

2013. február 16. - **Bagdy Emőke a remény helyreállításáról, a nagycsaládosok boldogságáról és arról, hogy tényleg csak rajtunk múlik**

A népesség csökken, a válások száma nő, a társadalom lelkiállapota rossz, és még sorolhatnánk a hasonló statisztikai adatokat. A folyamat megállítása érdekében a Három Királyfi, Három Királynő mozgalom kezdeményezésére nemrég ötpárti nyilatkozat született, hogy a kívánt gyerekek meg is szülessenek Magyarországon. Prof dr. Bagdy Emőke klinikai szakpszichológus nem csak ebben a munkában vett részt: évek óta tart előadásokat, és hivatása egyik vezető szaktekintélyeként küzd többek között a család értékének helyreállításáért. Utak önmagunkhoz című könyve a toplisták élmezőnyében

Ritkán értenek egyet a pártok bármiben is, a január 8-án kelt dokumentumban viszont ez áll: „Vállaljuk, hogy kormányon és ellenzéki szerepben is támogatjuk a népesség növelését célzó javaslatokat.” Ön szerint ez a kinyilatkoztatás elég ahhoz, hogy valóban egyre több gyerek szülessen Magyarországon?

- Önmagában nyilván nem, de fontos és komoly eredmény. Ez a nyilatkozat nem szól másról, mint egy evolúciós törvény tiszteletben tartásáról. Az élet mindenekelőtt való szolgálatáról és az ennek érdekében történő együttműködésről. Az etika talapzata az a parancs, hogy az életet védeni kell. Kopp Mária munkája beérni látszik: örökségét az általa alapított Három Királyfi, Három Királynő mozgalomban lelkes civilek viszik tovább, és folytatja a munkát a Népesedési Kerekasztal is. Állandóan résen vagyunk. Ahol csak lehet, javaslatokat teszünk. Legfőbb eszközünk azonban, úgy gondolom, a kommunikáció. Nem tudom elégszer hangsúlyozni a média felelősségét. A mi feladatunk többek között az, hogy segítsük a médiát a családdal, a gyerekvállalással és -neveléssel kapcsolatos pozitív, hiteles üzenetek megfogalmazásában, közvetítésében. Feladatunk van a családon belüli élet minőségének javításával kapcsolatban is; mára kiéleződtek a generációk közötti különbségek. Ezek jórészt a megváltozott értékekből adódnak, így komoly akadályba ütközik, hogy a nagyszülők átadhassák a tapasztalataikat. Nagy kincset veszítenek ezzel a mai gyerekek. Egy nagyszülő - a nevelés kényszerétől mentes - szeretetét nem lehet pótolni, és amelyik családban van nagyszülő, meg kellene becsülni.

Bár 2011-ben három százalékkal több gyerek született, mint az előző évben, a népesség még mindig gyors ütemben fogy. Mi az oka annak, hogy Magyarországon európai összehasonlításban is kevés anya vállal gyereket?

Okok egész hálózata van emögött, és ezek nagy része sajnos a nyugati társadalmakra általában jellemző, ránk is kiható tényező.

Ilyen a fogyasztói társadalom kultúrája. A jóléti, fogyasztói társadalmakban a szülők csak akkor vállalnak gyereket, ha úgy érzik, megfelelő körülmények közé születik. A fogyasztói világ manipulál minket, egymásra licitáló igényrendszerbe kényszerít. Kicsi helyett kocsit - mondták már régebben is. A lakás, az autó, ma minimumelvárás, amíg nincs meg, sokszor el sem jutnak a fiatal párok a gyerekvállalás gondolatáig. Holott a népesedés a jóléti társadalmak kialakulása előtt egyáltalán nem függött össze az anyagi jóléttel: több gyerek született, igaz, nagyobb volt a gyermekhalandóság is. Négy gyerek egyáltalán nem volt átlagon felüli vállalás. Az okok hálózatába tartozik a kulturális beágyazottság is. Mert látni kell, hogy más kultúrákban - akár a globalizáció, a fogyasztói társadalom nyomása ellenére - ma is evidencia, hogy ha egy férfi és egy nő családot alapít, minél több gyereket vállal. Sokkal bonyolultabb okok azonban a

