"Ha a kapcsolatainkat védjük, az életünket védjük!"
Zsigeri, érzelmi emlékezetünk ősidejéről, a közelség melegéről, párkapcsolati kötelékeinkről és mozgásterünkről beszél a lelki önkarbantartás jeles hazai szakembere, dr. Bagdy Emőke ebben az interjúban...
Vajon össze tudnak-e csiszolódni a párok, vagy addig sebzik egymást szavakból formált indulat-tőreikkel, amíg elérik az eleven lelki húst, ahol már fáj az érintés is. Mit tehetünk a kapcsolatainkból kilúgozódott érzelmi értékek visszaszerzéséért? Szeretetről, elhidegülésről, felelősségvállalásról, bánatgondozásról, gyermeki énünk erősítéséről olvashatunk egyebek között e gondolatgazdag írásban.

Maradjon mozgástér
– Talán az egyik legnagyobb feladat az ember életében, hogy egy párkapcsolatban megtalálja a helyét.
– Fontos, hogy úgy találjuk meg a helyünket, hogy mindaz, amit várunk és remélünk, mindkettőnk számára megvalósuljon. Csak így tudunk hűségesen bennmaradni a kapcsolatban. Schopenhauer szemléletes példájával: egy hideg, téli napon a sünök fáztak, s addig-addig fészkelődtek, míg annyira közel kerültek egymáshoz, hogy a tüskéikkel már nem szúrták a másikat, viszont meleget adtak egymásnak. Ha túl közel megyünk, akkor egyéniségünknek érdességei megkarcolják, bántják a másikat. Igaz, a nagyon szoros kötelékben jó meleget is lehet kapni. De muszáj egy kicsit távolságot is teremteni, hogy a másik individuális mozgástere megmaradjon.

– A túl szoros összekapaszkodás veszélyes lehet?

– Igen, mert beleszorulhatunk. Mindazonáltal létünknek van egy olyan csodálatos időszaka, amikor a lélek kinyílik. Ez a szerelem. Ha szerelmesek vagyunk, szüntelenül sóvárgunk a másikra, „éhesek” vagyunk rá. Egybe akarunk olvadni a másikkal, benne szeretnénk lenni. A bent lét vágya visszacseng zsigeri emlékezetünk ősidejére, amikor egyben voltunk anyánkkal. Ezt csak sejt szinten érezzük, tudatos emlékképünk nincs róla. Mégis felejthetetlen boldogságot jelentett számunkra, amire a szerelemben is vágyunk. Ezt keresve válunk áldozattá, vagyis kiszolgáltatottá. A szerelemben legtöbbször a találkozás első pillanatában fölébred bennünk egy szimpátiaérzés. Ma már tudjuk, hogy ez az érzet a szubkortikális, vagyis a tudatos vezérlés alatti szinten történik, ami szoros összefüggésben van a másik személy képével. Vagyis elsősorban vizuálisan mély hatást gyakorol az érzelmi emlékezetünkre. Úgy szól a lélek: ez neked jó.

– Tehát a szemünkkel úgy tapogatjuk le a másikat, hogy szinte az első pillanatban „mindent” tudunk róla?

– Egy pillanat alatt megtörténik az egyeztetés. Bent, az emlékezeti képtárban elraktározott „jó emberek”, „jó arcok”, „rossz emberek”, „rossz arcok” sémákba beillesztjük az éppen látott alakot. De nem csak az arcot, az egész embert. A szerkezetét.

– Tehát nagyon fontos az első benyomás.

