

MI

i volt a céljuk a honlap létrehozásakor?
– Három alapvető cél volt. Az első az önismeret fejlesztése. A második, hogy az egymáshoz hasonló pszichológiai profilú emberek interaktív kapcsolatra léphessenek egymással. A harmadik pedig, hogy ezen adatok alapján elkészüljön az ország „pszichológiai karaktere”.

– *Egy férfi kiöltözködő sokszor még önmagunknak is hazudnak.*

– Hátha kedves valaki, mikor kiölt egy kerdőívet, ha valós kapcsolataiban a másik fél nem ilyen vele, ő sem tud kedves lenni. Tehát azt kell néznie, hogy élő helyzetben hogyan működünk, milyen pozitívumaink és negatívumaink vannak. Együttműködünk vagy éppen rivalizálunk. A mai egészségpszichológiában minden arról szól, mi tart bennünket egészségesben. Az első helyre kell tenni az érzelmi kapcsolatok megartóerejét. Hogy például mondjak: a férfiak kardiólis állapotát pozitívan befolyásolja a párjuk megerő és elfogadó viselkedése, ha viszont házastárs nember a feleség, akkor az idők folyamán merőben romlik a szív állapota. Ez összefügg azzal, hogy a férfi és a nő nagyon különbözően működik. A férfi bal agyfélteké-hangsúlyú, másnagyon gondolkodik, nem mondja el a panaszait, nem adja ki úgy magából a gondját, mint a nő. És ha csak gyűjti magában mindazt a feszültséget, amelyet egy állandóan reklamálió, elégedetlenkedő ötköté elvárásokat hangoztató feleség támaszt vele szemben, nincs kiút, „beszorul” szegény. És a szívre veszi a sző szoros értelmében.

– *Ezek szerint mi, férfiak mégsem vagyunk akkora szörnyetegek, ahogyan sok nő gondolja?*

– Értékvilágunkban a férfiak és a nők nagyon közel állnak egymáshoz. Nőként én is arra vagyok, hogy megbízhatóság legyen körül, férfiként a párom is. A kérdés, mi állja útját annak, hogy elégedettek legyünk, és valóban megbízhatassunk egymásban.

– *On szerint miért regisztrálta magát sokkal több nő, mint férfi a honlapjankor?*

– Ére tudományos választ nem tudok adni. De azt mutatják a számok a női hajlamosabbk arra, hogy fölíralkozzanak, és talán kevésbé van bennük olyan félelem, önféltés, hogy nem mutatom meg magamat, mert ki tudja, mi derül ki. A női gyakorlatban fordulnak hozzáim. Mi, nők, mivel az érzelmi befolyásolásunk erősebb – ez a jobb agyfélteke dominanciájából ered –, hajlamosabbak vagyunk a depresszióra.

– *Akkor miért több az öngyilkosok között a férfi?*

– Há! pontosan ezért. Egy józsef Attila-sorral válaszolnék: „Még jó, ha az ember haragja, / nem magát az ember haragja, / hanem valaki másé.” A jobb agyfélteke időlen, ugyanakkor a félelemnek, fájdalomnak, szomorúságnak, a fontos érzelmeknek a tára. Ha ebből a tárból nem tudom kiengetni a világra a túllezített bánatot, hogy telmementésim magamat, nem beszéllek róla, akkor nem tudom „leltemni az időbe”. Időlen ez a tudat, örökre lefagyok magamban a fájdalomat. Ha viszont átvisszem az időntudattal rendelkező bal agyféltekén keresztül beszéddel a világra, ezzel együtt rengeteg feszültséget kiengedek. De ehhez ki kell szabadítanom magamat az időlen tudat fogságából, ezen alapul a pszichoterápia hatékonysága.