pszichológiai összefüggések. A nő nembeli lényege, hogy gyereket szüljön. Egész testi felépítése, ehhez kapcsolódóan pedig lelki, idegrendszeri adottságai is erre predesztinálják. A férfi hivatása, nembeli lényege, hogy családjá számára megteremtse a külső védelmet, az anyagi és érzelmi biztonságot. A vizsgálatok a férfiak és a nők abszolút különbségére két jellemzőt állapítottak meg. A férfi ösztönszinten és pszichológiailag is megalapozott vágya a nő felé: adj nekem szabadságot és bizalmat. A nő ugyanilyen alapvető vágya és lelki igénye: szeress engem, és adj nekem biztonságot. Ezeknek az igényeknek biológiai, evolúciós-pszichológiai okai vannak, és kultúrától függetlenül ma is érvényesek. Csakhogy mi történt az elmúlt évszázadban a nő-férfi viszonyban? Kibillent a természetes egyensúly. A női egyenrangúság fokmérője az emancipációs folyamat következtében ma az, hogy a nő betölthet-e a társadalmi munkamegosztásban olyan szerepet, mint a férfi - miközben nembeli lényege változatlanul az élet továbbvitele. Helyette más nem teljesítheti. A nők egzisztenciális szerepkonfliktusba keveredtek, amelyből ráadásul azért nehéz kimászni, mert ehhez az egész értékvilágot kellene átalakítani. Azt a konvenciót, hogy a férfi a teremtés koronája, értékei elsődlegesek. A nők erre a kihívásra úgy reagáltak, hogy férfiszerepet magukra öltve bizonyítani kezdtek, vetélkedő helyzet keletkezett. Közben a férfiak is belekényszerülnek olyan feladatokba, amelyeket a szerepükből kiesett nőknek nincs idejük elvégezni. A nők elférfiasodnak, a férfiak elnőiesednek. Az okok hálózatában fontos az is, hogy a korábbi, klasszikus családmóddal helyébe lépett formák erősen hatnak a bennük felnőtt fiatalokra. Ha például egy fiút csak az édesanyja nevel a tőle telhető legnagyobb szeretettel, a fiú nagy eséllyel olyan komforthoz szokik, és olyan „bekötöttségbe” kerül, amelyből huszonévesen sem akar szabadulni. Érett személyiség az, aki tud felelősséget vállalni és elköteleződni. Sajnos egyre inkább kitolódik az a határ, amikor erre a mai fiatal felnőttek képessé válnak. Ezek a hatások tehát máshol is érvényesek, mégis rendre mi vagyunk a sereghajtók az összes európai statisztika szerint az élve születések száma alapján...

Kopp Mária kutatásaiban élénk tárt még egy fontos tényezőt: a magyar népesség több mint hetven százaléka az anómia állapotában van. A fogalom Thomas Merton angol szociológustól származik, azt jelenti: nincs biztonságérzetünk, nem bízunk már a törvény erejében, megroggyant az értékvilágunk, minden viszonylagos lett, etikai relativizmus uralkodik. Ennek okai is messzire nyúlnak vissza. Több olyan trauma is érte a magyar társadalmat az elmúlt száz évben, amelyet tisztességesen fel sem dolgoztunk. A transzgenerációs átöröklés bizonyított tény, így hát bőven hordozhatjuk idegrendszeri lenyomatként vagy valahol a lelkünk mélyén őseink meg nem gyászolt veszteségeit. Történelmi távlatban is túl sok leckét kaptunk arról, hogy ne bízz az igazságszolgáltatásban. Ez egy következmények nélküli ország - mondjuk ma is. Az élet megtartó cölöpéiben, a törvények mögött álló isteni parancsokban nem hiszünk. Az ember teleologikus lény, cél-okságban gondolkodik. Ha a többség nem hisz abban, hogy az életének feladata, értelme van, ha nincs jövőképe, társadalmi szinten eluralkodik az elkeseredés. Martin Seligman amerikai pszichológusnak van egy fontos kísérlete. Ketrecbe zárt kutyákat vizsgált, amelyeket többszöri, kiszámíthatatlan, enyhe áramütésnek tett ki. Menekülni nem tudtak, a kísérlet végén már meg sem próbáltak. Sőt. Amikor kinyitották a ketrec ajtaját, a helyükön maradtak. Sosem szabad állatkísérletekből általános érvényű következtetést levonni emberekre, de egy biztos: az állandó akadályokba ütközés roncsolja a lelkünket, a testünket. Sokkal fontosabb viszont ennél, hogy vagyunk éppen elegendő, aki ken nem uralkodott el az elkeseredés, nem adjuk fel! A terápia ugyanis a megküzdés és az együttműködés.

A megküzdés jegyében született egy másik civil kezdeményezés azért, hogy több

házasság köttessen: a házasság hete vasárnap ér véget. De mit lehet vajon mondani azoknak, akik már rég nem hisznek a házasság intézményében, a család értékében sem?

