***Mit mondana Harry Potter pszichológusa?* – Interjú az iskolapszichológussal**

Megfordult már a fejedben, hogy milyen diagnózist állapítana meg Harry Potter pszichológusa? Milyen rejtett utalásokat tartalmaz a könyvsorozat? Most kiderül! Iskolapszichológusunk, Nagy-Kasza Tícia, valamint Balázs Fanni egészségpszichológus segítségével megvizsgáltuk az ifjú varázsló történetét pszichológiai szempontból.

Nagy-Kasza Tícia immáron második éve a Nyíregyházi Kossuth Lajos Gimnázium pszichológusa. Hatalmas lelkesedéssel és erőbedobással segíti a diákok mindennapjait, és elmondása szerint imádja a munkáját. A pszichológiával való kapcsolatáról, személyes tapasztalatairól faggattam, illetve közösen a Harry Potter-sorozat által felvetett kérdések mögé néztünk, és próbálta azokat pszichológiai tudatossággal megválaszolni.

Nagy-Kasza Tícia

**Miért választotta ezt a szakmát?**

– Nekem a kiindulás az volt, hogy olyan szakmát szeretnék, ahol az emberek segítése van a középpontban és akkor nyilván lepörgött egy csomó opció a fejemben, hogy mik lehetnének. Beszélgettem egyszer anyukámmal, neki elmondtam a szempontokat, hogy ezt meg ezt szeretném és ő volt az, aki felvetette, hogy akkor miért nem próbálom meg a pszichológiát. Erre én mondtam, hogy: „Jó, akkor szerintem ez lesz az a szakma, amit én szeretnék.” És végül tényleg ez lett az életutam. Úgyhogy ez egy eléggé random dolog volt, hogy anya felvetette és végül ez lett a döntésem. Tudod, amikor érzed, hogy mit akarsz, de az az utolsó puzzledarab hiányzik hozzá, hogy meglegyen. Akkor anya bedobta ezt az ötletet és nekem ez volt az az utolsó darab.

**Ahogy én veszem észre Magyarországon a legtöbben úgy gondolják, hogy pszichológushoz csak a „bolondok” járnak. Ön is ezt tapasztalja?**

– Valóban. Viszont én azt látom, hogy egyre jobban kezd leépülni ez a sztereotípia. Szerintem ez annak is köszönhető, hogy a közösségi médiában is egyre több ilyen csapat dolgozik, akik megmutatják azt a nem túl szakmai oldalát, egy kicsit közelebb hozzák az emberekhez azt a tudást, ami szükséges, ahhoz hogy tudjuk felismerni a problémánkat, és merjünk elindulni, ha valami nem működik. Én is mindig azt mondom, hogy nem ciki pszichológushoz járni. Igazából ő egy olyan személy, aki segít hogy megtanulj olyan dolgokat, amik megkönnyítik a hétköznapokat.

**Mit tanácsolna azoknak, akik pont emiatt a tévhit miatt nem mernek segítséget kérni?**

– Ne hallgassanak rájuk, mert nem éri meg. Te legyél magadnak mindig az első, a saját lelki és testi egészséged a legfontosabb, az legyen az első helyen. És nyilván hogyha ehhez szükséges, akkor pszichológushoz kell fordulni. Ugyanúgy, ahogy az orvoshoz is elmegyünk, amikor azt érezzük, hogy fáj a térdünk mondjuk. Vagy, ha nem tudok megoldani egy matek példát, nem ugyanúgy kérek segítséget? Teljesen normális, és örülök neki, hogy egyre többen mernek segítséget kérni. Tehát a saját lelki egyensúlyod legyen a legfontosabb. Szerintem ennél több nem számít, mert csak akkor fogsz tudni működni a mindennapokban.

Amikor rátértünk a Harry Potter témára, bekapcsolódott a beszélgetésbe Balázs Fanni, akivel egyébként csoporttársak voltak a Debreceni Egyetem pszichológia szakán és most egészségpszichológusként dolgozik. Közösen próbáltak szakmai választ adni azokra a kérdéseimre, melyeket a könyvsorozat főhősének élete kapcsán tettem fel.

**Harry Potter életének egyik legmeghatározóbb pontja, amikor 1 éves korában elhunytak a szülei. Hogyan hat valakire, ha korán elveszti a szüleit és miként befolyásolja ez a későbbi életét? És hogyan tudja ezt feldolgozni?**

– A pszichológiában beszélünk elsődleges kötődésről, melyben a szüleink játszanak nagyon fontos szerepet. Az anya-gyermek kapcsolat szolgál az összes későbbi kapcsolatunk modelljeként, tulajdonképpen ennek a sémájára épülhet minden más kapcsolatunk. A szülei elvesztésével megnő a valószínűsége annak, hogy egy olyan séma alakuljon ki benne, hogy a fontos személyek jelenléte nem garantált az életében. Előfordulhat, hogy nem fog tudni a későbbiekben intim kapcsolatokat megfelelően kialakítani, mert kockázatosnak ítéli meg azt, hogy újra kötődjön valakihez. Fél a személy elvesztésétől. Fennáll annak is az esélye, hogy később, ha ismét veszteségélmény éri, akkor túlságosan érzékenyen reagál rá vagy pedig próbálja kikerülni a gyászfeldolgozást. A feldolgozást segítheti egy olyan bizalmi kapcsolat, melyben önmaga lehet és ki tudja fejezni bátran az érzéseit, gondolatait. Illetve feldolgozás céljából a terápia mindenképp célszerű.

