

Dr. Bagdy Emőke: Egészségesen és boldogan élni!

Forró júniusi napon, a Vörösmarty téren könyvsátrak ölelésében napernyők alatt írók, költők, illusztrátorok, szerkesztők és könyvkiadók képviselői várják az olvasókat. Szerényen, egyedül ül a tűző napon **dr. Bagdy Emőke szakpszichológus, pszichoterapeuta**. A tömeg sodródik mellette, de én boldogan állok meg asztalánál, könyveit keresem.

-Nem, mai napon dvd-t hoztam, - mondja,- megcímkezve a korosztályokat 30 felettieket, 40 felettieket és így tovább.

Döntök. A saját korosztályomnak megfelelő tanácsokat tartalmazó dvd-t veszem meg, amit azonnal kedvesen dedikál nekem. Beszélgetni kezdünk azokról a próbákról, melyek egy-egy párkapcsolatban életet utolérnek és utolérhetnek. Meddig képes kitartani a pár az elköteleződésben? Meddig képes elnézni a másik kisebb nagyobb hibáját, melyet nem vett észre a kapcsolat elején.

- A bölcsesség felülről jön-mondom. Rábólint. - Nem balról, nem jobbról jön a jótanács, hanem az égiektől.

Kedvesen mellém áll, fényképezkedünk. Megmarad emléknem.

Még maradok kis ideig, és elmondom Neki, hogy a rádiós előadásait sietve jegyzetelem, ahogy elszáll a hang az éterben, csak szavak, amelyek jelentenek valamit, mert épp azért írom oly sietve és megyek előadásaira-mondom,-mert érdekel. A Marczibányi téri estre, **ahol a boldogságról beszélt**, és a Pesthidegkúti esten is részt vettem, ahol arról beszél, hogy milyen érték a gyermek, aki világra jön két ember ajándékeként és milyen **nagy felelősség szülő** s gyermeke számára az **élet elfogadása, szeretetben továbbadása**.

Az alábbiakban kiemelek néhány gondolatot a Templomkert Esten elhangzott előadásából.

Korszakokra vannak bontva az emberi élet szakaszai és a vele járó feladatok.

- Az azonosságtudat akkor születik meg, amikor a kisgyermek először mondja ki: ÉN.
- Életének meghatározó szakasza az **első év** ekkor tanul meg szeretni, kötődni, örülni. Ebben a korszakban van döntő szerepe az anyának, hiszen ő jelenti az elsődleges kötődési életmintát. A babának szüksége van az édesanya állandó jelenlétére, a baba érzelmi és értelmi intelligenciájára is kihat, ettől függ, hogy a gyermek később képes lesz e bízni az embereken.
- **A második életévben a gyermek önállóságát** kell megerősíteni. Ebben a korszakban úgy kell a gyermek mellett lenni, hogy az anya óvja és engedje önálló mozgásos próbálkozásait, ez az önmagára ébredés időszaka.
- **Óvodáskorban történik** a társadalmi nemi identitás megerősítése. A férfi és női szerepeket, tevékenységeket játékon keresztül próbálgatják és gyakorolják a gyerekek.
- **Hat és tíz éves kor közé esik** a bal agyfélteke megerősítése, a hangsúly a teljesítményre kerül. Ez az időszak az önbizalom kialakulása szempontjából fontos. Tízéves korig azt hiszi el amit mondanak róla, ezért kell a kisgyermeket bátorítani dicsérni.
- **Tízéves korra beköszönt** a pubertás életszakasz ébred magára a kiskamasz, a bakfis, a testükben elindulnak a pszichés változások is. A létkérdés is felmerül gondolatukban, mi az élet, mi az én utam, mi az én feladatom.
- A külvilág, a környezet, a baráti társaságok, és jaj, ha a család is olyan mintát ad, mutat, amit a gyermek másol, mindent akar birtokolni, vagy élvezetekhez könnyen erőfeszítés nélkül akar hozzájutni, s az. anyagi javak lesznek fontosak számára. Pedig az emberi kapcsolatok kialakítása és ápolása lenne fontosabb. Felnőttnek majd az az ifjú tekinthető, aki tud adni, aki

tud elköteleződni és felelősséget vállalni, ennek ideje a 20-25.esztendő. **Ha a családban a gyermek életet kap, megszületik, akkor az élet továbbadása lesz majd a feladata idővel, és az, hogy szeressen élni, óvja testi- lelki létét. Hivatása a családalapítás lesz, mert a fennmaradás két pillére a család és a hivatás kiteljesedése.**

Ha valamilyen oknál fogva a házaspárnak nem születik gyermeke, annak legyen feladata az, hogy életet lehel közösségekbe.

