

INTERJÚ MÉREI ZSUZSÁVAL

Ars poetica interjúrovatunkban tapasztaltabb pszichoterapeutákat, segítő szakembereket szólítunk meg. Arra ösztönözzük őket, hogy meséljenek emberszemléletük, terápiás beállítódásuk alakulásáról, munkamódjuk fejlődéséről. Fontosnak vélt hatásokról, mesterekről és olyan elkövetett hibákról, amelyek alakíthatták szakmai karakterüket. A tudás átadhatóságáról, a tapasztalat szerepéről. Csupa olyan dolgról, mely hiányzik a tankönyvekből, hisz ezek személyes leszűrődések, egyéni hitvallások.

Interjúalanyunk Mérei Zsuzsa klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, kiképző pszichodráma-pszichoterapeuta, a hazai pszichodráma egyik meghatározó alakja.

Beszélgetésünk apropóját a Vikár Andrással közös pszichodramatista munkájukból készült Kiki a csoportban című film és az e filmhez kapcsolódó Társas utazás című könyv friss megjelenése adta.

Csűrös Judit: Köszönjük, hogy elfogadtad a felkérésünket. Bár ismert a családi örökség az édesanyád és az édesapád nyomán¹, mégis naivan azt kérdezném, mi vonzott a pszichológiához, miért lettél pszichoterapeuta?

Mérei Zsuzsa: Beleszülettem, ez a legevidensebb válasz. De igazából gazdaságföldrajzot akartam tanulni. Imádtam a térképeket nézni, ott voltak a jelek, hogy hol van vas, hol van szén. Ez egy olyan világ volt, amit értettem, szerettem volna azzal foglalkozni, hogy mi van a föld alatt. Ez talán ugyanaz a kérdés, ami ma is érdekelt, hogy mögé lássak a dolgoknak. Valaki azt jósolta, hogy egy intézetben fogok ülni, és egész életemben cikketeket kell írnom – na ezt biztos nem! Apám viszont azt mondta, figyelj, neked a pszichológiához van érzéked.

Kepics Zsanett: Amikor jöttek hozzá a tanítványok, te mennyire kapcsolódtál be?

Mérei Zsuzsa: Ő nagyon szerette volna, hogy bekapcsolódjak, de én fiatal voltam, nem feltétlen azt csináltam, amit ő szeretett volna.

Csűrös Judit: De a szakmaválasztásban mégis csak hallgattál rá.

Mérei Zsuzsa: Igen. Ma már tudom, amit sokáig nem tudtam, hogy az ajtó alatt átszivárog minden.

Ebben a lakásban nőttem fel, ahol most beszélgetünk, a szomszéd szobában dolgozott apám, onnan indult a pszichodráma. Ami itt zajlott, az valahogy részemmé vált, belém került. Nem a Rorschach-jelölést tanultam meg tőle, más, nagyon alapvető dolgokat. Én tulajdonképpen gyógyítani akartam, az érdekelt, hogyan lehet segíteni. Ehhez nyilván hozzájárult az apám szívbetege is. Karizmatikus ember volt, erőteljes, szenvedélyes, intenzív. Volt, aki nagyon szerette, volt, aki nagyon nem szerette. Azt képzeltem, hogy minden, ami felém jön, az tulajdonképpen mögém megy, nem csak nekem szól. Nem is akartam arra menni, amerre ő. Egy terület maradt, amibe apám annyira nem ment bele, és ez a pszichoterápia volt. Ott találtam magam. És bár nem akartam az apám nyomdokaiba lépni, ehhez képest látom magam, hogy állok a lába nyomában, és ennek ma már örülök. De ez nem volt mindig így. Azt tapasztalom, hogy egy jól működő pszichoterápiában eljuthatunk oda, hogy az ember megbékél magával és a szüleivel, és még hálás is lehet.

Kepics Zsanett: Ahhoz, hogy valaki jól működő pszichoterápiát tudjon csinálni, kell a megbékélés a szülőkkel?