**Az egész könyvsorozaton át megjelenik, hogy a nagynénje és családja, akihez került a szülei „balesete” után, elég rosszul bánnak vele, szinte semmibe nézik, és ugye a lépcső alatti gardróbban kell aludnia, sokszor bezárva. Miként befolyásolhatja ez a személyiségét?**

– Ez már önmagában traumatizáló lehet, hogy ilyen környezetben kell felnőnie Harrynek. Az érzelemszabályozás fejlődése nagymértékben hátráltatva van, mivel ezt elsősorban a környezetünkben lévő személyektől sajátítjuk el. Gyakran egyedül marad az érzéseivel, nincs olyan személy a környezetében, akivel meg tudná beszélni, így a szabályozása is nehézkessé válik. Mindemellett a kisebbrendűség érzése is megjelenhet. Gondolhatja, hogy ő nem ér annyit, mint mások az eltérő bánásmód miatt.

**Harry Potter nevét korán megismerte az egész varázslóvilág, amikor csecsemőként sikerült „legyőznie” Voldemort Nagyurat. Ez a hírnév hatalmas elvárásokat támasztott Harry elé, elvárták tőle, hogy bizonyítson, álljon ki a Sötét Nagyúr ellen. Az efféle elvárások pozitívan hatnak a gyerekekre vagy ellenkezőleg, inkább szorongóvá teszik őket?**

– A kérdéssel kapcsolatban több dolog felmerülhet. Attól függ, hogy mennyire magasak mások elvárásai a gyermek képességeihez képest, illetve az sem utolsó szempont, hogy a gyermek szeretne-e megfelelni ezeknek az elvárásoknak. Ha csak mások hatására szeretne bizonyítani/ teljesíteni, akkor ez a gyermek számára nagyon romboló hatású lehet. Kialakulhat a teljesítményszorongás, mely éles helyzetekben megbéníthatják a gyermeket és pont a teljesítmény romlásához vezethet. A rosszabb teljesítményt nagyon gyakran a gyermeket körülvevő felnőttek nem mindig kezelik megfelelően, például indirekten büntethetik valamivel (pl. szeretetmegvonás vagy a szülő felől érkező leértékelés).

**Harry életében fontos szerepet játszanak a barátok. A történet egyik legfontosabb morális tanulságai közé tartozik, hogy az életben barátok nélkül nehezen boldogulunk, ők az egyik legfontosabb támaszaink. Miért fontos, hogy legyenek barátaink?**

– Barátaink fontos szerepet töltenek be az életünkben. Általában korban közel állnak hozzánk, így jellemzően ugyanazokat az élethelyzeteket élik meg, mint mi. Ilyenkor a megfelelően kialakított bizalmi kapcsolat a barátainkkal nagyon sok nehézségen átsegíthetnek.

**Ugyanakkor, amint komollyá válnak a dolgok a történetben, mindent maga akar megoldani. Ezt okozhatták a korábbi traumák, esetleg a szüleitől való korai elszakadás?**

– A korábbi traumatikus események miatt könnyen megtanulhatta Harry, hogy tulajdonképpen csak magára számíthat a bajban. A gyermekkorában azt tanulta meg, hogy ha bajban van, akkor csak a saját képességei, saját stratégiái segítségével fogja tudni megoldani a szembejövő akadályokat. Felnőtt korban is nagy valószínűséggel ez lesz az első módszer, amihez nyúlni fog problémahelyzet esetén, miközben azóta már vannak olyan személyek az életében, akik szeretik és segítenek neki.

**Hogyan hat ki a sok trauma, a harc a gonosszal, a háborúban való részvétel későbbi, felnőtt életére?**

– Ha bármilyen harcról beszélünk, általában felmerül a PTSD, mint klinikai kórkép. A PTSD poszttraumás stressz szindrómát jelent. Ez úgy alakulhat ki, ha az egyént olyan esemény éri, melyet képtelen feldolgozni. Számos tünetet és nehézséget okozhat a mindennapokban, melyek igencsak megnehezítik az egyén életét. Ilyen tünet lehet az alvászavar, szorongás, esetleg kínzó álmok is előfordulhatnak vagy pedig a traumatikus eseménnyel kapcsolatos emlékbetörések is gyakoriak. Ezeknek a kezelésére szintén ajánlott hozzáértő szakember segítségét igénybe venni. A harc/háború sajnos sok veszteséggel jár. Ebben az esetben is felmerül a gyászfeldolgozás kérdése.

Azt gondolom, akik olvasták a regényeket és kicsit is odafigyeltek a főszereplő viselkedésére, a fentebb említett diagnózisok, tünetek abszolút megfigyelhetőek a jellemében. Igaz, egy kitalált szereplőről van szó, egy fiktív történetben, azonban az olvasók számára, akik hasonlókat éltek át, sokat segíthet a feldolgozásban, ha tudják sosincsenek egyedül a problémáikkal és van kihez fordulni. Már volt róla szó, de én is hangsúlyoznám: mindig merjetek segítséget kérni, akár pszichológustól is!