– Nagyon. Az első pillanatban sejtjük már, hogy valamiért jó nekem ez az ember, rokonszenves, vonzódom hozzá. Ezt a szemünkkel – öntudatlanul – közöljük is a másikkal. Ma már tudományos vizsgálatok is alátámasztották, hogy komoly üzenetek olvashatók le pusztán a szem mozgásai révén. Ha például lefelé nézünk, akkor az érzésvilágot képviselő agyi struktúrák kezdenek mocorogni. Ilyenkor olyan aktivitási feszültség alakul ki, amelyben az érzések könnyebben gerjednek. Ha balra tekintünk, akkor a múltba nézünk. Ha jobbra, akkor a jövőre gondolunk. Ezt mind látjuk a másikon, de nem tudatosan. Miközben beszélünk, a szavak alatt komoly szimbólumrendszer lép működésbe, amely jelentősen befolyásolja a hatást.

Kapcsolatdinamika

– Ha megismerkedtünk, létrejöhet a kapcsolat. De csak akkor kezdődik a java: a veszekedések, kibékülések. Minden kapcsolat dinamikus?

– Minden. Jó, ha ismerjük a kapcsolatok dinamikáját, de ugyanilyen jó, ha ismerjük magunkat. Mert akkor tudjuk, mit miért csinálunk, mi miből ered. Azt gondoljuk, oka van a viselkedésünknek. De nem oka van, hanem története. Sok-sok ok összekapaszkodva olyan hálózatos rendszert alkot, amely csodálatos, sajátos, és individuális. Számos nehéz kapcsolat-történet szól arról, hogy két ember megörülve hasonlóságának nagy szerelemben egymásra talál. Ez az imádó, egymást kritika nélkül elfogadó fázis létrehozza azt a fajta burát, amiből nem tudunk jól kilátni. Mihelyt a bura lazulni kezd, és távolodunk, a másik hasonlósága elkezd irritálni. Szerepmegosztások alakulnak ki. A párkapcsolatban szükség van távolságra, de csak olyanra, amelyben még érezni a közelség melegét. Szükségünk van a másikra, bár az individualitásunkat is gondoznunk kell.
A szimbiotikus fázisban úgy jó a másik, ahogy van. Ez egy primitív idealizáció. Azért primitív, mert nagyon korai életünkben az anyánkat nézzük így, a legszebbnek látjuk a világon… Később, amikor már észrevesszük a másik hibáit, illeszkedni kezdünk. Azt mondjuk a másiknak, ez így nem jó, kérlek, változz meg. Sajnos, ez az alapdefekt. Az alaptétel az volna: „Miben kellene nekem változnom ahhoz, hogy te is változtass a viselkedéseden?”

– Senki nem tanít meg rá…

– Senki. Pedig, milyen csodálatos volna, ha azzal a gondolattal kezdenénk illeszkedni egymáshoz: hogy én mit tehetnék annak érdekében, hogy te is megváltozzál? Néha apróságokon csatázunk… Fogkefén, nyitott ablakon, cipőkön. A kutatások kimutatták, hogy az azonos szocializációs keretek közül kikerülő emberek tudnak a legtökéletesebben illeszkedni. Ha két olyan ember kerül össze, akik közül az egyiket úgy szoktatott az édesanyja, hogy levegye a cipőjét, amikor belép, a másikat meg úgy szoktatták, hogy le ne vedd a cipődet, a lakás van mi értünk, bejössz, majd föltörlöm… Akkor a cipő-kérdés a pár életében konfliktus lesz. Vajon, össze tudnak-e csiszolódni? Vagy mint a smirglipapír, addig fogják egymást sebezni, amíg elérik az eleven lelki húst, ahol már annyira fáj az érintés is, hogy nagyon nagy távolságot kell teremteni.

– Mi a teendő?

Összecsiszolódás

– A párkapcsolat legfontosabb szabálya: keresd, miben tudsz te magad változni, hogy a

másiktól elvárhasd a változtatást. „Én megteszem ezt, és te?” „Én a fogkefémet így fogom betenni a tartóba, te meg leveted a cipődet.” „Kérlek, kérj tőlem valami mást. Én nem szeretem levenni a cipőmet…” Ez egy finom egyezkedés, amelynek a lényege, hogy rögtön föl kell ajánlani valamit. Egyszer nem jön be? Nem baj, bejön másodszor. Türelem! Ha a másik fél látja, hogy igyekszem, meg fogja ő is tenni, ha csak nem lelki beteg. Ha így nem működik, akkor érdemes szakembert bevonni.