¹ Mérei Zsuzsa édesanyja Mérei Vera (Molnár Veronika, 1916–2007) gyógypedagógus, logopédus, főiskolai tanár; édesapja Mérei Ferenc (1909–1986) pszichológus.

Mérei Zsuzsa: Ott tudsz segíteni, ahol spontán vagy, ahol van benned elég tér és játékoság ahhoz, hogy azt mondd: „Jó, nézzük meg!”. Még akkor is, ha te magad nem így gondold. Odáig tudsz elmenni, ahol belül tartasz, ahol megvan a belső tered, mert ott jársz biztonsággal. Ahol túlságosan el vagy akadva, ahol túl masszívak a saját védekezéseid, ott nem tudsz segíteni a másoknak, mert nem tudsz igazán jelen lenni. Akkor tág ez a tér, ha van például élményed arról, hogy a szüleidet már máshogy is látod, mint korábban. Gyerekkoromban én a papámat láttam és a mamámat. Akit most látok, az Mérei Ferenc és Mérei Vera, akik nem csak a három lányuk szülei. És az a tudás is hasznos, hogy valószínűleg *fogom még* máshogy is látni őket, hiszen már nagyon sok minden változott róluk bennem. Hosszú idő volt, amíg ezen végigmentem.

Kepics Zsanett: Mennyire csinálsz más drámát, mint az apukád?

Mérei Zsuzsa: Nagyon mást csinállok azzal együtt, hogy mélyen támaszkodom rá. Az apámnak volt egy erős társas, társadalmi érdeklődése. A csoportcentrikus pszichodráma tőle jön, legalábbis Magyarországon. Nagyon régóta, a 70-es évek végétől Vikár Andrással dolgozom. Andrásnak a szülei analitikusok, Hermann²-tanítványok, neki a küszöb alatt bekúszott a pszichoanalízis, én Székács Istvánhoz jártam analízisbe. Három szálból jött össze az, ahogyan mi dolgozunk: Moreno³, a pszichodráma apja, az én apám a csoportcentrikus, és András apja⁴, az analitikus. De ez nagyon lassan alakult ki. Mindenki személyes stílusban dolgozik. Apámnál inkább pozíciók voltak, inkább szerepek, nálunk több az intrapszichés érdeklődés és nagyobb hangsúly van a nem verbálison. Apám drámacsoportjai a szomszédos félszobában voltak, nem is volt mozgásra hely.

Kepics Zsanett: Nem is annyira volt mozgás benne?

Mérei Zsuzsa: Sokkal kevesebb. A pszichodrámban az a jó, hogy egyszerre testi, érzelmi és kognitív. Ez akkor is így van, ha pici a hely, elég ha átülsz, vagy teszel egy lépést, de azért persze más, amikor van tér, és lehet nyomni, húzni, eltávolodni.

Kepics Zsanett: A *Kiki a csoportban* című film Vikár Andrással való közös pszichodráma munkátokat mutatja be Xantus János rendezésében. A *Társas utazás* című könyv pedig erről a filmről szól. Mesélsz erről?

Mérei Zsuzsa: A film 2010-ben készült, de sokáig nem találta a helyét, jogdíj-probléma miatt nem

kerülhetett a mozikba. A Covid alatt álmodtam meg egy DVD formájú kis könyvet, ahol a szöveg kihajtható szirmokon jelent volna meg. Úgy gondoltam, akkor tud a film eljutni a nézőkhöz, ha írás is születik mellé, ami viszi a filmet. Az Andrással tervezett kis füzetecskéből végül könyv lett, a *Társas utazás*, ami több oldalról közelít a filmhez.

De a történet valójában sokkal korábban kezdődött. Nagyon hamar kezdtem pszichodrámaival foglalkozni, még egyetemista koromban. Akkoriban ez underground dolog volt: lakásokban csináltuk, nem kértünk pénzt, nem volt képzés, nem volt intézmény. Egyszer néhány orvostanhallgató megkért bennünket, hogy mutassuk meg, mit csinálunk, tartsunk nekik egy hétvégi – ma úgy mondanám – workshopot. Ott volt András is, akivel mi gyerekkorunk óta ismertük egymást. Résztvevőként érkezett, és ott beleszeretett a pszichodrámaiba, majd kitanulta. A protagonista-központú drámát tőle tanultam meg, munka közben, amikor elkezdtünk együtt dolgozni.

