rendezvénysorozat utolsó napján. Témája mindnyájunkhoz szólt, fiatalhoz és idősebbhez egyaránt. A pszichológusnő párhuzamot vont a mese elemei, és életünk között. A szegény legény vagy a legkisebb királyfi útra kel, hogy számos akadály leküzdése után elnyerje méltó jutalmát.

És a való életben?

Éljük mindennapjainkat az általa „mézmocsár”-nak nevezett helyen (otthon, munkahely), mely édes, kényelmes, de fogva tart.

Aztán elindulunk, hogy megoldjunk egy-egy feladatot, tehát kilépünk a saját komfortzónánkból.

Ilyenkor a mesében hamuban sült pogácsát kap a vándor a tarisznyájába, kérdés, hogy mi tudnánk-e 5 ”áldást”, segítő gondolatot, tanácsot mondani az „útra kelőnek”.

Nem szabad már az első lépésnél megtorpanni, és azt bizonygatni magunknak, miért is nem fog sikerülni!

Hosszú az út, de Kádár Annamária okos tanácsaival talán könnyebbé tehetjük a mindennapokat. A teljesség igénye nélkül néhány példa:

Aki már hétfőn fáradtan megy be a munkahelyére, annak jelez a szervezete. Ilyenkor tartsunk a következő szabad napunkon „pizsamanapot”, amikor azzal foglalkozunk, ami kikapcsol, megnyugtat. Olvassunk, kézimunkázzunk, kertészkedjünk, horgásszunk - azaz szánjunk időt magunkra! Nem muszáj mindenáron, minden hónapban ablakot pucolni! A gyerekekkel is nyugalmasabb elfoglaltságot keressünk: eső után pocsolyázzunk, jó időben nézegessük a felhők formáit. (Akkor is, ha megszólalnak a vízben ugrabugráló gyerek láttán bennünket, mondván: ilyen az én időmben nem volt.)

Bármikor, amikor gyermekeinkkel vagyunk, tényleg csak rájuk koncentráljunk, az unalomig ismert mesét ezredszer is nagy átéléssel meséljük, vagy amikor este arról beszél, mi történt vele napközben, figyeljünk rá, ne csak a háztartási feladatokra.

Ne rohanjunk! A királyfi sem mondja azt útközben, hogy nem ér rá, mert 16.05-re a sárkánynál kell lennie!

Vagy, mint az indián Kádár Annamária történetében: üljünk le, és várjuk meg, míg utolér bennünket a lelkünk.

Ne féljünk az új helyzetektől! Merjünk akkor is útra kelni a világ túlsó felére, ha előtte sosem hagytuk el szűkebb pátriánkat és anyanyelvünkön kívül más nyelvet nem beszélünk. És ne készítsünk valószínűségszámítást, hogy mennyi az esélye, hogy New York repterén a mellettünk álló 2 méteres, színes bőrű fiatalember vajon tud-e nekünk segíteni, beszél-e a magyarul. Tud. Kádár Annamária történetei egyszerűek, mégis nagyszerűek. Bármelyikünkkel megtörténhetnek, a végkimenetel viszont a hozzáálláson múlik.

A magyarokról azt mondják, negatív beállítottságúak. Mindannyiunkkal történtek rossz dolgok, kellemetlen események. Ezeket „keretezzük át”, meséljük róluk viccesen, öniróniával, a jót megkeresve. Ahogy Popper Péter tanította neki: 40 felett felelősek vagyunk arcunkért. Lehetnek ráncaink, de nem mindegy, hogy a (bús)komorságtól, vagy a nevetéstől maradtak rajtunk! Professzora, P. G. Zimbardo nem véletlenül indította útjára pont hazánkban a „Hősök tere” kezdeményezést.

A pszichológusnő vidám és színes egyéniség, megjelenése, mondanivalója összhangban volt. Jó volt látni, hogy nem zavarta a körülötte zajló élet, az apróságok között is ontotta magából a felnőtteknek szóló bölcsességeket.

Kádár Annamária könyvet is írt Mesepszichológia címmel, mely a könyvtárból kikölcsönözhető! A könyv Einstein gondolatával kezdődik: „Csak kétféleképpen élheted az életed. Vagy abban hiszel, hogy semmi sem varázslat. Vagy pedig abban, hogy a világon minden varázslat.”

Varázslatos vasárnap volt.

Köszönjük, hogy kisgyermekes édesanyaként vállalta a hosszú utat, és köszönjük G. Kovács
Krisztinának is, hogy meghívta!

Szabó Zsuzsanna könyvtáros
Hegedüs Géza Városi Könyvtár