– És ha egyikőnk sem lelki beteg, és mégsem megy, mit csináljunk?

– Ülj le a pároddal és kérj tíz percet. Mondd azt: „Folyton bántjuk egymást. De én nem akarom, mert szeretlek. És szeretném, ha tisztáznánk, mi a baj. Adj nekem néhány percet, de kérlek, ne szólj bele. Utána arra kérlek, mondd el nekem, mit értettél meg. Hogy értelmezted? Mert lehet, hogy nem tudom jól elmondani… Utána te következel. Én sem szólok bele. Esküszöm, nem szólok bele.” És akkor kiderül, hol csúszunk el. Az első lelki mézeshetek utáni első évben még lelkileg olyannyira azonos hullámhosszon vagyunk, hogy egymás bánatait is képesek vagyunk átvenni. De ekkor már kinyílik a burok fala, és csiszolódunk. Ez persze abban az esetben érvényes, ha a pár éppen most költözött össze. Sok férfi panaszolta már, hogy amikor együtt járt a kedvesével, mindenből a szépet kapta. Ám amikor elkezdtek együtt aludni, csipás feleséget talált, akit még a fürdőszobába is nehezen tudott kikergetni.

– Közhelynek tűnik, bár nagyon is igaz az, hogy egy kapcsolatért állandóan dolgoznunk kell.

– Csak akkor marad fönn. Egy indulattal kimondott mondat lelki tőr lehet a másik szívében. Hiába nem gondoltuk komolyan, hosszú távon mégis sebződést indíthat el, eltávolodást. Például a menstruációs napok alatt indulattal kimondott szavak is nagyon tudnak fájni. Ilyenkor azt kellene mondanunk, én a menstruációs időszak alatt kicsit dilis vagyok, ha szeretsz, kérlek, viseld el. Próbálj már engem átölelni, mert ha átölelsz, leszerelsz. Ez a kulcs énhozzám.

– Ehelyett elrohan a párunk.

Pirulát ne!
– Minden kapcsolat viszontagságos, minden kapcsolat az anya-gyerek mintájára épül.
– Mindegyik?

– Mindegyik. Őrizd, ápold a barátságaid, örülj, ha vannak, mert nem automatikusak. A pácienseimtől meg szoktam kérdezni: milyen viszonyban van saját magával? Jó barátságban vannak? Mert ha barátja saját magának, akkor odafigyel, segít, a panaszokat, a fájdalomjelzéseket komolyan veszi. Odafordul a testéhez, és azt mondja, nagyon jól bánsz velem kedves barátom, de most én kérdezek. Mire volna szükséged? Hol fájsz? A mi kultúránk azonban mit mond? Ide a kémiai kényszerzubbonyt! Azonnal vegyél be egy pirulát, ha fáj valamid! Magunknak sem tudunk barátai lenni, hát hogyan lehetnénk másoknak? A mai veszedelmes kultúránkban a legfontosabb, a kapcsolat érzelmi értéke lúgozódik ki. Az, hogy fontosak legyünk egymás számára. Pedig az ember alapszükséglete a szükségeltségi szükséglet.
– Ami mit jelent?
– Hogy te, egyes egyedül te, nagyon fontos vagy valaki számára. Te és nem más. Rád van

