

NEM ADOM FEL ÁLMAIMAT

Mi leszel, ha nagy leszel? A fiúk erre a kérdésre rávágják: tűzoltó, rendőr vagy katona, a lányok többsége pedig királykisasszony vagy tündér szeretne lenni. A fantáziák később persze módosulnak az érdeklődési körök kialakulásával. Egy vizsgálat szerint azonban a felnőttek csak néhány százalékának sikerül beteljesítenie gyermekkori álmát. Cikkünk szereplői közéjük tartoznak.

KISS HENRIETTA ÍRÁSA

A madridi egyetem szociológia professzora, Javier Polavieja által vezetett kutatásban háromezer diák életét követték kisiskolás koruktól egészen az első munkahelyükig. A vizsgálat 2014-ben, a Science Daily-ben közölt eredménye lehangoló volt: a résztvevők csupán 6%-ának sikerült olyan foglalkozást találnia, amire kiskorában áhítozott.

„A felmérés nem vizsgálta további sorsukat és arra sem tért ki, hogy a gyermekkori vágyak akár más színtereken is kibontakozhatnak, például az, aki Pókember szeretett volna lenni, később a falmászásban, mint hobbiban találhatott megelégedettséget. Arra viszont rávilágított, hogy csak kevesen rendelkeznek azokkal a külső és belső erőforrásokkal, amelyekkel beteljesíthetik álmaikat” – mondja Kovács Tamás pszichológus.



KOVÁCS TAMÁS
pszichológus

VASPADÁRRAL A FÖLD FELETT

Ászló már óvodás korában arról ábrándozott, hogy hős katonaként fényes légi győzelmeket arat az ellenség fölött. Álma valóra vált, huszonkét éven át repült a fegyveres testület elit csapatában.

„Vadászpilóta szerettem volna lenni, pedig azt sem tudtam, milyen a repülés – meséli Kékesi László (48), aki 2007-ben történt leszereléséig a Magyar Honvédség szolgálatában állt. – De egyre mélyebbre temettem magamban az álmodomat, mert minden hosszabb autós vagy buszos utazás alatt rosszul lettem, émelyegtem, gyógyszer nélkül ki sem bírtam az utat. Ezért a gépészmérnöki pályát terveztem.”

Tizennyolc éves volt, amikor a szolnoki Kilián György Repülő Műszaki Főiskola hirdetésére kapta fel a fejét: pilótajelöltet toboroztak. De a szigorú orvosi vizsgálatot követően csak helikoptervezetőnek javasolták.

„Keményen edzeni kezdtem, naponta egy órát futottam és egy hónap alatt látványosan megerősödtem, így a vizsgálat második fordulóján már megfeleltem. Hirtelen megfordult a sorsom: mérnök helyett vadászpilótának készültem.”

1985-ben hazai képzés hiányában a kaszai Repülő Akadémián kezdte katonai tanulmányait szlovák és orosz nyelven. A repüléssel viszont nehézségei adódtak.

„Az első igazi felszállásnál egy műrepülő oktató ült mögöttem, aki harmincöt percen keresztül, mint egy mutatóanyag, csűrte-csavarta a gépet. Lendülés után szédültem, émelyegtem, ami nem túl biztató jövőt jósolt egy pilótának. Pár hasonló eset után egy prágai kivizsgáláson viszont egyértelműen kiderült, hogy semmilyen fizikai elváltozásom nincs. A gyenge gyomrom csupán a fejemben él, és én vagyok felelős azért, hogy valóra váltom a félelmemet vagy felülkerekedek rajta. Ezt ma önszugesztiónak vagy agykontrollnak neveznék, de harminc

**„Én vagyok felelős azért,
hogy valóra váltom
a félelmemet vagy
felülkerekedek rajta.”**



évvel ezelőtt kevesen fogalmazták meg a gondolat teremtő erejét. Meditációval sikerült átállítanom az agyamat, így nem kellett elhagynom az iskolát.”

A fiatal vadászpilóta Taszáron, az éppen akkor kirobbanó délszláv háború időszakában állt szolgálatba. Amikor a repülőtér üzemeltetését az amerikai légierő vette át, Kecskeméten folytatta pilótaként, oktatóként, berepülőként. Egy évig Kanadában is dolgozott. Repült készültségből, de valódi légi csatában nem volt része. Annál több életveszélyes és különleges helyzetben.

