



2018. október 27. - **Az emberi biztonság megrendül a liberális értékrendek teremtette szabados káoszban** - mondta Bagdy Emőke, klinikai szakpszichológus a 888-nak.

Bagdy szerint az új neoliberális trendek a boldogtalanság irányába fordítanak minket, pedig a "konzervatívnak" nevezett értékek követése kedvezőbben szolgálja az emberi életet, mint a "liberális".

HZS: A klasszikus filozófiai irány szerint az ember célja a boldogság. Tényleg a boldogságot kell a legmagasabb polcra tenni?

Bagdy: A boldogság valójában életünk minőségét fejezi ki, hogyan érezzük magunkat a bőrünkben és abban az emberi világban, amelyben élünk. A legelfogadottabb meghatározás szerint a boldogság megelégedettség és elegendő pozitív élmény az életünkben. Miért is ne kerülhetne magas polcra ez a pozitív életélmény? Ritkán gondolunk arra, vajon miért annyira szubjektív ez a megélés és mitől is függ. Sajnos manapság gyakran rossz kérdést teszünk fel a boldogságra vonatkozóan. Például "Mitől vagy boldog?" Az a konzumkultúra, amiben élünk, alaposan meg is téveszt, mert azt sugallja, hogy attól leszünk boldogok, ha birtokolunk új és új dolgokat, és többünk van, mint másnak. Csakhogy a boldogsághoz való hozzájárulása az anyagi javaknak alig tíz százalékot tesz ki. Ha viszont azt kérdezzük: mikor voltál boldog az életedben? Erre a válasz a leggyakrabban egy-egy fontos érzelmi kapcsolat, szerelem, szeretet, családi esemény, gyerekek, baráti és társas kapcsolatok, sőt a siker, a nehéz helyzetekkel való eredményes megküzdés, a megszabadulás valamilyen élettehertől.

Az tehát közös emberi vonásunk, hogy boldogságforrás az emberi kapcsolat.

Ha ez harmonikus, pozitív élményeket ad, nagyobb esélyünk van a létezés örömeinek átélésére.

HZS: A pszichológia azért is lehet annyira sikeres, mert abból a közhelyszerű gondolatból indul ki, hogy az emberek boldogtalanok. Azért boldogtalanok, mert elrontottak valamit, vagy mert a boldogság nem stabil, állandó állapot, így kicsúszhat a kezükből?

Bagdy: A gyakori boldogtalanság nem közhely, sőt egészségrontó szövődményeit is szenvedjük. Ezt hazai statisztikák is igazolják, pl. Kopp Mária és munkatársai évtizedes követéses vizsgálatai. Közhely az is, hogy a „boldogság kék madara” elröppenő természetű, mert az állandó boldogság ingerszegény állapota szinte unalmassá válhatna. Ilyen persze ritkán fenyeget.. A boldogtalanság a létezés élményének negatív pólusa. Ha a boldogságforrások, emberi kapcsolatok sérülnek, ha senkinek nem fontos az, hogy vagyunk a világon, ha nincs biztonságunk és nem vagyunk „otthon” valahol a világban, akkor emberi alapszükségleteinkben leszünk megfosztottá: a biztonság, szeretet, tisztelet és az önmegvalósítás törekvése megghiúsul. E szükségletek fontos boldogságfeltételek, hiányuk boldogtalanság érzéshez vezet. Csakhogy van egy -a körülményeknél is fontosabb- emberi képesség: a dolgok értelmezése, a

jelentésadás. Az a képességünk, amellyel minden, velünk történt eseményt érteni és magyarázni szeretnénk, milyen szerepe van az életünkben, miért történt, milyen jelentősége, értelme van a mi egyedi életmenetünkben. Ez a csodálatos képesség az, mely „boldogságfokozó”, mellyel a valóságos nehézségek fölé tudunk emelkedni, bízni tudunk a jövőben, optimista módon tudunk reménykedni, hinni tudunk a hepe-hupás életmenet jobbra fordulásában is, hiszen nincs két hupa egymás után! Ez a szemléletmód akkor is jobb életérzést teremt bennünk, ha sorsunk éppen a hullámvölgybe jutott. A hit a dolgok pozitív változásában, a reménység naponta újjászülető érzése átemel a nehézségeken és nem tud a negatív életérzés eluralkodni. Ha van felelősségünk saját és szeretteink boldogságáért, akkor éppen az, hogy a boldogsághoz és egyensúlyhoz hozzásegítő képességeinket állandó edzésben tartsuk. „Nincs veszve bármi sors alatt, ki el nem csüggedett”.

HZS: Az életünkben sokszor kerülünk instabil helyzetekbe. Mik lehetnek azok a protektív tényezők, amikkel, ha körül vesszük magunkat, segítenek stabilnak, esetleg boldognak maradni a nehezebb helyzetekben is?