valakinek szüksége. Rád. Nem vagy felcserélhető! Te vagy a fontos. Mint említettem, ott kezdődik a probléma, hogy rosszul bánunk magunkkal, nem törődünk testünk üzeneteivel sem. Lelkiállapotainkra antidepresszánsokkal húzunk kényszerzubbonyt. Bánatainkat nem gondozzuk, nem szeretjük. Munkagéppé válunk, amelyik ha nem működik, eldobandó, a fogyasztói kultúránk legalábbis ezt üzeni. Vegyél másikat! Van másik! Ezt a szemléletet a párkapcsolatainkra is kiterjesztjük. Ki kínlódik a párkapcsolatával?! Nem fogok én ezzel a nővel kínlódni! Van másik! Ez a kultúra vagy kegyetlenül bánik az érzelmekkel, vagy sehogy. A bal agyfélteke tud gondolkodni, de nem tud szeretni. A jobb agyfélteke kevésbé tud gondolkodni, mert érzelmi alapon teszi, de tud szeretni. A szeretet adja a felelősségvállalás képességét. Akit szeretek, azért felelősséget vállalok. De önmagunknál kell mindent kezdeni. Ha nem tudom magamat szeretni, hogy tudjam jól szeretni a másikat? Ha magamért nem tudok felelősséget vállalni, hogy tudjak a másikért?

– Mi a kötődés?

– Összekapcsoltság. Akárhol mozgok a világban, láthatatlan köldökzsinórral a páromhoz vagyok kötve úgy, hogy a vágyak nem sodornak ki. Ezt a köldökzsinórt a más érzelmekbe való kiszaladgálás sebzi, kikezdi, és végül elszakítja. Az elhidegülés alattomos folyamat. Ennek a szerencsétlen kultúrának az is az üzenete, hogy nincs idő a kivárásra, a jobbításra. Ezért nagyon nehéz ellenkultúrával védeni a kapcsolatainkat. Pedig ha a kapcsolatainkat védjük, az életünket, a felelősséget védjük önmagunk és a másik iránt. Azt is szoktam kérdezni a pácienseimtől: mikor vagy boldog? Idézz föl egy pillanatot! Senki sem említi a munkáját, mindenki a kapcsolatára gondol a párjával, a szerelmével, a gyerekével. Tényleg? – kérdezek ilyenkor vissza. Ez fontos? Ha ez a fontos, akkor mondd, hány percet adsz az életedből nekik? Beetetett lények vagyunk, hiszen a legfontosabb dolgok vannak kiszorítva az életünkből.

Kozmikus tudat

– Csökken a házasságkötések száma is…

– Rohamosan. Itt egy gyerek, ott egy gyerek, az én gyerekem veri a te gyerekedet. Hol itt a felelősségvállalás? Hol is lehetne, hiszen a személyiségedet becipeled a következő kapcsolatba. Még mindig nem vagy tisztában magaddal. Megtanultad az abc-t, megtanultál számolni, de hol van a kapcsolati abc-d?

– Lehet önmagunkat jobban szeretni?

– Lehet. Mindnyájunknak volt édesanyja, aki szeretett minket. Lehet, hogy nem a legjobban, de igyekezett legalább. Még akkor is, ha ügyetlenül tette, mert őt sem szerették ügyesen. Generációkon keresztül cipeljük a rossz mintát, mégis él bennünk egy morzsányi szeretet-emlék, amelyet fel tudunk támasztani magunkban. A stressz-kezelésben, például, a legfontosabb, hogy megtudjuk, hogyan viszonyulunk saját magunkhoz. Hogy szeretjük-e magunkban azt a régi kisgyereket, aki ott lakik belül, aki sokszor szenvedett, aki kétségbe van esve, aki tanácstalan, aki sír, aki boldogtalan. A kérdés: hogyan tudnád őt szeretni? Tudnál-e rá úgy gondolni, mint anya a saját gyerekére? Nem szeretnéd a gyerekedet, aki sírna az öledben? Biztosan szeretnéd. Akkor a benned lakó gyereket, aki a te érzelmi tudatod, vagyis fél, szorong, érez, ragaszkodik, de valójában bölcs – próbáld meg szeretni. Ő a kozmikus tudatod, amely a

spirituális dimenzióhoz is szorosan kapcsolódik. Ez a tudat nyithat a hitre, a szeretetre, a reménységre, ez köteleződhet el, vállalhat felelősséget.

– Hogyan lehet a gyermeki énünket erősíteni?