– *Narr kérdés: de lehet, hogy a férfiaknál azért fordulnak elő bizonyos devianciák stírbiben, például alkoholizmus, mert ők így eznek ki a gőzt?*

– Sajnos ez így van, a férfiak körében sokkal gyakoribb az önpusztító magatartásformák, mert saját maguk keresik a megoldást, mert nincs elég szabad útjuk az önkifejezésre. A szocializáció nagyon bűnös abban, hogy nem tanítjuk meg őket: nem lesznek attól kevesebbek; és nem aközánk meg férfi mivoltukban, ha elmondják a panaszukat. Ha ezt nem tudják megenni, akkor önmaguk ellen fordítják a dühüket. Ebből nagyon keserves következmények származnak, mert miközben keresik a kiutat, ott vannak a veszélyes feszültségmegoldó technikák, a drog, a gyógyász, az alkohol. Mert az öngyilkosságunk nem csak az a formája létezik, hogy valaki fölakasztja magát. Az öngyilkosság egyszeri aktus, de apránként nem lehet meghalni! Szilgyi Domokosnak van egy gyönyörű kifejezése: „lassúdad halál”.

– *Valahol azt olvastam, hogy az öngyilkossági kísérletek két csoportra bonthatók: egyes esetekben komoly a szándék, másoknál csak a figyelmen felkeltése a cél.*

– Minden öngyilkossági kísérlet nagyon komoly, nagyon súlyos. Van egy közös zsenetük: a segítségkérés. Azt kiáltják világgá, hogy nem tudok tovább így élni, és a megoldásnak csak ezt a szerepcsélen módját találám. Sajnos a 15–20 évesek a leginkább veszélyeztetett korosztály. A Pszichogalaxy honlapra érkező statisztikailag is értékelhető válaszok alapján a legmagyarosabbnak érzik magukat; ténél az évek, de fontos dolgok kinnaradnak az életükből, felszűnnek a kapcsolataik, nem bíznak eléggé a kilisó segítségében. A 15–20 évesek elhagyva a pubertást a felnőtté válás felé haladnak úgy, hogy magányosak, nincsenek társaik, és egy virtuális világban keresnek menekvést, ahol esetleg akad egy „beszélgetőpartner”, akivel szimüőgepen keresztül kommunikálhatnak. De nincs szemkontaktus, nincs közvetlen kapcsolat, mert nem bíznak, félnek. Elmagányosodnak, mert nem is tudják, hogyan kell kapcsolatokat teremteni. Ez nagyon veszélyes a jövő felnőttéire nézve.

– *Mennyire vetültek ki az egész társadalomra a Pszichogalaxy mérési eredményeik?*

– Természetesen mindenkit szeretnénk megszólítani, de vannak élet-hetletlenek. Az elérhetőek között sem rózsás a helyzet. Arra is oda kell figyelniünk, hogy a 20 és 40 évesek közül olyanoktól kapjunk a válaszokat akik a háttérben hordják a terheket, ők a titkvei annak, hogy milyen a mai magyar valóság.

– *Ezek szerint azok közötti, akik még a Pszichogalaxy oldalára sem jutnak el, rosszabb a helyzet?*

– Igen. Fontos, hogy az embernek legyen legalább tudatosítási képessége, ezért van jelentősége a nyelveltségnek, az iskolázottságnak. Pszichológiailag is a legelécsitbbek az iskolázatlanok, akik nem tudnak saját gond-lelmáikra reflektálni, felismerni, hogy ott van a problémám, itt vagyok én, és nem én vagyok a probléma. Aki nem képe különbözőséget tenni, beleeragad a klnhá, ez az állapot tehetlenségérzési szűl, a tehetlenség pedig belekergeti az embert a depresszióba. Egy *Seligman* nevű kutató bebizonyította, hogy létezik tanul tehetlenség. Bekertültünk egy helyzetbe, amelyben mindig olyan hatások érnek bennünket, amelyeket nem tudunk elkerülni. Egy kúya, ha áramütésnek tesz ki, és nem tud kiszabadulni, végül leül, és hagyja, hogy zubogtassanak rá az áramütések. Mit tesz, milyen az ember, mikor „beszorul” – nincs pénz, rossz az iskolai körülményei, nincs elismertsége –, szociálisan nulla, és még a munkáját is elveszik tőle, amelyen keresztiul bizonyíthatta, hogy azért ő is valaki? Tehetetlen.

