

Interjú
Mélykuti
Ilonával

Kísérő vagyok,
és nem gyógyító

Lapunk Gyorssegély a léleknek című rovatában gyakran olvashatják Mélykuti Ilona írásait arról, hogy milyen problémákkal fordulnak hozzá, és milyen mögöttes okokat tár fel a wingwave coaching és az NLP módszerével. De hogyan lesz valaki stresszterapeuta? És főleg miért cseréli fel az újságírást erre az izgalmas munkára?

Mi volt a gyerekkori álma, mi szeretett volna lenni, amikor „nagy lesz”?

Sokáig, egészen nyolcadikos koromig csillagász szerettem volna lenni. Jártam is a Sándor utcába, a csillagvizsgálóba, és sokkal többet tudtam a bolygókról, mint az átlaggyerek akkoriban. Viszont a gimnázium elején nagyon rossz lettem matekból, és elkezdtem félni a fizikától, pontosabban a fizikatanártól. A fizikaórákat általában a folyosón töltöttem, a szekrényben, ahol a kabátokat tároltuk. Emiatt a csillagászat lekerült napirendről. Utána színésznő szerettem volna lenni. A Pincészinházban játszottam harmadikos gimnazista koromtól. Olyan emberekkel, akik később színészek lettek – én viszont nem mertem felvételizni a Színművészeti Főiskolára. Így a bölcsészkarra kerültem, orosz–francia szakra. Az egyetem mellett különböző amatőrszínházak tagja voltam. Játszottam az Orfeo Együttesben – később ebből lett a ma is jelentős Stúdió K –, azután pedig évekig a Székely Színházban.

Hogy került a rádióhoz?

A rádióba szinte véletlenül kerültem, közvetlenül diplomázás után. Elindultam egy Radnóti versmondó versenyen, és Radnóti-díjat kaptam. Ezért behívtak a televízióba, Szilágyi János műsorába. Egy félős, szőke hajú lány voltam akkor, aki zavarban az egyik lábáról a másikra állt, aki nem tudta, hogy mit keres ott – nagyon izgultam. Jellemző módon Ungvári Tamás is ott volt. Azért mondom, hogy jellemző módon,

mert Szilágyi János később kollégám lett a Nap Tv-ben, Ungvári Tamás pedig tanított a Színművészeti Főiskolán – hosszú évekkel később. Ez után a szereplés után felhívott telefonon a rádióból a bémondók főnöke, és megkérdezte, hogy nem akarok-e bémondó lenni. Eleinte nehéz volt megszoknom a hírolvasás nyelvezetét, tipikus hangsúlyait. Sokat kellett tanulnom. Nem sokkal ezután jelentkeztem az Első Előadóművész Fesztiválra, ahol beavagottak a színészek közé. Mindenki meglepetésére kaptam díjat is, az Új Tükör dívját – teljesen ismeretlenül. Én voltam az egyetlen, aki nem hosszú fekete ruhát viselt, amikor kiment a színpadra, hanem rövidet és barnát. A semmiből kerültem be a versmondói köztudatba. Akkoriban nagyon sok helyen mondtam verset az országban, nyilvános rádiófelvételeken. Iszonyatosan nehéz volt lelkiileg. Bálint Andrással, Bessenyei Ferencsel, Avar Istvánnal, Moór Mariannal, Szemes Marival, Berek Katival – tehát igazán nagy nevekk

kellett egy színpadon állni. Ez a periódus évekig tartott, miközben bémondó voltam a rádióban, és mellette elvégeztem a Színművészeti Főiskola színjátszóművelés-dramaturgia szakát is, levelezőn. Azt hiszem, azért csináltam ennyi mindent, mert nagyon unalmas volt bémondónak lenni. Mindig ki kellett találnom valamit. Szereztem középfokú nyelvvizsgát angolból, akkor tanultam meg kötni, verseket mondtam és jártam a Színművészeti Főiskolán. Közben a Népszínház stúdiójában is játszottam mint csoportos szereplő, de onnan eltanácsoltak azzal, hogy túlságosan érett vagyok,

A szavak és a viselkedés kapcsolata

Neuro-lingvisztikai-programozás (NLP): Richard Bandler amerikai pszichológus és John Grinder nyelvész a hetvenes években a sikeres és kiemelkedően jól kommunikáló embereket tanulmányozták. Azt figyelték meg, hogyan használják őket a nyelvet, hogyan érik el céljaikat. Modellezték ezeknek a személyeknek a viselkedését, ennek alapján fejlesztették ki az NLP módszereit és gyakorlatait. Az NLP azt vizsgálja, hogy gondolatainkat és érzéseinket hogyan befolyásolják a szavak, ennek hatására hogyan, milyen mintákat követve cselekszünk, és hogyan lehet megváltoztatni ezeket a mintákat.

inkább a Vigszínházba kéne mennem. De ez képtelenség volt.

