



FOTÓ: REVICZKY ZSOLT

Tisza Kata
Akik nem sírnak rendesen
Scolar Kiadó, 2017, 232 oldal, 3490 Ft

Életről, lélekről

Szarka Károly interjúja Tisza Katával

Tisza Kata íróként, majd rögtön médiaszereplőként robbant be a köztudatba. Első kötetét, a *Pesti kínálatot* az őt ért rablótámadás után írta, később az erdélyi magyarokkal szembeni előítéleteket feldolgozó *Magyar pszicho* lett közönségsiker. Aztán egy évtizedre elvonult a nagyobb nyilvánosság elől, közben élt egy ideig Thaiföldön is. A gyereknevelés mellett pszichológiai tanulmányokat folytat. Legújabb könyve, az *Akik nem sírnak rendesen* tudományos kutatásaihoz kapcsolódik.

A szépirodalom és a pszichológia mindig is összetartozott nálad?

Nem tudom különválasztani őket, mert az írás az életről szól, az élet pedig a lélekről. Az összes jelentős író ért a lélektanhoz, zsigerileg és éleslátással. Első írásaim is ebbe az irányba próbáltak tapogatózni, de még hiányzott belőlük a kellő önismeret, nagyobb léptékű kulturális és társadalmi összefüggések ismerete, amelyek segítségével az embert nem elszigetelten, hanem kontextusban értelmezem, illetve kellett hozzá az a kutatói és élettapasztalat, amelynek segítségével nem egyetlen perspektívával, hanem számos perspektíva összevetésével vizsgálódok. Sokat adott, hogy elvonultam elemezni saját magamat, a folyamatot, ami velem történt, és megpróbáltam egy másik szemléletű szakmai tudást is szerezni.

Érdeklődésem a kezdetektől a pszichológia felé vitt, az írást mint pályát pedig sosem választottam volna, mert állandó kételyeim miatt nem lett volna elég bátorságom hozzá. Tény, hogy mindig egy trauma feldolgozásának vágya vitt oda, hogy írni kezdjek, mert olyankor felszabadultam. Semmitől sem szabadulunk felejtéssel és elfojtással, mert úgy csak konzerváljuk és hordozzuk a fájdalmat, míg ha szembenézünk vele, és elemezzük, akár szóban, akár írásban, akkor van esélyünk arra, hogy feldolgozzuk és elengedjük. Ha visszagondolok, mi volt gyerekkoromban az első olyan könyv, ami lenyűgözött, akkor az egyértelműen Németh László *Iszonya*, ami egy házasságiszony rendkívül érzékeny elemzése, és mai napig emlékszem, mennyire foglalkoztatott ez a kérdés.

Mára felismertem, hogy bármihez fogok, a központi kérdés mindig ez lesz: miként lehetne az emberi kapcsolatokat építőbbé tenni? Sokszor vegzáltam magam amiatt, hogy miért nem foglalkozom inkább mással, mert ebben sok a tabu, és kihívom a sorsot magam ellen, mivel mindig a saját személyemmel leszek azonosítva a karakterek, és ennek tisztázása rengeteg értékes energiát von el, miközben nem akarok magyarázkodni: van egy privát és egy szakmai énem. A tudományba menekülve arra jutottam, hogy az ember életminőségének legfontosabb mutatója emberi kapcsolatainak minősége, másodsorban pedig a munka, amit végez. Így aztán megbékéltem magammal, mondván, mindig is a legfontosabb dologgal foglalkoztam: hogyan is szeretnénk jobban?

A műfajmegjelölés (pszichoprózák) jelzi, hogy a szövegek szorongásainkról, traumáinkról, emberi kapcsolatainkról szólnak. Rövidék és tömények, némelyikük inkább prózavers – szerinted milyen és mekkora közönséghez juthat el egy ilyen ve- gyes műfajú kötet?