Bagdy Emőke a férfiak önféltéséről, a segélykiáltásokról és arról, miért mondott le a Zsanett-ügy miatt

Indiánok a síneken

FÁJTO - NAGY-BÉLA



A Karoli Gáspár Református Egyetem www.pszichogalaxy.hu címen honlapot indított, hogy jobban megismerhessük magunkat vagy a hozzánk hasonló habitusú embereket. A szamaritanus kildetésen túl nem titkolt céljuk, hogy feltérképezzék az ország mentális állapotát. A program tudományos tanácsadójával, Bagdy Emőkével beszélgettünk.

– *A statisztikák szerint súlyos válsághelyzetekben, például háborús időszakokban kisebb a devianciák aránya. Nincs ebben ellentmondás?*

– De igen. Am ha az embernek van leberősége küzdeni, akkor nem a helyzet a felelős a problémakért. Az a kérdés, hogy meg tudja-e oldani őket, vagy sem. Például 1945 után közös erővel el tudtuk takarítani a romokat, volt feladat, volt cél, volt értelme a munkánkunk, és volt előretekintés, hogy merre tarts, hogyan tovább. Mit igazolt a magyar léli állapotról Kopp Máriának korábbi hasonló vizsgálatat? Eweken át több mint háromezer ember sorsát követtük nyomon. Felmerésükből világosan látszik, mi az, ami tönkreteszi az embereket: a köherencia-érzés hiánya, a távlatelküliség. Kevesekeél fedezhető fel spirituális orientáció. Nem arról van szó, hogy református vagy katolikus hívő vagyok, hanem hogy van egyfajta világképem, amelyben azt feltételezem, hogy ez a világ egy nagyobb világ része, és a valóság nem csak anyyi, amennyit feltölgök belőle az érzékszerveimmel. És létezik egy erőrend-szer, amely a sorsonat befolyásolhatja. A hívő embereknek sokkal jobb az egészségi állapotuk, több gyermeket mernek világra hozni, mert nem olyan reménytelenek, bíznak abban, hogy van jövő. Kopp Máriának azt is bebizonyították, hogy nem elsősorban a rossz anyagi helyzetet húz le minket, hanem az, ha másokhoz viszonyítva rosszabb. A polarizáló társadalom értsze teteneseen frusztráló annak, aki lent van, és nem tud följebb lépni. A frusztráció *Kurt Lewin* vizsgálatai szerint felgyűlik az emberben, a sok elfojtás agresszióvábbá teszi, ezáltal saját viselkedési nívója és leberőségei alá süllyed. Ez az örödegy kör azt eredményezi, hogy az elfojtott agresszió olyan destruktív folyamatoskat indít, amelyek ellehetetlenítik, mert úgy érzi, nem tud kitörni. Ha leg-alább a megoldás lehetősége megvan, már sokkal könnyebb, már nem érthetik túl veszélyes következmények. Nem az a baj, ha vannak problémáink, ez elkerülhetetlen, hanem az a kérdés, hogy meg tudjuk-e oldani őket, vagy sem. Sajnos túl sok olyan probléma tolatódik be az életünkbe, amelyet nem tudunk kezelni, ez az úgynevezett ártalmas stressz. Van jó stressz is: a mosoly, a nevetés, az optimizmus, az emberek kapcsolatok melege, hogy viccet tudunk csinálni a nehéz dolgokból, hogy vannak pozitív küzdelési lehetőségeink. Nagyon fontos a közösség, az összetartozás érzése.

Bagdy Emőke pszichológiai professzor a Karoli Gáspár Református Egyetem tanaszkezelő tanára és Pszichológiai Intézetének vezetője. A Klinikai Pszichológiáért Alapítvány létrehozója, a közelmúltig igazságügyi pszichológiai szakértő, utóbbi státusáról a Zsanett-ügy miatt mondott le. Kollegáival hirta életre a Pszichogalaxy internetes oldalt, amely a legnagyobb ilyen jellegű hazai vállalkozás.