Egyszer egy riporter kollégámnak javasoltam egy témát. Ő azt kérdezte, hogy miért nem készítem el én. – Én? – kérdeztem – hiszen azt sem tudom, hol kell bekapcsolni a magnót! Eljött velem, bekapcsolta a magnót, én pedig elkészítettem életem első riportját. Negyvenöt percnyi hanganyagot vettem fel, majd fél évig tanultam rajta vágni, a végén lett belőle hatpercnyi anyag, és azt hiszem, soha nem hangzott el. Így kezdődött az én riporter pályafutásom. Sokáig párhuzamosan dolgoztam bemondóként és újságíróként. Akkor még nem volt családom, gyerekem. Csak kenyér és téliszalámi volt a hűtőszekrényemben, hogy legyen mit ennem, amikor késő este hazaérek. Szóval így lettem újságíró, ami több mint 30 évig tartott, és ez olyan végtelenül izgalmas időszak volt, hogy nem cserélném el semmivel. 1992-ben kerültem a televízióba a Nap-keltéhez, ahol 12 évig vezettem műsort. Később a Klubrádióban töltöttem jó néhány évet. Rádiós-televíziós újságíróként a hajléktalantól a miniszterelnökön át a világsztárokig mindenféle emberrel beszéltem, a MÁV-kalauztól Woody Allenig sokféle emberrel készítettem interjút.

Mindenkihez van egy kulcs, mindenkihez máshogy kell szólni? Hogyan tudná összegezni a tapasztalatot, amit ennyiféle emberrel való találkozásból szerzett?

Az én életemet a találkozások és a figyelem éltetik. Ez ma is így van. Érdekel az ember, aki szemben ül velem, teljesen mindegy, ki ő és mivel foglalkozik. Figyelek rá, mert amikor beszélgetünk, ő a legfontosabb.

Volt olyan pillanat vagy személy, amikor és akivel kapcsolatban azt érezte, hogy vele igazán nehéz megtalálni a hangot?

Sokszor. Sokan hitték, azért kérdezem őket keményen, mert ki akarok szűrni velük. Különösen a politikusok. De én azon voltam, hogy mindent megkérdezzek, amire a nézők kíváncsiak. Sok gyomorszorító helyzet volt élő adásban. Mindig azt mondtam, hogy egy újságírónak ugyanúgy kell tudnia bejönnie az ajtón, mint egy színésznek. Hogy észrevegyék, és hogy meghallják, amit mond. Egyszer a világhírű Jorge Semprúnal, A nagy utazás írójával készíthettem interjút, amire hetekig készültem. Elmentem egy hölgyhöz, aki egy olyan magyar emigráns felesége volt, aki ismerte Semprúnt a háború előtt. Ő elmesélt nekem egy részletet egy könyvből, ami akkor még nem jelent meg magyarul. Én pedig így kezdtem a beszélgetést: „Ön 1945 augusztusában Párizsban, a Saint-Michel és a Saint-Germain sarkán nem köszönt Szekeres Györgynek.” Nagyon meglepődött, mert ilyet még senki nem kérdezett tőle – és onnantól másképp



A Magyar Rádió Reggeli krónika című műsorának stúdiójában Mester Ákos mellett Mélykúti Ilona

**Meg kell ismernünk,
meg kell értenünk és fel kell
dolgoznunk azokat a stresszeket,
amelyek meggátolják,
hogy teljes életet éljünk**

beszélgettünk. Mindig nagyon fontos volt, hogy aki velem szemben ül, elkezdjen rám figyelni. Sok munkába kerül megtalálni azt a kérdést, amire mindenki felkapja a fejét.

Nagyon más a riporter munka, mint a coaching? Ugyanúgy kérdéseket tesz fel, de teljesen más szándékkal. Mintha két ellentétes pólus lenne, nem?

Az az érdekes, hogy nem. Egy Nap-kelte műsort nézett, mondjuk százezer ember, egy rádióműsort meghallgatott kétszázezer ember, vagy annál is több. De ennyi a valóságos különbség, viszont a figyelem ugyanolyan. És az értéke is ugyanakkora a találkozásnak.