Kepics Zsanett: Párizsban is dolgoztok együtt, ugye?

Mérei Zsuzsa: Igen. Harminc évvel ezelőtt azt terveztük, hogy kimegyünk, csinálunk ott egy háromalkalmas pszichodráma-folyamatot, ami azóta is tart. Ebben kezdetben az volt a felszabadító, hogy ott senki sem tudta, ki az én apám vagy ki az ő gyereke. Két kelet-európai terapeuta voltunk, akik franciául próbáltak pszichodrámat vezetni. És láttuk, hogy működik. Mindig biztos voltam abban, hogy András egészen különleges dramatiszt. Tudtam, hogy amit csinál, annak helye van a világban. Nem azért mentünk Párizsba, nem azért készült a film, mert hajtott az ambíció. Nekem álmom volt, meg akartam osztani, hogy mi a pszichodráma. Hogy milyen a pszichoterápiás folyamatban benne lenni, és milyen a jó minőségű pszichoterápiás munka. Nagyon örülök a könyvünk sikerének, és hogy végül a Cirkó moziban meg lehet nézni a filmet.

Kepics Zsanett: Mondtad, hogyan látod Andrást. Szerinted ő mit mondana rólad?

Mérei Zsuzsa: Azt hiszem, azt mondaná, hogy szeret velem dolgozni. Egy dolgot biztosan tudok: élvezzi azt, hogy látom, mit csinál. Látom, merre megy, és ahhoz kapcsolódom.

Kepics Zsanett: Hogyan érdemes pszichodráma vezetőtársat választani?

Mérei Zsuzsa: Olyan biztonságban kell érezned magad a másikkal, mint a pároddal. Ez egy páros

² Hermann Imre pszichiáter, pszichoanalitikus

³ Jacob L. Moreno pszichiáter, a pszichodráma alapítója

⁴ Vikár György pszichiáter, pszichoanalitikus

lét. Nem csak Andrással, Sáfrán Zsófiával és Lantai Judittal is így csoportozunk együtt.

Csűrös Judit: Változott-e az emberszemléleted az évek során? Ahogy kezdetben láttad az embert, a pácienseket, és ahogy most látod, milyen különbséget tudsz felfedezni?

Mérei Zsuzsa: Nyugodtabban vagyok kíváncsi, mint amikor fiatal voltam. Jobban bízom abban, hogy meg fogom tudni tartani a másikat, és létre fog jönni a találkozás. Megpróbálok nyugodtan figyelni, és vele együtt valahogy felfedezni, hogy mi járban van.

Nem elméletekben gondolkodom. Próbálok megérteni, próbálok vele együtt megérteni. Nagy megkönnyebbülés és öröm volt megtalálni olyan szerzőket, akik megtámasztottak abban, amiket én intuitív módon csináltam. Ilyen volt például Bion gondolata, hogy „*vágyak és emlékek nélkül ülni*” – na végre valaki, hiszen erről van szó! Hogy ott ülünk, és akkor majd lesz valami. Nem kell emlékezni, hogy mi volt múltkor, nem feladatom óráról órára azt keresni, ami az eredeti terápiás cél. Bolyongunk együtt és megpróbálunk létrehozni egy tágas közös teret, ahol közelebb kerülhet saját magához, ahol érezhetővé válhat, ami addig megakadt. Felüdülés volt Sternt olvasni és a nonverbalitásról gondolkodni.

Kepics Zsanett: Vajon milyen lehetett neked így a többiekkel képződni vagy tanulni, ha te közben picit máshogy gondolkodtál már akkor?

