

Dr. Nemes Magdolna

# Kötődöm Magyarországhoz

## Beszélgetés Rudy Dallos pszichológussal

Fotó: Dr. Nemes Magdolna



Az udvaron éppen fő a slambuc, ő csak egy falatot kér belőle – vegetáriánus, de megkóstolja a hagyományos alföldi ételt. A halat szereti, ezért a Gyermeknevelési Tanszék szakácsai egy másik bográcsban halászlévet is főznek. Az angliai Plymouth University oktatója, Dr. Rudy Dallos professzor május végén egy hetet töltött Hajdúszörményben. A búcsúvacsera után beszélgettünk.

*Szereti a magyar konyhát?*

Hogyne! Amikor átléptük a magyar határt, már éreztem a számban az uborkasaláta ízét, és meg sem álltam az első vendéglőig. Böszörményben felfedeztünk egy hagyományos, magyaros éttermet, minden nap ott ebédelünk.

*Professzor úr Magyarországon született. Mikor és miért hagyták el az országot?*

Siófokon születtem, anyám a születésem után nem sokkal elvált apámtól, Rudy Dallos ügyvédtől. A mostohaapám Várpalotán részt vett az 56-os forradalomban, és a le-tartóztatás elől Ausztriába, majd Angliába menekültünk. Ausztráliába akartak eljutni, de anyám második házassága

is tönkrement, és mi Angliában maradtunk.

*Milyen korai emlékei vannak Magyarországgal kapcsolatban?*

Várpalotán jártam iskolába, ahol én voltam a tanár kedvence, matematikából nagyon jó voltam. Emlékszem a nagyanyámra is, aki rendszeresen vitt Pestre, ilyenkor mindig a Gerbeaud cukrászdában sütiztünk. Fájdalmas emlékem, amikor az orosz tankok elfoglalják a várost, az embereket elviszik az ÁVO-sok, mindenki fél a hatalomtól. Mindenki gyanús volt, az emberek még a barátáikban sem bíztak meg. Gyerekként nem igazán értettem, mi történik körülöttem, de éreztem a feszült légkört magam körül.

*Hogyan érezte magát a kezdetekben Angliában?*

Számomra komoly trauma volt a menekültlét, nehezen illeszkedtem be az angol környezetbe.

Az első időszak nagyon nehéz volt: a családom szétesett, szegények voltunk, nem beszéltük a nyelvet és egy menekülttáborban éltünk. Anyám Magyarországon megbecsült titkárnő volt, most gyárban dolgozott nagyon kevés pénzért. Eleinte iskolába sem jártam, hiszen évekbe telt, míg megtanultam angolul. 11 évesen műszaki középiskolába kerültem, de nem voltam kiemelkedő diák. Számomra komoly trauma volt a menekültlét, nehezen illeszkedtem be az angol környezetbe.

*Mindig pszichológus akart lenni?*

Azt hiszem 17-18 éves lehettem, amikor a tévében láttam a Human Jungle című filmet, amelyben Herbert Lom játszotta a nyomozót. A filmben a nyomozó többszörös személyiségű elkövetőket üldözött, de a depresszióról is szó volt. A film hatására elkezdtem Freud, majd más pszichológusok műveit olvasni, de orvos akartam lenni.

*Könyveiben rendszeresen megjelenik a család, írt családterápiáról és a családterápia gyakorlati módszereiről is. Hogyan fordult szakmai érdeklődése a kötődés-elmélet felé?*

1972-ben az Észak-Walesi Egyetemen végeztem, a Pszichológia Tanszéken viselkedéskutatással foglalkoztam. A végzés után mentális betegek között dolgoztam, de az elmegyógyintézetben egy idő után úgy éreztem, magam is megőrülök. A hetvenes évek Anglijában virágzott a hippikultúra és a buddhizmus, és ezek hatására kezdtek kivonni a gyógyszereket a kezelésekből.