És hogy lett a rádióriporterből coach?

2000-ben kezdtem el az NLP nevű módszert tanulni, ami egy tudományosan megalapozott, személyiségfejlesztő és léleképítő módszer, végtelenül izgalmas és élményszerű. Választ akartam kapni a saját életemmel kapcsolatban olyan kérdésekre, melyekkel nem boldogultam. Kalandvágyból, kíváncsiságból kezdtem el. Évekkel később egy barát-nőm megkérdezte, hogy miért nem segítek ezzel a módszerrel másoknak. Akkor én még bőven a rádióban dolgoztam, mégis elgondolkodtam rajta, hogy tényleg, miért is nem?

2012 körül találkoztam dr. Pusztai Erzsébettel, aki egy új módszerről mesélt nekem, a wingwave coachingról, amit német szakemberek dolgoztak ki. Pszichológusok és NLP-szakemberek. Azt mondtam: figyelj, ez engem érdekel! Meg is tanultam tőle. És egyszerre csak sok lett együtt a rádió és a coaching. Úgy éreztem, választanom kell. Nagyon nehéz volt



Rendkívül megtisztelő,
hogy emberek
megbízhatnak bennem
annyira, hogy elhozzák
hozzám életük
fontos történéseit,
a problémáikat

letenni az újságírást, másfél évig tartott, míg sikerült. Úgy éreztem, mintha kicseréltem volna a személyi igazolványomat, annyira hozzám nőtt már a szakma. De eközben egyre mélyebbre merültem a coachlétbe, mert rendkívül izgalmas volt. Hatalmas katarzissokat éltem meg mások élete és történeteinek által.

Rendkívül megtisztelő, hogy emberek megbízhatnak bennem annyira, hogy elhozzák hozzám életük fontos történéseit, a problémáikat. Egyszerre csak eljutottam odáig, hogy azt tudtam mondani: letezem a rádiót. Én sem gondoltam volna, de ahogy a döntést meghoztam, nagyon megkönnyebbültem. Azóta teljes energiámat ebbe a stresszfeldolgozó coachingba tudom helyezni.

Miként kezd el dolgozni egy problémával? Például, ha valaki azzal keresi fel, hogy retteg az autóvezetéstől.

Először beszélgetünk egy kicsit arról, hogy mióta tart a rettegés. Mit érez a testében, amikor be akar ülni az autóba, és el akar indulni? Tehát nem pusztán intellektuálisan közelítjük meg a problémát, hanem a testérzetek szintjén is. A wingwave coaching alkalmas arra, hogy elakadásokat kezeljen. Mondjuk, hogy ha a pszichológus a vízvezetékrendszer-szerelő, akkor én a duguláselhárító vagyok. Nekem az a dolgom, hogy az olyan elakadásokat szüntessem meg, melyek átmenetileg blokkolják a rendszert. Ha valaki fél autót vezetni, az egy konkrét probléma. Elképzelhető, hogy ennek a félelemnek semmi köze az autóhoz. Valahol, valamikor az illetőt érte egy olyan stressz vagy trauma, amely egyáltalán nem biztos, hogy az autóvezetéssel kapcsolatos. Lehet, hogy találkozott valakivel, akitől félt, vagy rossz hatással volt rá, de