Mérei Zsuzsa: Diszlexiás vagyok, ami akkor még nem volt eléggé ismert kórkép. Úgy végeztem el az egyetemet, hogy ezt nem is tudtam magamról. Összeszedtem magam köré néhány lányt és felosztottuk egymás között az anyagot. Nekik valamivel több jutott, mert én lassan olvastam, de – mint később kiderült – nekik is megérte velem tanulni, mert másképp gondolkodtam, cikáztam a tételek között. Sokáig azt hittem, hogy valami komoly baj van velem.

Csűrös Judit: Felteszem, hogy akkor lassan alakult ki a szakmai önbizalmad.

Mérei Zsuzsa: Nagyon lassan, így 70 körülre, talán. Mindig magamnak teremtettem meg azokat a közegeket, amelyekben jól tudtam tanulni, dolgozni, tapasztalni. A Pszichodráma Egyesületen belül Ajkay Klárával, Kökény Verával, Hódi Ágival, Lantai Judittal létrehoztunk egy klinikai munkacsoportot. Nekem mámorító élmény volt, hogy előbb-utóbb értették, miről beszélek, de volt, akinek fordítani kellett, hogy mit beszélek, mert nem ugyanazon a nyelven gondolkodtunk. Aztán együtt tanultunk, együtt olvastunk – Sternt és másokat –, és lassan kialakult a közös nyelv, amin el lehet mondani, mit

tapasztalunk. Ebből cikkek születtek. A pszichodráma egyik nagy előnye éppen ez: arról beszélünk, amit együtt láttunk. A közös élményből születnek a szavak.

Csűrös Judit: Mitől szenvednek leginkább az emberek, erről mit gondolsz?

Mérei Zsuzsa: Mitől szenvedünk? A magánytól, a kapcsolat hiányától, az érzéseinktől, attól, hogy nem tudjuk, meddig tartok én, hol kezdődik a másik, hogy nem tudjuk elengedni a kontrollt, hogy nem találom a helyemet, nem találom magamnak párt, nem sikerült úgy nevelni a gyerekeimet, ahogy szerettem volna, hogy még mindig az anyámmal való konfliktusok viszik el az energiámat, satöbbi, satöbbi. Nehéz ebben a mostani világban élni, nehéz eldönteni, hogy mi legyen, hol leszek biztonságban. Ez egy annyira más világ, amiben most vagyunk, mint amiben én indultam! A kérdések nagyjából ugyanazok, a „hol a helyem, mi leszek, ha nagy leszek”. Csak ami körülötte van – kevesebb az emberi minőség, sok a fogyasztás, nagy a bizonytalanság.

Csűrös Judit: Ha azt kérdezem, hogy az emberek miből merítenek erőt, vagy miből épülnek, akkor egyértelműen azt mondod, hogy a kapcsolatokról?

Mérei Zsuzsa: Pszichológiai interjúban biztos. Ha máshol lennénk, azt mondanám, hogy a művészetből, a szerelemből. Az egy másik nyelv. Ha azt mondom, hogy kapcsolat, vagy ha azt mondom, hogy szerelem, ezek a szavak mást hoznak magukkal. Én azt a világot keresem, ahol szerelemről van szó. Ahol az érzélem ott van a szóban és a szó körül – szenvedély, érzélem, düh, harag. A „kapcsolat” nekem egy kicsit be van szűkítve. Ha „személyiségzavarról” beszélünk, akkor elmentünk egy olyan nyelv felé, egy olyan gondolkodási irányba, amit mindenki, aki ezt az újságot olvassa, kiválóan beszél, de az távol van attól, mint amiről beszélünk, amikor valaki bejön hozzánk. Ami az eleven élmény. Én igyekszem ott maradni ebben a minél elevenebb anyagban.

Kepics Zsanett: Voltak olyan emberek vagy közösségek, akik hatással voltak a szakmai munkádra?

Mérei Zsuzsa: Szerencsém volt, mert olyan közegben nőttem fel, olyan közegben élem az életem a mai napig, ahol alapvető dolog, hogy az ember próbáljon meg autentikus lenni, jelen lenni, eleven lenni, őszinte lenni az érzéseiben. Ahol az a fontos, hogy a másik milyen ember, hogy hogy van, minek örül.