Bagdy: Az úgynevezett boldogságkutatás pontosan azoknak az egyensúlyban tartó vagy abba visszasegítő erőknél, képességeknél és viszonyulás módoknál a feltárásán fáradozott, amelyek edzetté, „golyóállóvá”, boldogságképesé és a talpon maradásra alkalmassá teszik az embert. Ez volt az igazi paradigma váltás az egészségpszichológiában is.

Már nem azt kutatjuk, mitől leszünk betegek, hanem azt, hogy mitől maradunk egészségesek, sőt még boldogok, elégedettek és örömképesek is.

Azt vizsgáljuk, hogyan hozhatjuk ki a legrosszabb helyzetből is a legjobbat, milyen viszonyulás, viselkedés, képesség szükséges ehhez. Valóságos arzenáljára világítottak rá ezeknek a képességeknek. Pl. derűs, optimista viszonyulás, a nehézségek fölé emelő derű, a vicc, a végzetes helyzetekre nemet mondó, kacagtató humor, a belső önmegnyugtatás és erőforrásainkból merítés képességének gyakorlása, a testünk aktivitáskéességének és nyugalomba hozásának gyakorlása, karbantartása, az emberi kapcsolatok fizikai és szeretetkapcsolati érintkezéseinek aktivizálása, az egymással való kommunikáció kultúrájának finomítása, a megbocsátás művelése, a hála és köszönet kifejezésének gyakorlása, az altruista segítségnyújtás és adni tudás cselekedete, valamint az élet értelmének saját filozófiai keretekbe helyezése, kiért-miért élünk és mit tehetünk egymásért, a viláért, az Univerzumért. Nagyon sok protektív tényezőnk létezik, de az személyes felelősség kérdése, hogy ezekből mit mondhatunk magunkénak.

HZS: Isten is lehet protektív tényező?

Bagdy: Rátapintott arra, amit imént mondtam. Az ember valamiként kénytelen a világnézetét megfogalmazni, ez az identitás építéshez és felnőtte váláshoz tartozó feladat. Az életfilozófiában benne foglalt: honnan jöttél, hová tartasz, mit gondolsz az életed értelméről, vajon csak véletlen műve a léted és elég, ha hedonista módon végigélvezed, amit csak lehet, úgyis totális nemlét a vége. Avagy a hited szerint van másik valóság is, vannak olyan dimenziók, amelyekhez nem férhetünk hozzá és a végtelen Univerzumban van egy rend, a Teremtő szellem bölcsessége. Az anyag-energia-információ hármában az információ az elsődleges, a szellem primátusával magyarázható a világ. Ebbe a „saját filozófia” építésbe tartozik a vallási hitrendszerek, felekezetileg különböző, de Isten létezésében közös világnézetének elfogadása, a vallásos lelkiélet. Isten létezésének hite egyszersmind a legmagasabb szintű protektív tényezőt kapcsolja be az életünkbe. Ha a kontrollt már végképp elveszteni véljük a dolgaink felett, átadhatjuk Istennek és az életbátorsághoz újabb erőt meríthetünk. Van kinek hálát adni az életünkért, az egészségünkért és szeretteinkért.

Manapság a szekularizálódó világban jobbra a „maga módján vallásos”-nak nevezett, spirituálisan hívő, de nem vallásos emberek saját filozófiája, világmagyarázata és szemléletmódja gyakori, de az ateista hitű embereknek is van életetikája, a tudományos tételek bizonyosságára épülő szilárd filozófiája.

Minden ember identitásának koronája a meggyőződése, hite, mert ez adja a legfőbb megtartó erőt.

A világnézeti szabadság jegyében egyezség van arra nézve, hogy nincs egyedül üdvözítő, kizárólagos érvényű igazság, mely e tekintetben szubjektív érvényesség. „Legyen mindenkinek a hite szerint”.

HZS: A sajtóban megjelent kutatásokat olvasva az a gondolatunk támadhat, hogy a nyugati pszichológia a baloldali, vagy liberális emberképet erősíti. Igazoló érvekkel látja el az ehhez tartozó feltevéseket. Ha egy pszichológus konzervatív értékek mellől akar érvelni, akkor rögtön hátránnyal indul. Mit gondol erről?

Bagdy: Az a hatalmas változás, amelynek tanúi és átélői vagyunk, hosszú előzményi út eredménye. Manapság konzervatív és liberális, sőt neoliberális irányzatról beszélünk, noha a konzervatív alatt a teremtés-elvű, Isten központú világképet és értékrendet követőket, a liberális, sőt neoliberális alatt a tudományos, evolúció-elvű világképet és ezen alapuló értékek /harc a túlélésért, természetes kiválogatódás, stb./ követőit értjük. A liberalizálódás gyökere a felvilágosodás kora, mely az észet, értelmet, rációt, a tudományos gondolkodást helyezte a trónra. „Az ész az isten, mely minket vezet, az ő szavára minden meghajul” - írta a mi Berzsenyi Dániel költőnk is. Az Istent és az ember hitéleti, spirituális dimenzióját tagadó, a tudományt istenítő, despiritualizáló, folyamat a vallást, a hitéletet a tudomány ellentétéként tévesen értelmezve száműzte a teremtés-elvű világmagyarázatot. A fürdővízzel együtt a gyermeket is kiöntötték, amikor a legcsodálatosabb emberi képességet, a hitet a vallási hittel, vallásossággal azonosítva jelentőségében degradálták.