valamiért az autóvezetés az a szituáció, ami aktiválja benne ezt a régi érzelmi nyomot. Lehet, hogy az a gond, hogy döntenie kell, hogy jobbra vagy balra forduljon. Vagyis a döntés okoz nehézséget. Lehet, hogy az, hogy egyedül hagyták valamikor, és az autóba is egyedül kell beülnie. A wingwave módszer azért jó, mert segítségével olyan dolgokat tudunk felhozni a tudattalanból, melyekre mi már nem feltétlenül emlékszünk. Képzeljük el, hogy az agyunk egy hatalmas nagy archívum, egy könyvtár, ahol egy kicsi fénycsík világítja meg azt a részt, ami tudatos. De attól, hogy a többi rész árnyékban van, a könyvtár még tele van. Azt a könyvet vagy dokumentumot akarjuk megtalálni, melyre ebből a hatalmas archívumból egy adott pillanatban szükségünk van. Az agyunk és a testünk mindenre emlékszik, ami történt velünk, még ha nincs is jelen a tudatunkban. Mondok egy másik példát. Az egyik cikkemben egy olyan nőről írtam, aki nem mert elmenni államvizsgázni. Az első élmény, amit megtaláltunk ezzel kapcsolatban, tinédzserkorában történt, amikor el kellett döntenie, hogy abba-hagyja-e az élsportot. Látszólag semmi közös nincs a két élethelyzetben, pedig van, mégpedig a döntés, az elhatározás stressze. A félelmet pedig az a kényszer hívta elő, hogy mindkét helyre oda kell menni, és ott meg kell felelni. A rossz emlékeket az agyunkból az emlék bármely összetevője (hang, kép, illat, szituáció) elő tudja hívni, és ekkor újra átéljük. Sokszor tapasztalhatjuk, hogy felnőtt, vagy idős emberek gyerekként viselkednek. Ez azért is lehet, mert egy, a jelenben átélt esemény aktivált, újra életre keltett bennük egy olyan stresszt vagy traumát, melyet lehet, hogy nagyon régen éltek át, de azóta sem dolgozták fel. Abban a helyzetben úgy viselkednek, mint a hároméves gyerekek, mert mondjuk ez a trauma háromévesen érte őket. Például egyedül hagyták őket és bizonytalanul féltek egész nap, ezért egész életükben nem tudtak egyedül maradni. Amikor egy-egy probléma gyökerét keressük, olyan feldolgozatlan stresszeket találunk, melyek az érzelmi agyban rögzültek, és nem állnak kapcsolatban a tudatunkkal, a racionális ismeretekkel. Amikor a wingwave-val dolgozunk, a két agyfélteke között teremtjük meg a kapcsolatot, hogy létrejöjjön az egyensúly. Meg kell ismernünk azokat a stresszeket, amelyek gátolnak bennünket abban, hogy teljes életet éljünk. Meg kell értenünk és fel kell dolgoznunk ezeket. Ha elnyomjuk, akkor megjelennek valahol máshol, más formában, például úgy, hogy valaki nem mer beülni az autóba. Vagy úgy, hogy az illető nem érti, miért nem szeret úszni, miért fél a repüléstől, miért nem mer elmenni vizsgázni, miért esik pánikba, ha hirtelen egy zárt térben találja magát.

Nagyon fontos hangsúlyozni, hogy amivel én foglalkozom, az nem betegség. Ezek minden ember életében előforduló bajok vagy elakadások. A wingwave

Stresszoldás

Wingwave coaching: olyan lélekgyógyító, stresszoldó módszer, amely váratlanul, meglepőnek tűnő felfedezésekkel képes rövid idő alatt komoly érzelmi változásokat előidézni. A stresszoldás módszerének kidolgozásához az agykutatás új eredményeit használták fel. A technikát EMDR néven ismerik az egész világon. A wingwave coaching az egyetlen védett, hivatalos DIN EN ISO 29993 minősítéssel rendelkező stresszoldó módszer Európában.

Nagyon fontos, hogy az ember ne vigye el magával élete végéig azokat a dolgokat, melyek akadályozzák abban, hogy teljességében tudja élni az életét

FOTÓ: TERKŐS MIKLÓS



coaching ezeket tudja feloldani. Ezért én semmiképpen nem nevezem magam gyógyítónak. Mert az eleve magába foglalja azt, hogy valaki beteg. Én inkább segítőnek, kísérőnek tartom ezt a munkát, mint ahogy szoktam mondani: stresszterapeuta. A terapeuta szó eredeti jelentése az, hogy kísérő, nem pedig az, hogy gyógyító. Ez nagyon fontos, mert nem betegségekről van szó. A betegségek gyógyítására a klinikai pszichológia és a pszichiátria való.

Mikor jön el az a pont, amikor azt kell mondani, hogy ne haragudjon, ez nem coaching feladat, itt nem „dugulás-elhárításra” van szükség, hanem a komplett rendszer karbantartására?

Volt ilyen, nem is egy, amikor azt kellett mondanom, hogy olyan típusú a probléma, hogy más szakemberhez kell fordulnia. Igenis, az embernek tudnia kell, hogy mi az, ami az ő hatáskörébe tartozik és mi az, ami már nem. Többször kerestek fel depresszióval. Azt mondtam, hogy jöhet, de csak akkor, ha tudom, hogy emellett kezeli őt pszichiáter is, aki beleegyezik, hogy ilyenfajta coachingra jár. Ezzel a módszerrel az egészséges emberben nem lehet kárt tenni, mert a módszer nagyon pozitív életszemléletet sugall. A múltunk nehéz eseményeit nem, de a hozzánk fűződő viszonyunkat meg tudjuk változtatni. Ehhez a munkához gyakran hívjuk segítségül a képzeletet. Az NLP például olyan élményt kínál, mint egy kalandtúra, ahová együtt indulunk, a kliens és én.