Csűrös Judit: A terápiáidban is ez az elevenség orientál téged?

Mérei Zsuzsa: Igen. Ogden-nél⁵ találtam meg, amit keresek – ő ezt *életteliségnak* hívja. Amit nála megértettem, az felbátorított az elevenség keresésében.

Csűrös Judit: Neked mi az elevenség ellenpólusa, hogy fejeznéd ki?

Mérei Zsuzsa: Valamilyen dermedt kövéváltság, élettelenység, monotonság. Pszichodráma nyelven a „konzerv”, a spontaneitás hiánya.

Kepics Zsanett: Milyen típusú páciensekkel szeretsz dolgozni és kik azok, akik nehezebbek neked?

Mérei Zsuzsa: Akikkel nem tudok dolgozni, azok a paranoidok. Kényszeresekkel sem igazán. Viszont jól tudok súlyosan regresszív emberekkel. Többek között a pszichodráma miatt, mert ott megtanulod ezt a föl-le mászkálást. Nem ijeszt a regresszió, természetes dolognak tartom.

Magam is „korai sérült” vagyok, születésem után apám otthon dolgozott, fordító volt, sokat voltunk együtt. Majd két és fél éves koromban börtönbe került, és már iskolás voltam, mire hazajött. Sok időbe telt, mire a magam regresszióját megértettem, megtanultam kezelni az abból való szabad ki-bejáráskálást. Szakmailag e téren nagy hatással volt rám Ferenczi és Bálint Mihály, tőlük tanultam, hogyan lehet erről gondolkodni és a terápiában túljutni a szavakon túlra. Bálint *Őstörés*-ét olvasva éreztem, hogy itt valaki arra jár, amerre én. Így jutottam Székácshoz is, az Öreghez. Valaki mondta, hogy ő abban gondolkodik, hogy a tudattalanok egymással kommunikálnak. Hoppá, ez az én emberem! Egyszer döbbsen azt mondtam neki, hogy hát maga nem is értelmez! Mi itt csak beszélgetünk! De ez volt a Ferenczi-vonal hagyomány. Székács-Schönberger Istvánnak Róheim Géza volt az analitikusa, Roheimnek Ferenczi. Itt is a transzmisszió valahogy direktben zajlik, nem fogalmi kategóriákon keresztül.

Csűrös Judit: Lenne egy olyan kérdésünk, hogy vagy az idősödéssel, de úgy hallom, az idő múlása ellenére te a kivirágzás korában vagy.

Mérei Zsuzsa: Az öregségről azt láttam a szüleimtől, főleg a mamámtól – aki 92 éves korában halt meg – és a barátnőitől, hogy a fiatalság örök bennünk. Ezek az idős nénik és bácsik elevenek voltak, és láttam, ahogy nem úgy öregszenek. Eszembe jut, hogy a mamám egyik kilencven pluszos barátnőjét látogattuk meg a kórházban, aki szerelmesen csillogó szemmel mesélt a főorvosáról. Szerencsém van, hogy találkoztam ilyen emberekkel és tudom, hogy meg lehet őrizni az elevenséget, de sokat

dolgozom magamon érte. Ez bárki számára adott, elméletben mindenkinek ott van, mint lehetőség. Az időtlenség nekem amúgy is természetes, nem élek teljesen az időben. Mivel nem élek teljesen a realitásban – pszichoterapeuta vagyok, az időm nagy részét intrapszichés terekben töltöm.

Kepics Zsanett: Az elevenség, lelki fiatalság megőrzésében mi segít?

Mérei Zsuzsa: Nekem biztos segített, hogy láttam ilyen öregeket, láttam, hogy van ilyen és ezt akartam. Jó és nehéz életem volt, sok nehéz dolog volt benne, és időnként évtizedekre elvesztettem ezt a fajta eleven létmódot. Vagy nem is tudott igazából megnyílni. De akartam, kerestem. Volt bennem egy...