„Előfordult, hogy felszállás közben kinyílt a gép fékernyője, ami majdnem irányíthatatlanná tette a gépet. De megtörtént már olyan is, hogy a műszerfal a generátor meghibásodását jelezte, holott valójában tűz keletkezett a hajtómű egyik vezetékében. Egy olaszországi szimulált NATO-hadgyakorlaton pedig a tenger felett vívott légi harcban egyedül kellett helytállnom, mert a másik gép, aki a támadásban vagy a fedezésben segített volna, meghibásodott” – emlékszik vissza a férfi.

Lászlót a szülei soha nem próbálták meg lebeszélteni az álmairól. Azt szerették volna ők is, ha olyan hivatást választ, ami boldoggá teszi.

„Sokat köszönhetek a feletteseimnek, akikre felnéztem és szinte fiuként kezelték. Megváltoztatták a gondolkodásmódomat, szinte belénk kódolták, hogy vakon bízunk egymásban, hiszen csak egymásra számíthatunk. Csapatban dolgozunk, amelynek minden tagja, a kiszolgáló személyzettől az irányítókon át a műszaki katonáig nélkülözhetetlen láncszem. Kíméletlen őszinteségre szoktattak minket, a hibáink beismerésére, hiszen egy apró tévedés nemcsak a mi, hanem ártatlanok százai életébe is kerülhetett volna. Egy közel húsz tonnás, sugárhajtóműves vadászgéppel, mint a MiG-29-es, húszezer méteres magasságban, a hangsebesség több mint kétszeresével vagy 6-7 G túlterheléssel manőverezni nem könnyű, de leírhatatlanul csodálatos érzés. Engem a repülés felszabadított: sokkal szebbet kaptam, mint amiről kissrácként álmodtam.”

A KIFUTÓRA VEZETŐ ÚT RÖGÖS, HIÁBA CSILLOG

Marcsi kiváló adottságokat kapott a sorstól, de mindez önmagában kevés lett volna ahhoz, hogy az egyszerű, kedves vidéki lányból Miss Európa legyen.

„Egy szombathelyi lakótelepen nőttem fel, távol a divat világtól. Alig látszottam ki a földből, de már a Topmodell leszek! című amerikai sorozatot néztem, sokat tollászkodtam a tükör előtt és minden szépségpraktikát kipróbáltam” – mondja nevetve Simon Mária modell (23).

Anyagi körülményeik nem engedték, hogy válogatásokra járjon a fővárosba, tizenhat évesen Vas megye szépe közönségdíjasa lett, de karrierje mégsem indult be.

„Három évvel ezelőtt, főiskolásként ismertem meg a szerelmemet, Adorjánt, aki élsportolói múltja és amerikai üzleti tanulmányai miatt teljes szemléletváltást hozott az életemben. Olyan szerepléseket kerestünk, ahol a sportos, kidolgozott test számít. A Miss Fitt versenyre már együtt, szigorúan felépített menetrenddel készültünk.”

Marcsi a menedzservénával megáldott fiú mellett testi és lelki kihívásokkal szembesült. Felismerte, hogy nem egy adott időpontra vagy egy versenyre kell jól kinéznie, hanem az év összes napján formában kell tartania magát.

„Vasfegyelmet követel tőlem az állandó készültség, a heti ötszöri edzés és a diéta betartása. A legutóbbi két hetes halkúra alatt lelkileg is összeomlottam, többször minden ok nélkül elsírtam magam. Ha keveset iszom, vétkezem vagy ellógom a mozgást, a testem azonnal jelez: összeesnek az izmaid, megváltozik a bőröm állapota. Mivel nem volt mögöttem folyamatos célkitűzések által kitaposott sportolói múlt, nagyon nehezen változtattam a régi szokásaimon. Nap mint nap küzdöttem.”

A közös munka révén azonban a siker nem maradt el. Marcsi 2013-ban a Victoria Secret győztes hazai modellje, az ausztráliai világversenyen pedig második helyezett lett. Év végére már Miss Európa aranykoronája ragyogott a fején, tavaly pedig a nemzetközi Freedom of the World első díját söpörte be.

