

## **KINCS Est Bagdy Emőkével: Párválasztás, házasságra felkészülés**

**A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) szervezésében zajló KINCS Estek legutóbbi vendége prof. Dr. Bagdy Emőke klinikai szakpszichológus volt, aki a tőle megszokott élvezetes, lendületes stílusban beszélt a párválasztásra és házasságra való felkészülés feladatairól.**

*Bagdy Emőke* a tőle már sokszor hallott hasonlaltal indította előadását: az ember társas lény, a kapcsolat az élet maga; élni annyi, mint kapcsolatban lenni. Kifejtette: párkapcsolataink alapmintája az anya-magzat duális kapcsolata, ami beég a mély és tudattalan emlékezetünkbe s erre az egységre vágyunk később is. A párválasztáskor az „én” és a „te”-ből létrejön a „mi” fölöttes entitás, de úgy, hogy közben meg kell maradnia egy-egy autonóm „én”-részeknek is. Ezt úgy kell elképzelni, mint két, egymást részben átfedő kört, melyben az átfedés jelenti a „mi”-t – magyarázta az előadó, hozzátéve: az életkonfliktusok nagy része abból ered, hogy a két „én” összeütközései tönkreteszik a közös „mi”-t.

### **Milyen munícióra van szükség a felnőttiséghez?**

*Bagdy Emőke* Erik Eriksonra hivatkozva elmondta, hogy a felnőttiségnek három kritériuma van: az adni tudás (először szeretetet, később életet is), az elköteleződés és a felelősségvállalás képessége. A kérdés az, hogy egy fiatalnak milyen muníciót kell összegyűjtenie ahhoz, hogy kb. 20 éves korára erre képes legyen? Itt kezdődik a mi szülői felelősségünk – hangsúlyozta az előadó, mégpedig abban, hogy mit adunk a gyermekünknek, hogy rendelkezzen a felnőtté váláshoz szükséges képességekkel. A választ erre a kérdésre a három „i” adja: introjekció (bekebelezés), identifikáció (azonosulás) és identitás (önmeghatározás).

Az előadó az első „i”-vel kapcsolatban elmondta: az érzelmi képességeink megalapozása az anyababa kapcsolatban rejlik, ahol a szoptatás által kétféle „etetés” zajlik: fizikai (anyatejes táplálás) és érzelmi (az anya-baba szemkontaktus révén a baba agyában kinyílik a tükroneuronokhoz – az érzelmi agyunkban felfedezett különleges sejtcsoporthoz – vezető kapu, és ezáltal a baba érzelmi agya mélyére betáplálja ezt az ősi élményt és telítődik ún. érzelmi puttonya). Már a 9 perces baba is képes visszatükrözni anyjának arckifejezését – hangsúlyozta a szakember, hozzátéve: ennek a korai szenitív időszaknak, a szülővel kialakult kötődésnek nagyon nagy jelentősége van. Kutatások igazolják: 1,5 évesen ambivalensen kötődő gyermek 20 évesen nem tud biztonságosan kötődni másokhoz, mert tele van kétségekkel. A második „i” egy 3-6 éves korban zajló öntudatlan, akarattalan folyamat, amikor a kisgyermek átveszi, követi, utánozza szülei szokásait, mozgását, hangúlyait, szavait. Ha viszont ebben a szenitív időszakban hiányzik a kulcsszemély, az egy életre szóló sérülést okoz. A harmadik „i” az a folyamat, amikor az addig összegyűjtött muníciót, részidentifikációs képességeket egy egységbe vonjuk, és ezáltal egy olyan „szerkezet” jön létre, amelynek része az önreflektív képesség is: a saját viselkedésemet, értékeimet, véleményemet kialakítom, belül őrzöm és kifele képviselem. Ekkor leszünk képesek kialakítani egy saját életfilozófiát („hogyan ne szélfúttá levél legyünk a világban”), vagyis képesek válaszolni arra: honnan jöttünk, hová tartunk és hol a helyünk az univerzumban?

Ha ezt a három „i”-t összegyűjtöttük, kialakul egy képünk önmagunkról és képesek leszünk felelősen párt választani. Mivel az ember tudatos lény, ezzel kapcsolatban fel kell tennie azt a kérdést: mi az, amit keresek, mi vonz engem és miért pont az; miben vannak hiányaim? A választ pedig saját

önismeretünk adja meg. Ha viszont túl későn vizsgáljuk meg ezeket a kérdéseket, akkor kiderülhet, mégsem a kiválasztott kellett nekünk, csak elsőre vonzott, valamilyen hiányunk miatt.

### **Milyen kérdéseket tegyen fel magának a társkereső fiatal?**

*Bagdy Emőke* felsorolta azokat a kérdéseket, amelyeket szerinte minden fiatalnak fel kellene magának tennie a párválasztással kapcsolatban. Kiemelte: ez egy tapasztalati lista, amelyet saját pár- és családterápiás tapasztalatai révén gyűjtött össze, a leggyakrabban felmerülő problémák kapcsán.