Nem hiszek abban, hogy bárkit befolyással, erőszakkal meg lehet győzni arról, változzon már meg, lásson végre valamit másképpen, például a kedvlohasztó válási adatok ellenére is akarjon megházasodni. Abban hiszek, hogy mindenki elé oda kell tární: szabad vagy, a te életed a te felelősséged, de tudd, hogy a döntéseidnek mi a következményük. Visszautalnék a nők nembeli lényegéből fakadó biztonsáigényére. Az a szó, hogy férjem, ha ez kimondható, archaikus üzenetet közvetít a nő lelkében: ő az, aki felé elköteleződtem, akihez tartozom. Ezzel az elköteleződéssel szólal meg bennünk, nőkben az ősbiztonság hangja. A nő egész teste kinyílik ilyenkor arra, hogy gyereket vállaljon. Egy férfi tehát nem árt, ha tudja: ha utódra vágyik, jó, ha kielégíti a nő biztonságszükségletét azzal, hogy elköteleződik mellette. A nő pedig jó, ha tudja, az elköteleződés érdekében arra kell törekednie, hogy a férfit megemelje a férfiasságában. A férfi a teremtés koronája, igen, a nő azonban a királyné. Fontos a nembeli lényeg kölcsönös elismerése. Mindenkinek ajánlom Mihalec Gábor Gyűrűkúra című könyvét. Ebben tételesen végigveszi, melyek azok a kérdések, amelyekben egy házasságtól esetleg ódzkodó párnak jobb előre megegyezni, hogy később ne fussanak rejtett aknára a kapcsolatban. Vizsgálataink vannak egyébként arra, hogy a nagycsaládosok boldogságszintje messze a legmagasabb. Bizonyított tény, hogy egy gyerek megszületése a szülőkben - főleg az anyában - stimulálja az immunrendszert, és örömhormon-termelést is indít. Ahol többtagú a család, ott élénkebb az egymás közötti kommunikáció is - egymással beszélgetni pedig életben tartó tényező.

Számtalan témában szólal meg, tart előadásokat, a Magyar

Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület elnökeként pedig nemrég egy fontos eredményt is elért. Az új Nemzeti alaptanterv részeként a diákok hamarosan relaxálni, meditálni is tanulnak majd az iskolában. Miért fontos ez?

A Diákrelax program tényleg áttörés. Ezzel a módszerrel kikapcsolható a szorongásközpont, javítható a stresszkezelés. A program azért született, hogy a befelé figyelésre, a belső tudatosításra már idejekorán megtanítsuk az iskolás gyerekeket első osztálytól egészen érettségiig, szisztematikusan. A módszer lényege az imagináció, azaz az elképzelés ereje. Szoktuk is mondani: minden fejben dől el. És ez így van, ráadásul rövid, de rendszeres gyakorlással is be tudjuk „programozni” magunkat. Nincs ebben semmi misztikum, olyan ez, mint a biciklizés, de pontosan kell tudni az arany szabályokat. Alsó tagozaton már heti háromszor tíz perc elég az órarendbe illesztve ahhoz, hogy a gyerekek képesek legyenek kezelni a stresszhelyzeteket, a szorongásukat, értelmezni a saját képi, álombéli szimbólumaikat, azaz a testük üzeneteit. Mondanom sem kell, hogy ezzel számtalan pszichoszomatikus betegség is megelőzhető. Már dolgozunk a könyvön, amely alapján a módszert bárki elsajátíthatja, a pedagógusok akkreditált továbbképzésének alapja is ez lesz.

A Független Pedagógiai Intézetben Érzelmek iskolája címmel

nyilvános kurzust is vezet. Akár a relaxáció, az érzelmi intelligencia is tanulható?

Igen! Ha valakinek nem adatik meg, hogy otthonról hozzon az önismeretet megalapozó érzelmi hátteret, saját maga is sokat tehet azért, hogy ezt pótolja. Az Érzelmek iskolája mellett külön tanfolyam szól a szülőknek és a pedagógus kollégáknak is, mert úgy éreztem, még nem tettem meg mindent, hogy a tudásomat átadjam. Ahol csak lehet, elmondom: minden változást

A korona súlya (Magyar Nemzet)

Írta: Adminisztrátor

2013. február 16. szombat -

magunknál kell kezdeni. Az életünk alakítása elsősorban a saját felelősségünk, és szabadok vagyunk cselekedni. Nem kell nekem elhinni, tessék kipróbálni! **Klementisz Réka**