„A sok elismerés ellenére még mindig nehezen bízom magamban, a színpadra lépésig halálosan izgulok. Ezen egy kis játékkal igyekszem segíteni. Cédulára írom, hogy a korábbi hónapokban mit csináltam azért, hogy a legjobbat hozzam ki magamból. Ezt még a fellépés előtti utolsó percekben is olvasgatom, hogy lelki erőt gyűjtsek és tudatosuljon bennem: minden tőlem telhetőt megtettem.”

Marcsi előtt kinyílt a világ – kitartásának köszönhetően – és két éven belül az összes földrészen megfordult.

„Felejthetetlen élményekben volt részem, de azt is láttam, mennyire nehéz ebből a kicsi országból kitörni. A legfontosabb a tudatosság, és az, hogy nemzetközileg gondolkodjunk felkészülésben és üzleti stratégiában egyaránt. Fejben kell rendet rakni, menni előre és kitűnni a többiek közül. Nincs nyafogás, akkor sem, ha mínusz öt fokban, tomboló szélben kell pózolni egy szál koktélsruhában vagy tizenkét órán át mosolyogni a kamerába. És ne feledkezzünk meg azokról, akik hisznek bennünk és támogatnak minket. Tavaly az első összegyűjtött keresetemből elvittem nyaralni vittem a szüleimet Horvátországba. Felemelő érzés volt látni az arcukat, amikor hatvanévesen először megpillantották a tengert.”



**„Fejben kell
rendet rakni,
menni előre
és kitűnni
a többiek közül.”**

ÁLOMBÓL A VALÓSÁGBA

„Minden gyermek szövöget fantáziákat, vágyakat arról, mi szeretne lenni felnőtt korában – mondja Kovács Tamás pszichológus. – Támogató környezetben sikerülhet megvalósítania álmait, kreatív energiáját megfelelő mederbe terelni, ami elégedettséggel tölti el. De ha a vágyai élesen ütköznek az engedelmességet követelő szülők vagy iskola elképzeléseivel, akkor a gyermek a benne lévő szorongás miatt »félreteheti önmagát« és jelentéktelenségbe burkolózhat, ami később betegség alapját képezheti.

A régi álmok, vágyak vagy a kreatív kapacitás azonban nem tűnnek el teljes mértékben. Sokszor felnőttként halvány képként bevillannak, és velük együtt a kibontakozás, a kiteljesedés lehetősége is az addigi élet feladása nélkül.

Kékesi Lászlót magabiztossága sarkallta arra, hogy a felkínált lehetőség helyett megvalósítsa álmát úgy, hogy közben tudattalan félelmével is szembenézett. Marcsinak ahhoz, hogy a szépségiparban elfogadott legyen, magas szintű tudatosságra és kitartásra volt szüksége. Amikor a szülők az elképzeléseiket gyermekük elé tárják, az esetek többségében jó szándékból teszik, úgy érzik, ők tudják igazán, mi illeszkedik leginkább a gyermekük képességeihez. Nehézség akkor adódik, ha ezek a képességek olyan területen mutatkoznak meg, ami a szülő számára ismeretlen vagy ijesztő, ahogyan Bánki László esetében is. A legfontosabb az, hogy minden gyermeknek és felnőttnek lehetősége legyen több, akár egymásnak teljesen ellentmondó tevékenységbe is belekóstolni.”

AHOL SEGÍTSÉGET KÉRHETSZ:

Kovács Tamás pszichológus – kovacst.pszichologus@gmail.com

Motivo Ünfelesztő Központ – www.motivokozpont.hu

BŐVEBBEN A TÉMÁRÓL:

BAGDY EMŐKE – CZEIZEL ENDRE – CSERNUS IMRE – DAUBNER BÉLA – FELDMÁR ANDRÁS – KÁDÁR ANNAMÁRIA – KÍGYÓS ÉVA – PÁL FERENC – POPPER PÉTER – RANSCHBURG JENŐ – SZENDI GÁBOR: **Belső utakon (Kulcslyuk)**
 CSERNUS IMRE – FUNK SÁNDOR – PÁL FERENC – VÁRADI TIBOR: **Vágyaink: szárnyak vagy börtönfalak?**
Illúziók, szenvedélyek, függőségek (Kulcslyuk)
 CSERNUS IMRE – KÁDÁR ANNAMÁRIA – PÁL FERENC – POPPER PÉTER: **Sors és önismeret. Belső forrásaink felfedezése (Jaffa)**