Ez egy új műfaj, amely a pszichológia és az irodalom határán mozog, s mint minden új vállalásnak, ennek is megvan a kockázata. Különös tekintettel arra, hogy az elmúlt tíz évet irodalmi publikáció szempontjából kihagytam. Így aztán eléggé szorongok a fogadtatás miatt, bár, engem leginkább mindig a közön- ség szeretett, és azt hiszem, ha most nem kaptam volna ennyi szeretetet, nem jött volna létre ez a kötet sem. Ugyanis még tavaly sem született meg bennem az elhatározás, hogy ezekből a szövegekből kötet lesz, hanem a kutatásaim eredményei törtek elő belőlem egy másik műfajban is, amelyeket a Face- bookon megosztva tapasztaltam, hogy az emberek szeretettel fogadják, és együtt gondolkodnak velem nap mint nap. Az is megerősített, hogy a pszi- chológus szakma, a tanárim és kol- légáim is visszajeleztek, hogy a szöve- gek terápiás céllal is működnek, de neves irodalmárok szintén elismerően nyilatkoztak arról, hogy amit most csinálok, hiánypótló, így végül én magam is hinni kezdtem benne, hogy érdemes lehet kötetbe szerkeszteni.

Szereplőid közül többen is megfor- dulnak a Szakáll nevű terapeuta ren- delőjében. Én úgy érzékelem, hogy a pszichológia létjogosultságát még ma is megkérdőjelezzük. A sztár- pszichológusok reflektorfényben van- nak, de nálunk a többség nem tud megfizetni egy szakembert, és külön- ben is ciki pszichológushoz járni.

Látsz esélyt rá, hogy ez a helyzet megváltozzon?

Azt hiszem, a szakma stigmatizált volta egyre inkább eltűnőfélben van, az önre- flexió és a lelki életről való párbeszéd, éppen akár az ilyen könyvek vagy inter- júk hatására egyre inkább beépül a kultúránkba. A karaktereim vívódnak, kérdéseket vetnek fel, sokszor a saját mintáikba zárva, és ezért szükségét éreztem annak, hogy megszólaljon a tudománynak egy kissé hidegebb, jó- zanabb hangja is, de ő is ember, téved- het, mint ahogyan maga a szakma is több iskolát képvisel. Én a kritikai pszi- chológia és kritikai szociálpszichológia keretei közt gondolkodom, és úgy vélem, hogy nem létezik központi igazság. Szakállt nem akartam tekin- télyfigurának beállítani, inkább egy válaszkereső partnernek, akivel nem kell feltétlenül egyetérteni, de segít ab- ban, hogy más megvilágítását is meglás- suk egy-egy problémának, és ezáltal táguljon a kontextus, a megoldási lehe- tőségek tára.

Visszatérő témáid a párkapcsolati válságok mellett a szülőkhöz való viszonyunk, megfelelési kénysze- reink, társas magányunk, egzisztenciális szorongásaink. Ezeket a prob- lé mákat ráadásul csomagban kap- juk. Szakáll azt javasolja egy meg- mentőre váró páciensének, hogy magát kell megmentenie, és akkor az emberek nem kezelik majd tárgy- ként, leendő párja pedig valódi társa lesz. De hogy fogjon hozzá önmaga megmentéséhez, akinek nem áll ren- delkezésére egy olyan pszichológus, mint Szakáll?

Az első és legfontosabb lépés az önis- meret és önreflexió, ez nem úszható meg. Tudatosítani kell, hogy mi min- dent hozunk magunkkal, mik az

ismétlődéseink. Részben természetese- sen a káros társadalmi elvárások is felelőssé tehetőek, ha szenvedünk, de egyéni szinten is felfedezhetőek mér- gező örökségek. Mennyire szimmet- rikusak a kapcsolataink, fellelhető-e bennük elnyomás, dominancia – megannyi fontos kérdés. Hogyan állunk a konfliktusainkkal, az elengedéssel, a gyásszal, a sérüléseink feldolgozásával. Valóban a saját igényeinknek megfele- lően élünk, vagy javarészt kompromisszumokat kötünk? Ilyen értelemben ez egy interaktív kötet, behozza az életút kritikus csomópontjait, amelyek a saját tudományos kutatásaimból ki- rajzolódtak: születés, halál, házasság, gyerekvállalás, szülőkhöz való viszony, öregedés, változások, áru lások. Lehet, hogy ez a könyv valakinek önmagában elég lesz, esetleg lassan, többször olvassa a szövegeket. Ha egy valaki elkezdi beszélni ezekről a kérdésekről, máris kevésbé számítanak tabunak. Lehet, hogy valaki elindul egy úton, amelynek egy adott pontján segítséget kér, látva, hogy ez az út teljesen emberi és járható, mindenképp egy méltóbb élet felé.