1976-ban az Open University keretében kaptam munkát, és az egyetemen a közemberek oktatását rúzták ki célul. Az egyik barátommal közösen tanulási nehézségekkel küzdő gyerekekkel, depressziós és skizofrén felnőttekkel foglalkoztunk. A munkám során azt tapasztaltam, hogy a problémákat viszik magukkal a betegek, és a gyerekkori élmények hatást gyakorolnak a későbbi kapcsolataikra is.

Húsz év után váltam meg az Open University-től, és 1999 után klinikai pszichológusokat kezdtem tanítani. A saját praxisomban egyre több anorexiás beteggel és családjával találkoztam, és a családok között hasonlóságokat, mintákat fedeztem fel – bár sok pszichológus szerint minden család más. Az anorexiás fiatalok szüleit is bevontam a terápiába, akik többnyire boldogtalan gyermekkorral számoltak be, és azt mondták, gyermekként kevés örömet találtak az étkezésben. Nemcsak az érdekelt, mit mondanak a betegek, hanem az is, hogyan mondják el emlékeiket, mit éreznek. Az esetek nagy százalékában azt tapasztaltam, hogy ellentmondás van az elmondottak és a valódi események között. Ezeknek a megfigyeléseknek a hatására kezdtem alapsabban foglalkozni a narrációval – az érdekelt, ahogyan a betegek magukról, családjukról, környezetükről beszélnek.

*A biztonságos kötődés minden ember számára fontos, a bölcsőtől a sírig elkísér minket az a vágy, hogy legyen egy másik ember, akire számíthatunk, ha bajban vagyunk. Azt mondják, a magyar pszichológusok kedvelik ezt a területet...*

Ez igaz, bár John Bowlby kötődélméletét kell elsőként említenünk. Bowlby szerint velünk születik a készterés a kötődésre és ennek megfelelő az újszülött viselkedési repertoárja: sírás, nevetés, kapálózás, stb., mind olyan viselkedések, melyek – optimális esetben – biztosítják a közelséget és elősegítik a kontaktust az anyával. Bowlby hangsúlyozta az anya válaszkészségének fontosságát, mivel a gyermek kontaktuskereső viselkedése csak a párbeszéd egyik oldala, és csak megfelelő válasz esetén alakulhat ki a biztonságos kötődés. Feltételezte, hogy az ember esetében is létezik egy szentitív periódus, melynek folyamán ki kell alakulnia a kötődésnek. Az anya-gyermek kapcsolat nem szimmetrikus, a gyermek függ az anyjától. A felnőtt kötődési kapcsolat abban különbözik, hogy a felek kölcsönösen függnek egymástól, és a kapcsolatban mindkét fél képes adni és kapni. A kötődésről nem tudunk úgy

olvasni, hogy ne forgassuk kiváló magyar pszichológusok, például Böszörményi-Nagy Iván és Ferenczi István munkáit.

*A kötődés-elmélet és a családterápia szorosan kapcsolódik az édesanyához. Milyen a jó anya?*

A kérdésnek két része van: az anyaságot befolyásolja, mit tesz az anya a gyermeke fejlődése érdekében, másrészt az is, milyen volt az anya édesanyja, például foglalkozott-e a gyermekével vagy elutasította, nehéz vagy könnyű gyermekkorra volt-e. Az anya mindig jobb akar lenni, mint az ő anyja volt, ugyanakkor a nehéz sorsú gyermekből is válhat kiváló édesanya.

A legtöbb anya jót akar, sőt a legjobbat akarja gyermekének, ezért felveszi, ha sír, megvigasztalja, ha fáj valamije. Szerintem fontosabb ennél, hogy az anya segítse a gyermekét az érzelmi kifejezésében. Az anya ismerje fel, mikor van a gyermeknek szüksége segítségre, és a nehéz helyzetekben álljon a gyermek mellett. Ha a kisgyermek megbotlik, és kicsit sír, az nem a világ vége.

Az igazi anya egyszerre kedves a gyermekéhez, de ugyanakkor szigorú is. A gyermek biztonsága érdekében szükség van szigorúságra, határozottnan szóljon, amikor a gyermek veszélyes dolgot művel.