Csűrös Judit: Vágy?

Mérei Zsuzsa: Vágy, igen. Az apám is ilyen volt, ilyenek voltak. Nem nagyon tudok fontosabb dolgot, minthogy az ember válaszkész legyen, befogadókész.

Kepics Zsanett: Ez az életben is egy fontos dolog, meg a terápiában is?

Mérei Zsuzsa: Hát elsősorban az életben. Ha ott ez megvan, akkor a kettő táplálja egymást. Szerintem a világon a legjobb szakmám van.

Csűrös Judit: Mesélj még a munkamódródról, hogy dolgozol egyéni terápiákban?

Mérei Zsuzsa: Ami nagyon fontos, egyáltalán nem gondolom, hogy fölötte lennék a másinak csak azért, mert én vagyok a terapeuta. Egy hajszálnyival sem, hiszen mindegyikünk volt és lehet még páciens. Látom a másik erősségeit, az is érdekel, hogy mi benne a jó. Kíváncsi vagyok rá, és együtt próbáljuk felfedezni, milyen az ő világa. Persze terápiába az jön, aki szenved, amikor azt mondom, hogy látom a másiban a jót, az nem azt jelenti, hogy nem látom a szenvedését, a nehézségeit, amivel küszködik, de közben nagyon figyelek arra, amit erőforrásnak nevezhetünk. Lehet, hogy valaki szinte megszólalni sem tud, de csodálatosan gondolja a gyerekét. Vagy tele van szorongással, ugyanakkor rendkívül eredményes a munkájában. Nekem az egész embert kell látnom. Oda megyek vele, ahol éppen van, aztán úgyis továbbmegyünk. Én azért ülök ott, hogy segítsen neki továbbmenni. Mindeközben bennem visszafogottság van. Ez most talán nem látszik, amikor véletlenül kinyitom a számat, de a terápiás munkában az is fekszik nekem, hogy egy intim térben lehetek, nem kell sokat megnyilvánulnom. Bennem rezonál a másik és közben a saját világom háttérbe

5 Thomas Ogden pszichoanalitikus

húzódik. Viszonylag kevés bennem az önérvényesítés. Könnyű nem beszélnem, nem reagálnom, csak követni, ami történik. Azt hiszem, a legtöbbször az a feladatunk, hogy ne akadályozzuk, ami történik.

Csűrös Judit: Hogyan akadályozzuk?

Mérei Zsuzsa: Az előítéleteinkkel, a prekoncepcióinkkal, azzal, hogy biztonságban akarunk lenni. Hogy gyorsan azt mondjuk: te neurotikus vagy, te ilyen vagy, te olyan vagy.

Csűrös Judit: A terapeuta biztonságérzetét mi minden veszélyeztetheti?

Mérei Zsuzsa: A saját személyes dolgain túl, ha összemossódnak a terek, ha a határok elmozdulnak. Vagy például amikor hirtelen inkompetensnek érezzük magunkat, vagy azt, hogy a másik fantasztikus, mi pedig sehol se vagyunk. De a másik oldal is, a túlzott elbizakodottság. Sokféle nehéz érzés tud megjelenni, például a negatív áttétel jelenlétében.

Kepics Zsanett: Te mit kezdesz a negatív áttétellel?

Mérei Zsuzsa: Sokszor például azt, hogy nem veszem észre.

Kepics Zsanett: Ezt hogy érted?