- **Mi motivál a társkeresésben?** Gyakori ok: elszabadulás a szülői háztól, vágy a saját életre, de előfordulhat szülői nyomásra vagy ösztönös-szerelmi nyomásra történő párválasztás.
- **Miért akarom a házasságot?** Jó esetben ennek oka az elköteleződés, a közös jövőkép, az erős mi-tudat, a közös gyermek iránti vágy. A szakértő kiemelte: korábban, még akár 10 éve is, gyakori ok volt a váratlan teherbeesés, ma már sokkal kevésbé az, viszont a gyermekkor „szörnyűségeitől” való megszabadulás még mindig előfordul okként. Ennek kapcsán elmondta: az 50% körüli magyar válási arány azt mutatja, hogy a pároknak nincs megküzdési stratégiájuk egymásért, ehelyett sokan a könnyebbik utat, a másik hibáztatását választják.
- **Kire várok?** Az előadó hangsúlyozta: a gyermekkorra jellemző, idealizáló mintaválasztás – melyet nagyon erősen befolyásolhat a média – hatással van arra, hogy mi szerepel fiatal felnőttként álmainkban, vágyainkban, ezért nagyon fontos lenne, hogy az ember eljusson a külső környezet, a társadalom, a divat által sugallt normák mögötti saját vágyaihoz.
- **Mitől félek?** Legtöbbször a kisajátítástól, autonómiájuk elvesztésétől, gyermekkorban megélt sérülésektől félnek. Gyökössy Endrére hivatkozva a szakértő elmondta: a leggyakoribb az ego-sérülésektől való félelem.
- **Milyen kötődéseim vannak?** Az előadó szerint gyakori mai fiatalok gondolkodási módja: „Életem egész jó, kényelmes, szüleimtől mindent megkapok, felelősségvállalás nélkül - minek ezen változtatni, ki tudna ugyanilyen jól kiszolgálni engem?”.
- **Milyen a családi delegáció?** Mint mondta, az anyák gyakran féltik a fiúikat a nőktől, és telerakják őket félelmekkel, melyek mögött „csendes háttérféltékenységek” húzódnak: „Én már látom, milyen...majd meglátod te is”, „Ez olyan nő, hogy...”.
- **Ki az igazi férfi/nő, és mit mondanak erről a származási családom tagjai?** A szakértő figyelmeztetett: Sok szülő már egy fénykép alapján állást foglal, ítélkezik. Gyakori az olyan szülői nyomás is, mint: „Olyan rendes embert keressél, mit az apád, ne olyan linket, mint...”.
- **Nincs bennem öngyógyítási vágy?** Ha valaki szorongó természetű, nem akar egyedül maradni, pánikba esik, ha a másik elme, akkor vélhetően régi sebek gyógyulását várja a másiktól.
- **Nincs bennem megmentési vágy?** Ha valaki a saját vagy környezete figyelmeztetésére azzal válaszol, hogy „velem ezt úgysem teszi, majd én megváltoztatom, leszoktatom...”, akkor vélhetően maga sem tudja elfogadni a másikat olyannak, amilyen.

## Mit kell tisztáni a kiválasztottal?

*Bagdy Emőke* először Mihalec Gábor Gyűrű-Kúra c. könyvére hivatkozott, beszélgetésre ajánlva az abban felsorolt témaköröket, majd egy 200 évvel ezelőtt készült anyai intelem-listát olvasott fel, megjegyezve: ma már sajnos nincsenek ilyen beavatási, felkészítési rítusok, de a régi ősi tapasztalati tudást érdemes használni, hisz a mai pár- és családterápiás tapasztalatok révén sem tudunk sokkal többre jutni, mint azokkal. Az általa felolvasott intelem-listában olyan archaikus hangvételi, de mai is érvényes üzenetek vannak, mint „csinosodjál, mosakodjál; beszéljen hozzá a szemed; szólaltasd meg, várd el szép szavakkal az udvarlását; kísérd meg többször, de ne fekjüdj „fütyyre” akkor se, ha a fene esz meg érte, csak azzal bújj össze, akivel értelmesen váltod a szót; a vihorászó férfi éretlen vagy romlott vagy barom; a templomos nem ugyanaz mint az Isten-félő ember, aki veled keresi az Istent.”

### **Ismerjük meg egymást!**

*Bagdy Emőke* szerint Mihalec Gábor könyvének és az előbbi listának is a legfontosabb üzenete: hagyj időt magadnak megismerni a másikat. Mivel a mai világban minden, így az ismerkedés is túl gyorsan zajlik, elveszni látszik az udvarlás rítusa, és közben az elkapkodott élményszerzés és az át nem gondolt párválasztás sok félreértést és korai kapcsolati kiégést okozhat. Ennek pótlására az előadó néhány helyzetgyakorlatot ismertetett: mutassuk meg egymásnak a származási családjukat fényképen vagy filmen és meséljünk róluk, illetve rakjuk ki a velük való kapcsolatunkat különböző méretű/értékű érmekkel; kössük össze egymást egy madzaggal és beszéljük meg, miért úgy tettük; beszéljünk arról, mire hasonlítunk külsőleg és belsőleg a legjobban és legkevésbé a származási családjunktól; lássuk vendégül egymást vacsorára; beszéljünk a közös értékeinkről; beszéljük meg, hogy ha állat/növény/tárgy stb. lennénk, mi lennénk és miért; egészítsünk ki olyan befejezetlen mondatokat, mint: „Szükségem van arra, hogy...”, „Onnan tudom, hogy mi fontos neked, hogy...”, „Számomra azzal fejezed ki a szereteted, hogy...”, „Azt szoktad mondani a leggyakrabban, hogy...”, „Életem legjobb időszakom volt, amikor...”, „10 év múlva mi ketten...”.

Előadása végén *Bagdy Emőke* megemlítette egy ötven tételes egyházi publikációt is arra vonatkozóan, hogy miről kellene a párkereső fiataloknak egymással beszélniük (például: mit csináltak jól/rosszul a szüleik és te mit szeretnél ugyanúgy/másként csinálni; mit gondolsz a pénzről, hitelről, mit tennél, ha az anyád...). Ha a régi rítusok hiányoznak is, ma is nagyon sok energia irányul arra, hogy a fiatalok párválasztását segítsük – összegezte az előadó, hozzátéve: kultúránk közmegegyezései része kell legyen az önismeret, társismeret és sok-sok beszélgetés ahhoz, hogy a házasságok fele ne végződjön válással.

**Antal-Ferencz Ildikó**