Azt mondhatjuk, hogy az esetek 40 százalékában az anyák és az apák jól, a helyzetnek megfelelően döntenek. A pszichológusok véleménye szerint törekedjünk arra, hogy elég jó szülők legyünk. Ha ezt sikerül elérnünk, már elégedettek lehetünk a szülői teljesítményünkkel.

*Hamarosan véget ér a magyarországi Erasmus-ösztöndíja. Mivel foglalkozik mostanában? Milyen tervei vannak?*

A Plymouth Egyetemen a Klinikai Pszichológia tanszékén dolgozom, elsősorban kutatásokat vezetek. Emellett a családterápia, a kötődés-elmélet és a reflektív terápia körébe tartozó tárgyakat oktatom, tanulmányokat írok. Az utóbbi időben sokat utazok, Németországban, Spanyolországban töltöttem hosszabb-rövidebb időt, szeptemberben Szingapúrban és Lengyelországban vezetek családterápiás kurzusokat.

Keszthely mellett van egy kis házam, ahol eddig úgy éreztem magam, mint egy turista. Ez a hét azonban más volt, mert az egyetemen előadást tartottam, oktatókkal és hallgatókkal találkoztam, nagyszerű embereket ismertem meg. Szívesen visszajönnék vendégprofesszorként a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési Karára, bekapcsolódnék kutatásaikba is. Cserében nem kérek mást, mint egy kis halászlévet, pálinkát és egy ágat a kollégiumban. Szeretnék visszaadni valamit a szülőhazámnak, mert kötődöm hozzá.

## RUDY DALLOS PUBLIKÁCIÓI:

### Önálló munkák:

- Dallos, R. (2006) Attachment Narrative Therapy, McGraw-Hill, Maidenhead: McGraw-Hill/Open Univ. Press
- Dallos, R. and Vetere, A. (2005) Research Methods in Psychotherapy, Maidenhead: McGraw-Hill/Open Univ. Press
- Dallos, R. and Johnstone, L. (2005) Formulation in Psychotherapy, Brunner-Routledge
- Dallos, R. and Draper, R. (2005) Introduction to Systemic Family Therapy. 2nd Edition Maidenhead: McGraw-Hill/OU Press
- Vetere, A. and Dallos, R. (2003) Working Systemically with families: Formulation, Intervention and Evaluation. London: Karnac Press

### Tanulmányok:

- Turpin, M. and Dallos, R. (2007) 'The meaning and impact of head and neck cancer' J. of Constructivist Psychology. (in press)
- Lloyd, H. and Dallos, R. (2004) 'Solution – focused brief therapy with an intellectually disabled child: a qualitative study'. Journal of Family Therapy (in press)
- Lloyd, H. and Dallos, R. (2006) 'Solution-focused brief therapy with families who have a child with intellectual disabilities'. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 11(3): 367-386
- Dallos, R. and P. Comley-Ross (2005) 'Young People's Experience of Mentoring', Clinical Child Psychology and Psychiatry, 10(3): 369-383
- Abbey, C. and Dallos, R. (2004) 'The Experience of the Impact of Divorce on Sibling Relationships'. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 4(4): 241-259
- Dallos, R. (2003) 'Using Narrative and Attachment Theory in Systemic Family Therapy with Eating Disorders', Clinical Child Psychology and Psychiatry, 8(4): 521-537
- Hamilton – Brown, L. and Dallos, R. (2002) 'Pathways to Problems; the Case of ADHD', Context, 59 (Feb.) 8-11
- Dallos, R. (2000) 'Narrative and Attachment Theory Approaches in Systemic Family Therapy with Eating Disorders', Psychiat. Hung., 15(2): 145-162
- Dallos, R. and Hamilton - Brown, L. (2000) 'Pathways to problems- and exploratory study of how problems evolve vs dissolve in families', Journal of Family Therapy, 22(4): 375-394
- Dallos, R. and Marsh, R. (2000) 'Roman Catholic Couples: Wrath and Religion', Family Process, 40(3): 343-36