– Egyszerűen gondoznunk kell. Úgy, hogy odamegyünk hozzá, figyeljük az érzéseinket. Nyomást érzünk a szívben, vagy a mellkasban? Vagy sírhatnékunk van, vagy valahol szúr? Menj oda az érzéshez, és öleld át, mint egy gyereket. Vigasztald meg. De nem akármilyen módon, hanem a jobb agyfélteke hatalmával, amely képes a testet és a tudatot összekapcsolni.

Nézz magadba!
– Hogyan?

– A képzelettel. Egy módosított, befelé figyelő tudatállapotban. Mai, extrovertált kultúránk azt súgja, nézz a másikra! De ne nézz a másikra, nézz magadba! Harminc másodperc elég a befelé figyeléshez, hogy csendben, lelki szememmel, beköltözve önmagamba elérjem azt az állapotot, amikor az érzelmi tudat a testben úgy működik, mint anya a gyermekével. Minden megtörténhet, amit az érzelmi tudat a testnek közvetít. Ilyenkor tudjuk kezelni a fájdalmainkat, tudjuk gondozni a bánatainkat.

– Talán a többször említett kultúránk az oka, talán mindig is voltak magányos emberek. Ma is nagy probléma az elmagányosodás.

– Egymás mellett élünk, de sokszor valódi lelki kapcsolatok nélkül. Az internet-kapcsolatok természetesen nem elégítenek ki bennünket, hiszen az ölelés, a társsal való szoros együttlét nélkülözhetetlen tápja az érzelmi éltünknek. Ha ez nincs, boldogtalanok leszünk, előbb-utóbb depressziósok.

– Paradoxonnak tűnik, de sok nő elnyomja magában a nőt.

– Föl kell szabadítanunk! Hiszen lakik bennünk egy szabad nő, aki a másikat keresi, aki a tekintetével is azt tudja üzenni, keresem a páromat. Szeretném megtalálni azt a férfit, aki hozzám tartozik. Ezeket a fizikailag foghatatlan üzeneteket C. G. Jung a szinkronicitás jelenségével magyarázta. De ma a pszichológia is kutatja ezeket a láthatatlan közlési csatornákat, amelynek magva a gondolat. A gondolatomat ugyanis megérzi a másik, akárcsak az érzést, amit magamban fölerősítettem. A gondolat mellett természetesen nélkülözhetetlen a belső bizonyosság is. Az, hogy megtalálom a párom. A reménységet csak a jobb agyfélteke tudja feltámasztani. A racionalitás azt mondja: eddig se volt senkid, miért lenne most valakid? Egyedül fogsz maradni, nem lesz neked soha társad. De az érzelmi tudatunk segít abban, hogy a gondolatunkat beköltöztessük a lényünk legmélyére. És akkor akaratlanul sugározzuk: nyitott vagyok arra, hogy megszólíts engem, hogy megtalálj! ***Berniczky Konkoly Edit***

Dr. Bagdy Emőke
klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, szupervízor. A Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Tanszékének vezetője, egyetemi tanár. Tiszafüreden született, 1941-ben. Munkássága a klinikai és mentálhigiéniai pszichológia területén összpontosul. A relaxációs

módszerek és az egészségmegőrzés, lelki önkarbantartás (pszichofitness) jeles hazai képviselője. Pszichoterápiás módszerek terén a meditációs, imaginációs valamint álom és képi folyamatokkal dolgozó (dream) terápiák kiképző terapeutája. Praxisban is dolgozik.
Kutatási területei: párkapcsolati dinamika (viszonyelemzés), a hivatásszemélyiség gondozása, fejlesztése és stresszkezelő módszerek hatékonysága.
Főbb művei: Családi szocializáció és személyiségzavarok (1977), Relaxációs módszerek (1978), Az MMPI próba: elmélet és alkalmazás (1986), Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában (1988), A hivatásszemélyiség fejlesztése (1996), Pszichofitness (1997)