

Egymás oltalmában

Interjú Bagdy Emőke klinikai pszichiáterrel

Az önazonosság szerepe a lelki egészségben címmel tartott előadást tartott prof. dr. Bagdy Emőke, a népszerű pszichiáter a K11-ben. Lapunknak adott interjújában azt is elárulta, hogy ő hogyan tud boldog lenni, illetve mit tegyünk, hogy „ne pusztuljunk bele a saját életünkbe”.

Rendkívül sok területen dolgozott, hogyan választotta őket? Nem én választottam, a feladataim választottak engem. Közülük életem egyik legfontosabb alkotásának tartom, hogy bevezettem a hivatásgondozást az egyetemeken. A debreceni egyetemen munkatársaimmal együtt kidolgoztunk egy olyan modellt, aminek az alapjait mesteremtől,

Mérei Ferencről hoztam, és aminek a lényege, hogy a pszichológus személysége munkaeszköz, ezért őt saját lehetőségeivel megismertetve, saját lelke rendbetételével kell elindítani a pályán. Az önismeret persze egy személyes, privát lelki munka, de hogy a személyiséget valaki hogyan működtesse a kommunikációban, hogyan hasson valaki másra, ehhez milyen eszköztudás van, mi a személyiségének a hatósugara, az megtanulható. Orthon sajnos nem sajátítjuk el a finom, érzékeny kommunikációt, ezért például fontos lenne, hogy az iskola ne csak ismeretadó hely legyen, hanem léleknevelő is. Az érzelmi és szociális intelligenciára legalább akkora hangsúlyt kellene helyezni, mint az értelmire.

Önt mennyiben segítette a családi háttere?

Egy nagyon erős családi kötelékben vallási nevelésben részesültem, hívő vagyok mind a mai napig, ezt én tovább vittem, a gyerekeim is hitéletben nevelkedtek.

Az ön számára hogyan kapcsolódik össze a pszichológia az istenhittel?

A pszichológiának van egy tudományos szabályrendszer szerinti birodalma, amiben én mindig a pszichológia által képviselt tudományos ismeretek tolmácsolója voltam. Ugyanakkor megvan az

a fajta hitem, ami a privát életemet áthatja. Én nem a hitéleti összefüggések keretébe helyezve értelmezem a hozzám fordulókat baját, hanem az ő szemüvegükön keresztül próbálok látni a világot.

A valóság objektív, de ahogyan látjuk, az szubjektív.

A kapcsolatokban tulajdonképpen egyik félnek sincs „igaza”. Én nem tudnék konfliktusokat kezelni, ha nem volnék azon az állásponton, hogy tiszteletben tartom a te véleményedet, azzal az alapvető céllal, hogy közelítsünk úgy egymáshoz, hogy együtt tudjunk működni.

Lehet, hogy az együttműködésben oda jutunk, hogy nem tudjuk elfogadni, amit a másik gondol a világról, de attól még szeretnénk vagy tisztelhetjük egymást. Szabadságomban áll, hogy te mint felnőtt ember azt higgy, amit, és azt csinálj, amit, mert azért te vagy a felelős. Én felelős vagyok önmagamért és a szeretteimért, azért, akik iránt elköteleződtem, azért a kis körért, ami rám van bízva, amit választottam.

Mennyire képesek megőrizni az emberek az objektív látásmódot?

Ez a kultúra, amiben élünk, nagyon emberellenes. Az ember alapvetően társas lény. A legszörnyűbb félelem az emberben a szeparáció: hogy egyszer egyedül maradok, meghalok, elhagy vagy elveszítem, akit szeretek. Ezért el kell fogadnunk, hogy mi akkor élünk jól, ha együtt vagyunk, és segítségére vagyunk egymásnak. Ahogy a méhen belül sem vagyunk egyedül, mindig helyes, ha van valaki, akihez tartozunk, és aki hozzánk tartozik. Tehát kell, hogy legyenek alapvetően jó

csolatok, a közösség, valahova tartozás, és annak a szemléletmódnak az elsajátítása, ami által az ember képes használni legértékesebb képességet, nevezetesen a hitet.