A szellemi, spirituális erők kiűzetése folytán az értékvilág is materializálódott, anyagi értékek /pénz, tulajdon/ kerültek a csúcsra és megjelent a versengés, harc, a hatalomért folyó ádáz küzdelem. Új emberkép formálódott ki: a materiális dimenzió foglya, a hatalomért, tulajdonért, javakért küzdő, fogyasztói szemléletű ember, aki már úgy bánik az embertársával is, mint a tárgyakkal: felhasználó, elhasználó, kihasználó és eldobó, a kapcsolati hibákat nem is javító lényként „üzemel”, működik, mint egy mechanizmus. A spirituális szeretet erők háttérbe kerülésével együtt fontos humán értékek sorvadtak el, és az élet-törvény parancsán alapuló együttműködés helyét a versengés foglalta el. A jelen „liberális emberképe” a materializálódás szélsőségeit hordozza, „lélektelen”, minden humán értéket relativizáló, a szabadság és esélyegyenlőség szélsőséges értelmezéseivel önnön létezés-törvényeit is kétségbe vonja. A neoliberális szabadságelv a szabadosság káoszát teremti, amelyben az emberi biztonság rendül meg.

Sajnálatosan ez a világtrend, a világerők mozgásiránya. Ebben az állapotában az ember robottá váló és boldogtalan lény. A korszellem és mentalitás hordozza ezt a változást, amelynek szelídítetlen nyers erői elsöprik a szelíd, szeretetelvű, „konzervatív”-nak nevezett, a harcra ab ovo készületlen vagy képtelen embert. A „konzervatív erők” hátránya értékrendjük, elveik másságából fakad: nem képesek /még akár egy kisebbséggel szemben sem/ az erőszakot alkalmazni, érvrendszerükben a másik ember tisztelete alkot szabályokat és tartja tiszteletben az emberi méltóság határait. Ezzel magyarázhatjuk a harcos liberális erők könnyű, gyors győzelmét.

HZS: Mit köszönhetünk a „konzervatív szemléletnek” a pszichológia tudományában?

Bagdy: Igazi öröm a számomra, hogy az újabbkori pszichológiai irányzatok, mint az egészségpszichológia, stressztudomány, az életminőség kutatás, a boldogság értelmezésével foglalkozók és az ember megküzdési képességének és eszköztárának felderítését végzők meglepő tudományos bizonyítékokat szolgáltatottak arról, mi teszi az embert életigenlő, küzdő, megelégedett, egészséges és boldog lénnyé. A versengés helyett az együttműködés eszménye bizonyult nyerőnek. A tulajdonközpontú örömelv helyett az emberi kapcsolatok szeretet-kötelékei azok, amelyek az életet értékké és az egészséget megőrizhetővé teszik. Az élet értelme, értelmezése, ennek pozitív megválaszolása, ha van kiért-miért élnünk, olyan vitális erőket szabadít fel bennünk, amelyek a leghátrányosabb életfeltételek között is a túlélést szolgálják. A szeretet, a kötődés, az odatartozás érzései életbentartó kötélékek, a boldogság titka pedig- minden egyedisége ellenére- alapvetően és elsősorban a szerető emberi kapcsolatokban és a teremtő, alkotó, megküzdő és ezáltal sikereket elérő emberi sorsmenetekben rejtezik.

Tudásunk mai szintjén úgy tűnik, hogy a „konzervatívnak” nevezett értékek követése kedvezőbben szolgálja az emberi életet, mint a „liberális”

,noha magam e két jelzőt a sok félreértés-félremagyarázás miatt nem szívesen használom.

HZS: Mit üzen a fiataloknak?

Bagdy: Elsősorban azt, hogy legyenek élet-tervezők, a jövőre orientáltak, használják a teremtő képzelet és lelki erő, hit képességét az életük megtervezésére. Amelyik hajó nem ismeri a célt, annak soha sincs jó széljárás: Tervek, bizalom, reménység, hit önmagukban és az élet értelmében, mindezek a „spirituális”, szellemi képességek és értékek lehetővé teszik a megelégedettséghez, pozitív örömhöz, azaz a boldogsághoz érkezést. Kapcsolatokban élünk, keressék azt, akit boldoggá tehetnek, hogy amit adnak, azt maguk is megkaphassák. Legyenek bátrak és merjenek felelősséget vállalni, elköteleződni, házasodni, gyermeket vállalni, teljesíteni az élettörvényt: „védd, óvd, szeresd az életet és vidd tovább!”

Horváth Zsófia