Válság jöhet bármelyik korszakban, és veszteségek is jöhetnek, és megkerülhetetlenek egy időszakban az eltávozók is. Ilyenkor új célt kell kitűzni, új feladatot kell vállalni és méltósággal búcsúzni és örizni saját énünket, identitásunkat.

A hazafiság és nemzetazonosság is fontos, ez a felelős szülő dolga, hogy a gyermeke szívébe ültesse a hazaszeretetet, a valahova tartozás érzését, mert ez érzelmi szükséglete, - szükségletünk is egyben.

Tehát ha életet kapok, az a dolgom hogy szeressem és továbbadjam, ilyen egyszerű.

Az első bekezdésben a próbákról volt szó.

Egészségesen harmóniában kell élni, azaz boldogan.

A két fogalom, **egészség** és **boldogság** már egy másik előadás témája volt.

Az emberi egységrendszer (benne a biológiai,- pszichológiai,- szociális és spirituális szintek közötti) **egyensúlya az egészség.**

A dinamikus összjáték a rendszerszintek között külvilági hatásoktól függ.

Életerő, megküzdési képesség és bátorság, konfliktuskezelés. Sokféle módszert kell ismerni a problémák megoldásához, mert könnyen károsodhat a testi -lelki egészség,

A jól lét érzését senki sem kapja készen, senki sem tudja kibontani, kibontakoztatni, csak aki képes a boldogságot is megélni, átélni, fokozni.

De mi a boldogság? Az emberi élet megélhető minősége, szubjektív, időben nem mérhető lelki és testi állapot, de vannak elérhető objektív ismérvei is. **A boldogság az:**

- **ha tudunk valakit szeretni,**
- **ha fontosak vagyunk valaki számára,**
- **ha szükség van ránk,**
- **ha életszemléletünk derűs,**
- **ha el tudunk köteleződni életcéljaink mellett,**
- ha meg tudjuk magunkban erősíteni a spirituális érzéseket. Ehhez lelkierőre van szükségünk, mert tudjuk, hogy van kiért élnünk, miért dolgoznunk és el tudunk viselni nehézségeket.

Életerő-lelkierő kell ahhoz is, hogy:

- képesek legyünk tanácsot kérni gondok között,
- ha megértőek vagyunk,
- ha van humorérzékünk,
- ha képesek vagyunk felülemelkedni bajok között,
- ha nyitottak vagyunk új megoldásokra,
- ha optimisták vagyunk,
- ha vallást gyakorlók vagyunk, de ha kell, meditálunk, relaxálunk, társas kapcsolatokban keressük a támaszt.

Ó, milyen más egy óvodapedagógus emléke, amikor a kis óvodásait kérdezte, hogy mit jelent a boldogság számára, kezdve egy Petőfi Sándor idézettel.”*Hol a boldogság mostanában,/barátságos meleg szobában. (Téli világ c.vers)*

Ó a boldogság mostanában sokféle lehet:

- **Jó dolog** mami ölében aludni, mesét kérni tőle,vagy fagyit és beszélő babát kérni, egy transzformer játékot kérni apától, focizni apával, vagy fára mászni a kiránduláson, egy pizza is lehet boldogság vagy az interneten egy izgalmas játék, aztán egy okos telefon, vagy három dimenziós filmet nézni a moziban, vagy vadonatúj fékezős rollerrel lejtőn gurulni.
- És boldogság az, ha apa -anya együtt jön értem,-mondja az egyik kis óvodás. És hoz rágót nekem.
- És boldogság az, ha hétvégén nem kell jönni oviba, mert együtt leszünk, megyünk az uszodába.

Igen, vannak mélységek és magasságok, vannak fokozatok. Most nyár van és már az maga a boldogság, hogy könnyű nyári ruhában vagy mezítláb lehet szaladni a fűben, homokon, vízparton. Vége a tanításnak, szünidő van, vége az óvodai évnak, vakáció van, és apa-anya szabadságot kap, nem sokat, de azt a pár hetet a gyerekeivel tölti.

Vissza az első gondolatokhoz melyet az ismert pszichológus mond:

Minden felnőttnek kötelessége, ha maga is valamikor Életet kapott, szeretnie kell az Életet és tovább kell adnia azt. A gyermek látni fogja a mintát, a példát és azt fogja tovább vinni, tovább adni, egészségesen és boldogan fog élni.