Mérei Zsuzsa: Úgy, hogy nem ugrok rá. Mindig vannak áttételes folyamatok is, de meg kell találni azokat a pontokat, ahol be lehet lépni a másik világába, ahol építeni tudjuk a közös világunkat, ott együtt mozogni. Közben kialakul egy olyan erős kapcsolat, amelyben lassacskán elkezdjük megérteni, hogy ő tulajdonképpen úgy érzi, egy „boszorkányhoz” vagy egy „vadmalachoz” jár. Mire ez tisztázódik, addigra viszont már „elég jóban” vagyunk ahhoz, hogy ezzel tudjunk valamit kezdeni. Adott esetben tudom, hogy negatív áttételben van velem, de nem csak. Tudom, de nem ezen van a fókuszom, nem arra figyelek, hogy honnan jönnek a támadások felém, hanem arra, hogy magára, befelé tudjon figyelni, és ennek a terepe, közege az, ami kettőnk között történik. Én arra megyek, amerre ő megy, és közben néha kérdezek valamit, vagy megfogalmazok valamit. Tudom, hogy nagyon-nagyon sok idő kell, mire a bizalom kialakul. Én hosszú terápiákat csinállok, nem sietek, megvárom.

Csűrös Judit: Milyen megélések közvetítik számodra azt, hogy ez egy fontos pillanat a terápiában, most valami fontos dolog történik?

Mérei Zsuzsa: A találkozás pillanata. Megváltozik a légkör, szabadabban jönnek a gondolatok. Ez az a pillanat, amikor a másik érti, hogy én értem, és én értem, hogy ő érti. A megértettség nagyon

mély érzelmi élmény. Ma is volt itt egy fiú, hosszan, komplikáltan, zaklatottan beszélt, amire én csak egy szót mondtam neki. Már nem tudnám megismételni, mi volt az a szó, de jó volt neki. „*Most megnyugodtam*” – mondta kicsit később és ezt láttam is rajta. Ilyenkor tulajdonképpen próbálom megérezni az érzést, ami a szavai mögött van. Ha ez sikerül, az a másikon látszik. Ma már számomra az értelmezés gyakran azt is jelenti: megtalálni a megfelelő szót, ami segít neki magát megérteni. Nem akarok semmi okosat mondani, csak követem belül, vele maradok.

Csűrös Judit: Honnan lehet felismerni, hogy valóban valami mélyebb változás történik a terápiában, és nem csak egy pillanatnyi megkönnyebbülés?

Mérei Zsuzsa: Erre nagyon nehéz válaszolni. Eszembe jut egy közös cikkünk Andrásal, ahol pontosan erről írtunk⁶. Volt egy esetünk, amikor egy nagy protagonista játék végiggondolása után sem tudtuk eldönteni, hogy a páciens a patológiás regresszióban marad-e, vagy átjutott a fejlődést szolgáló regresszióba. A játék végén megfordult, elsírta magát, nagyon sok szinten értettük, ami történt, mégsem tudtuk biztosan, hogy valóban történt-e fordulat. Nagyon sok ilyet látok. Történik valami fontos, aztán mégis húzza vissza valami. Néha megfordul, néha nem. Sokszor egyszerűen nem lehet tudni, már csak azért sem, mert ezek a pillanatok a folyamatokban kapnak helyet és értelmet.

Kepics Zsanett: Azt is nehéz megmondani, hogy egy terápiában minek köszönhető a változás?

Mérei Zsuzsa: Igen. Ti meg tudjátok mondani, hogy nálatok pontosan hol fordult meg valami? Én nem. A drámában ez jobban látszik, mert a térben történik. Egy egyéni terápiában sokkal nehezebb követni. És az ellenállás sem úgy működik, hogy egyszer csak megszűnik. Ma ezen a ponton ütközünk ellenállásba, holnap egy másikon. Lassan változik az, ahogyan védekezünk. Amit minden terapeuta átél, hogy van egy csodálatos ülés, nagyszerű dolgok történnek, majd visszajön a páciens, és meg sem említi, nem is emlékszik rá. Később mégis kiderül, hogy valami megmaradt belőle, és arra már lehet tovább menni. Ezek lassú dolgok, és azt hiszem, sokszor mi sem tudjuk pontosan, mi történik velünk.

Csűrös Judit: Azért a tapasztalat mégis az, hogy vannak gyógyulékonyabb páciensek és olyanok is, akik a terápiát kevésbé tudják hasznosítani, nem?