Nem vallási értelemben, noha úgy is lehet. Az ember jövőre irányuló lény. Elképzeléseket, vágyakat, törekvéseket tud megfogalmazni, s mindezt ugyan mi más működteti benne, mint a hit! Ezért a hit mint általános emberi képesség az, ami megtartja az embert lényen, de ez a képesség rettentő módon károsíthatja. Az érzelmi agyunk, ami arra van teremtve, hogy a szájalom, irgalom, szeretet, körödésszerű érzelmek és kapcsolati képességeit művelje, el van sorvasztva. A kapcsolatunkban is felhasználó, elhasználó, kihasználó és eldobó vagyunk.

Ön szerint mik azok az alapproblémák, amelyekkel minden embernek elkerülhetetlenül meg kell ma küzdenie, és ehhez milyen stratégiákat ajánlana?

Receptkönyvet nem tudok adni, de elmondom, a ma emberének mi a problémája. A kapcsolatunk az a fajta kulturálatlansága, ami abból következik, hogy minden, ami rítus, szokás, hagyomány volt, lepadt. A világ nagyon gyorsan változik, állandóan új helyzetekhez kell igazodni, a bizonytalanságot növelő faktorok száma növekszik. Ezt tudomásul kell vennünk, és muszáj edzettségre szert tennünk. A stresszszekkel való megküzdést szintén meg kell tanulnunk, hogy ne pusztuljunk bele a saját életünkbe. Nem remélhetjük, hogy a családi fészkek jól szocializálják arra, hogy a mindennapi életbe kulturáltan tudjunk bekapcsolódni, márpedig ezt meg kell tanulnunk. Ebben segít a pszichológia. A felnőttnek szóló üzenetem, hogy tanul meg az együttműködő kommunikációt. Tanul meg, hogyan kezel a vitákat az életben, tanul meg az asszertív kommunikációt, a személyi-

ségedet védő, hozzád méltó önértékelést. Általánosságban pedig mindent a kezdeteknél, a gyerekeknél, a gyerekek kezdeni. A gyerekek mindenre megtrátható, és érzelmi agyának csiszolása mellett az érzelmi agyát és a kapcsolati intelligenciáját is fejleszteni kell. A boldogság iskolája pontosan ezt célozza: hogy a gyerekek érző, finom lelkű, boldogságra is hivatott felnőtt emberré váljanak, hogy alakulni, aki tudja, mikor, mit, hogyan csináljon, úgy, hogy a szíve és érzelmei elég nagy jelentőséggel kapjanak helyet az életvezetésében.

Hogyan tudná leírni a boldogságot?

A boldogság az elegendő pozitív élmény az életünkben, és egyfajta biztonság. Az elegendő pozitív élmény megéléséhez pedig hozzátartozik az előre tekintő, optimista látásmód, hogy képesek legyünk a velünk történetek hasznát és pozitív oldalát szemlélni.

Sok szó esik mostanában önmagunk szeretésének fontosságáról. Ön mit gondol erről?

Önbecsülésről beszélnek szívesebben. Aki szereti a másikat, az gondoskodik róla, törődik vele. Ha én szeretem saját magam, akkor olyanokat teszek, ami nekem jó. Ha ápolom az egészséget, figyelek a fizikumomra, a táplálkozásra, a saját karbantartásomra, az az önszeretet egészséges módja. Felelősséget vállalok a saját léteimért, az egészségemért is, s amint én ezt magammal meg tudom tenni, akkor tudom másnak is megadni. Mindent magunknál kell kezdeni.

Tudna-e egy olyan segítő mondatot ajánlani az olvasóknak, amit felidézve erőt meríthetnek a mindennapi nehézségeik közepe?

A Simone Weil francia filozófusnőtről vett mondatot nagyon szeretem: „Tanuljunk meg vágyakozni az után, ami a miénk.” Míg nem becsüljük azt, ami a miénk, és nem értékeljük, hogy hú, de jó, hogy ez nekem van! Jaj, de jó! Amíg ezt nem tudjuk megtenni, addig folyton az új, a hiány, a szükségletek kiabálnak bennünk. De annyi mindenünk van. Vegyük számba, hogy mi minden kincssel rendelkezünk!