– *Sok multinacionális cég erre a „jó” stresszre alapoz, mikor melettségesen közösséget, szinte „családor” próbál építeni a munkatársakból. Ennek nincs veszélye?*

– De van. *Huxley* Szép új világa drámái elökepe annak, amben szép lassan elmerülünk. Ez világlelenség, és politikai rendszerektől független, ez a konzunizmusnak, a fogyasztói kultúrának a mentalitást befolyásoló hatása. Sajnos a mentalitásunk „anyagegyívűve” vált, mert így befolyásoltk miniket. Azon keresztül akarjuk definiálni magunkat, hogy nink van. Egy vá-lunk fogyasztóvá, felhasználóvá és eldobóvá. És ez a mentalitás átöölődik az emberi kapcsolataokra is: nem kötődünk, nem vállalunk felelősséget, nem hazasodunk. Nem megy a kapcsolat, hat otthagytuk, nem is próbálunk ráj-ta javítani, „veszünk” másikat. A reklámokkal is életnek minket, mi pedig megesszük, és ezzel a fogyasztói mentalitással tönkretesszük az élető emberi kapcsolatokat. Nem tudják az emberek, hogy a simogattás, a puzsi immunstimuláns, ha megölelik a másikat, akkor mindkettejünk immun-rendszere jobb lesz. Kutarások bizonyítják, hogy ahol a családnak van ősz-szerartó ereje, megártják az unnepeket, vannak rituásuk, ott sokkal jobb a családtagok egészségi állapota.

– *Mindenki arra hivatkozik manapság, hogy nincs idő sírni kell.*

– Mikor az indiánok közelében megépítették a vasutat, feltűntek a vonatra, de amikor leszálltak róla, egy ideig még üldögéltek a síneken. Megkérdezték tőlük: mit csinálnak megunk, már megérkezettünk. Megvartuk, míg utolér a lelkünk – válaszolták. Szóval a nagy sietségben nagyon fontos dolgokat veszítünk el. Az azonnali vágylejcsító mólósdalom étet ezért hoo-melyet felnőttként ki kell nőnünk. A fogyasztói társadalom étet ezért hoo-mo consumensékké, vagyis fogyasztó emberekké tesz bennünket, így le-szünk óriás cseseemők, és ez az embert képességeknk és leberőségeknk a torzralasa. Iven felsznes lesz minden, akár a szülő-gyerekek kapcsolat is, és így leszünk érzelmi analfabéták. Pedig hova rohanunk? A halálunkba.

– *On nemrég lemondott igazságügyi pszichológiai szakértői státusáról a Zsanett-ügy miatt.*

– Nem akartam én ezt közzéteni, a személyes lelkismereti elszámolásomban éretem úgy, hogy erkölcsi köteleltségem. Főhábortított, hogy nem vizsgálják ki megfélelősen az ügyet. A részleteit a szakértői véleményeik ellenére sem lehetett felárni. Egy pszicháter szakértő tőlem függetlenül poszt-traumás stressz-szindrómát állapított meg. A tudásunk mai szintjén ez az, amit nem lehet számlálni. Az igazságügyi szakértői konferenciáján elő is adtam az esetet, természetesen név nélkül, és beszámoltam arról a diagnosztiikai rendszerről, amellyel az említett személyt is vizsgáltam. A szak-ma álláspontja megegyezett az enyémnel. Ezért volt fájó, hogy nem történt meg az ügy tisztázása. A kínos, kényes helyzetekben elhappoltunk, elhallgathatjuk a dolgokat, lehet fátját borítani az egészre. Az emberi fájdalom azonban nem takarható le. Ha pedig egy ember beteg, és tudnak róla, de elhallgatták a baját, nem kezelik, az az egész társadalom felelőssége.