Mérei Zsuzsa: És a gyógyulékony is visszatérhet majd. Nem lehet mindent egyszerre megoldozni. Az élet változik, sokan megtanulják, hogy van egy

⁶ Mérei Zsuzsa – Vikár András: *Látva lássanak – Pszichodráma-csoport vezetése analitikus háttérrel 2022 Imágó 11(3): 11-26.* <https://imagobudapest.hu/wp-content/uploads/2020/11/5-Merei-Vikar.pdf>

hely, nálad, vagy majd máshol, ahol rendezgetni tudják a dolgokat. Persze, ez függ attól is, mennyi destruktív erő húzza más irányba.

Kepics Zsanett: Ha visszanezel a pályádra, van olyan szakmai tévedés vagy hiba, ami különösen bánt?

Mérei Zsuzsa: Van. A mi generációnk még nem tanult az autizmusról vagy az ADHD-ről. Visszagondolva látok olyan pácienseket, akiket rosszul értettem, akiket dinamikailag megérthetőnek gondoltam, de ma már másként gondolkodom az idegrendszeri alapok szerepéről. Összeszorul a szívem, ha rá gondolok, ez nagyon bánt. Jobban járt volna valaki mással.

Kepics Zsanett: Milyen tanácsot adnál a most képződő fiataloknak?

Mérei Zsuzsa: Nehéz erre válaszolni, mert én egy egészen más rendszerben nőttem fel, soha semmit nem csináltam papírért. A papírjaimat utólag gyűjtöttem össze, amikor szóltak, „*Gyere, most ezt már csináld meg!*” De nem volt ilyen mértékű ez a pontgyűjtés, papírgyűjtés. Tanuljanak, persze, de közben próbálják nem elfelejteni, hogy magukat keresik, mert az kell ahhoz, hogy megértsék, mi történik bennük és a másik emberben. Próbálják megőrizni az eleven érdeklődést! Keressenek, teremtsenek maguknak olyan közeget, ahol együtt lehet gondolkodni, fejlődni! Ha ez sikerül, akkor nem infantilizálódnak a rendszertől. Ha igazán érdekli őket ez a szakma, úgyis meg fogják találni a mestereiket, és közben a szükséges jogosítványokat is megszerzik. A pszichodrámban sem elég a protokollt követni. Azt szeretem a *Kiki* filmben is, hogy ott jól látszik,

milyen egy valódi pszichoterápiás folyamat, amikor a terapeuta nem egy módszert hajt végre, hanem valóban követi a másikat.

Csűrös Judit: A kíváncsiság adottság, vagy fejleszthető?

Mérei Zsuzsa: Inkább azt mondanám, hogy fel lehet szabadítani. Meg lehet találni.

Kepics Zsanett: Ha majd visszavonulsz a munkától, mit szeretnél, hogyan emlékezzenek rád a kollégák, a pácienseid?

Mérei Zsuzsa: Előfordult mostanában is, hogy valaki felidézte, mit mondtam vagy csináltam egy helyzetben, ami fontos volt számára, vele maradt és segítette őt. Örülök ezeknek a konkrét emlékeknek, amikre én gyakran nem is emlékszem. Örülök, ha valami számukra fontosat megőriznek a találkozásainkból.

Csűrös Judit: Ahogy hallgatlak, úgy érzem, maga ez a beszélgetés is megmutatta a munkamódot. Nem „konzerv” válaszokat hallottunk, hanem azt, ahogyan gondolkodsz. Ahogyan velünk együtt keresed a szavakat, ahogy a gondolatok a beszélgetés során bontakoznak ki. Zárásként, mi lenne a te szakmai *Ars poeticád*?

Mérei Zsuzsa: Engem szenvedélyesen érdekel, amit csinálok, és folyamatosan épülnek bennem azok a világok, amelyekkel találkozom. Nem vezetnek előítéletek, elég jószándékú vagyok. Úgy képzelem, hogy útitársaim vannak az életben, társas utazók vagyunk. Ők is tartanak valahol az útfeljárón, én is valahol, és ha találkozunk, akkor majd kiderül, mit tudunk kezdeni egymással.