RANDY PAUSCH: **Az utolsó tanítás (Jaffa)**

MŰVÉSZETTERÁPIA VISSZATÉRŐ CÉLOKKAL

Amióta az eszéet tudja, grafikusnak készült László, de egy súlyos vesebetegség szövődményei miatt túlzottan aggódó szülei eltérítették álmától. Csak több mint két évtized után talált vissza gyermeki önmagához.

„Az egy éves koromban beadott antibiotikum mellékhatásaként ronccsolódnak kezdtek a perifériális hallóidegeim, ami az életkor előrehaladtával súlyosbodó hallásvesztést okozott. A szüleim a széltől is óvtak: egyke voltam, szemlélődő, visszahúzó, nagydarab gyerek, ráadásul beszédhibás és halláskárosult” – meséli Bánki László (46) pszichológus.

Laci szintévesztése miatt különleges színhasználatral rajzolt, tehetségére már az általános iskolában felgyeltek, egyfajta nimbusz övezte. A gimnáziumi iskolaújság több évfolyama is az ő tervező- és grafikai munkáját dicsérte. Tizenhét évesen a képzőművészeti főiskola felvételijére készült, de a szülők lebeszítették a művészi pályáról.

„Féltettek a sok forduló felvételi és a főiskolai rosták esetleges kudarcélménye miatt, de a bizonytalan és küzdelmes grafikusélettől is. Késői gyermek voltam, édesapám azt szeretne volna, ha tanulok és még a nyugdíja előtt lediplomázom.”

Végül Laci pszichológia szakra jelentkezett és nem bánta meg: jó szakemberré vált, karriert épített.

„A kreatív tevékenységgel felhagytam egészen addig, amíg első munkahelyemen, a nevelési tanácsadóban egy festőművész kollégával elhatároztunk, hogy közös kiállítást szervezünk. Csak pár régi rajzom és lenyomatom maradt meg, így huszonhét évesen újra alkotni kezdtem, homokmandalákat készítettem, logókat, arcukat terveztem. Lassan visszatért a bátorságom.”

Azóta a terápia részeként nemcsak a gyermekekkel rajzoltat, hanem ő is velük alkot. Művészetterapeuta feleségével közösen pedig felnőttek részére szerveznek alkotó tanfolyamokat.

Laci annak ellenére, hogy beszédhibája miatt két tanára is eltanácsolta a segítői pályáról, ma minden helyzetben nyíltan vállalja sérüléseit, felülemelkedett rajtuk. Sokszor beszélgetésindítóként használja munkájában, a kisebbeknek a hallókészülékét is megmutatja, szabadidejében pedig zongorázik és egy playback színház társulatában játszik.

„Keresem, de meg is találnak azok a lehetőségek, amelyekben ötvözhetem az ösztönös művészi hajlamomat és a családterapeuta szerepből adódó szakmai meglátásaimat. Ma már megrendelésre is dolgozom, a piacra azonban nem tudtam betörni. Három hónapra beültem egy grafikai stúdióba dolgozni, de csak ügyeskező pszichológus maradtam, nem tudtam a profik mellé lépni, felgyorsulni.

A rajzolás által izgalmas többletre, előnyre tettem szert, különösen az egyoldalúan elméleti képzésben részesülő kollégákhoz képest – összegzi Laci. – Az alkotásban vissza tudok nyúlni a gyerekkori kíváncsiságomhoz, játékoságomhoz, a spontaneitáshoz. Soha nem apadó forrás ez, ami mindig rendelkezésre áll és összeköti bennem a régi önmagammat a mai, valós lényemmel.” ☉



**„Az alkotásban
vissza tudok nyúlni
a gyerekkori
kíváncsiságomhoz,
játékosságomhoz,
a spontaneitáshoz.”**