Van ennek életkori határa?

Nincs. Dolgoztam 70 felettiekkel is, nagyon jó eredménnyel. Sőt, azt gondolom, nagyon fontos, hogy az ember ne vigye el magával élete végéig azokat a dolgokat, melyek akadályozzák abban, hogy teljességé-

ben tudja élni az életét. Ezt azonban nagyon sokszor nem tudjuk, mint ahogy nem tudjuk azt sem, hogy igenis lehet segítséget kérni. – *Ezt dobta a gép, ezzel kell együtt élni* – gondolják. – *Utálok reggel felkelni, nem baj, mit csináljak, élem az életemet.* Vagy: – *Nem szeretek bejárni a munkahelyemre, nem is tudom, miért, és nem tudok változtatni sem, de nem baj, így maradok egy életen keresztül.* Vagy: – *Nem ülök fel repülőre!* Ezer ilyen dolog van. Sokan ezt sorsszerűnek fogják fel: így élnek, és kész. Holott nagyon sok mindenben – nyilván nem mindenben – lehet változtatni!

És például hogyha valakinek több ilyen kis „dugulása” van, az általában egy problémára vezethető vissza, vagy több különböző traumának a maradványa?

És teljesen egyénfüggő. Van olyan, hogy egy konkrét stresszre megy vissza, a félelemre, a tehetetlenségre, az egyedüllétre vagy az éhségre – mert esetleg az volt a legkorábbi dolog, amit megtapasztalt a születése után. Lehet, hogy nem kapott soha enni akkor, amikor éhes volt, hanem csak 3-4 óránként, hiába ordított az éhségtől. Ez bele tud égni az ember agyába, és akár ettől is lehet állandóan éhes felnőtt korában. De ez mindig a problémától függ. Azt hiszem, hogy ami nagyon általános, és amit nagyon sok ember problémája mögött megtalállok, az a „nem vagyok elég jó” érzés. Nagyon sokan küzdenek azzal, hogy valamikor az életükben elszenvedtek egy olyan, rosszul elhangzó kritikát, folyamatos bírálatot vagy akár egy tekintetet, egy kíméletlen hangot, ami megmaradt egész életükben. Gyakori, hogy egy tanító néni leszidta, megszégyenítette őket az első vagy második osztályban. Nőknél nagyon gyakori, hogy az apa fiút várt, de lánya született. Ezt a nők egy része nem tudja feldolgozni, és megjelenik bennük az érzés: *Nem vagyok elég jó!* Lehet, hogy ezt azzal kompenzálják, hogy férfias szokásokat vesznek fel, vagy erejükön felül próbálnak teljesíteni. Esetleg nem mernek gyereket vállalni. Vagy egyszerűen egy életen keresztül azt érzik, hogy belőlük valami hiányzik. Szerencsére el lehet jutni odáig, hogy *„elég jó vagyok”*.

Még egy kérdés, a végére: a fizikaórás dolog... amiről az interjú elején mesélt. Vajon ha akkor találkozott volna a kis Melykúti Ilona valakivel, aki képes lett volna megtalálni, hogy mi ennek a rettenetességnek a gyökere...

...akkor ma csillagász lennék-e? Nem tudom. Az nagyon jó lett volna, de akkor a coaching még nem létezett, az NLP is épp csak kifejlesztés alatt állt. De nem segített senki, én meg nem kértem segítséget, egyszerűen féltem. A kémiaóráról nem féltem, a matematika és a fizikaóráról egy idő után nagyon, és máig nem tudom, mi volt az, ami azt a félelmet belém ültette. Ezt hordom magammal. Lehet, hogy el kéne mennem egy wingwave-terapeutához?

Mirkó Anna R.

Melykúti Ilona

NLP Master, kommunikációs szakember. 18 éve foglalkozik személyiségépítő, a stresszt feldolgozó módszerekkel. Rádiós, televíziós munkája mellett professzionális közéleti szereplőket tanított kommunikációs tréningeken. Tapasztalatait jelenleg stresszterapeutaként, egyéni segítő coachként, tanácsadóként használja. Mostani munkájáról részletesebben olvashat a www.stressztelenul.hu weboldalon.