





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# „Mi, nők, mind a női klán tagjai vagyunk”

Egy beszélgetés **Császár-Nagy Noém**ivel igen alkalmas lehetne a nyugalom megzavarására, még ha anyák napi interjúként is van feltüntetve. Hétköznapi csatáinkban felszínen maradva és olykor lemerülve ugyanis nem feltétlenül jótékony hatású olvasni egy anyáról, aki öt gyermeket felnevelt, aki tudományos és pszichoterapeuta-karriert visz, a gyerekei is kiemelkedően sikeresek, a férjével és az édesanyjával mintaszerű a kapcsolata, a haja és a sminkje mindig rendben, és állandóan mosolyog. Remélem, nem bánják, ha ezeket elismerve, nem is erről szól ez a cikk. Hanem például a példaképekről, akiknek nem az árnyékában, hanem az oltalmában jó növekedni.

◆ – **Az édesanyád, prof. dr. Bagdy Emőke, akit a szakmában is követtél, mindig a példaképed volt?**

– Igen, részben igen, de az, hogy ő „dr. Bagdy Emőke” is, nem pedig „csak a mama”, nem azonnal tudatosult. Ő sajátos módon a szakmában is „a mama” maradt, mert amikor már nagyobbacska voltam, és a nyarakat a Lipóton (az egykori Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben – a szerk.) töltöttem, ott is mamának hívtam, így ez az elnevezés „ráragadt”. Ha Magyarországon a pszichológiában valaki a „mamát” említi, Bagdy Emőkére gondol.

**– Mit csináltál ott gyerekként?**

– Bementem a gyerekosztályra, és a gyerekekkel játszottam, ott voltam a laboratóriumában, ezt úgy hívták, hogy Klinikai Pszichológiai Laboratórium, ahol tanulgattam, tesztekét csináltam, játszottam, rajzoltam. Annak idején a nyári szünetekre nem mindig tudták hova passzolni a gyerekeket. Űszótáborban voltunk az ikertestvéremmel mondjuk 6-8 hetet, de maradt még a vakációból, és akkor inkább a mama mellett szerettem lenni. A Lipót különleges hely volt, hatalmas, csodálatos parkkal, nagyszerű élményekkel.

**– Az ikertestvéred is ott volt veled?**

– Nem. Zsolti szívesebben ment a fiúkkal játszótérre, ideoda, biciklivel, rollerrel, jobban szerette a sporttáborokat.

**– Nem érezte édesanyád, hogy egy gyerek számára szokatlan, esetleg veszélyes közeg a pszichiátria, egy zárt intézet?**

– Nem. A Lipót jó hely volt. A szakma fellegvára. Inkább az utca veszélyes, ahol vizsgálatlanul bármiféle emberek sétálnak. Bent sose féltem. Mama terhesen is dolgozott, és akkor is a pszichiátrián volt, amikor elfolyt a magzatvíze. A pszichotikus betegek nagy szeretettel vették őt körül a terhesség alatt is, én már az anyaméhben is pszichiátriai betegek hangját hallottam, talán éreztem, hogy hozzáérnek a hasához is, mert nagyon nagy szeretet van az ilyen betegekben, például a skizofrénekben. Nagyon tudnak óvni, mélyen átérzik, hogy egy nő babát vár. Ezzel kapcsolatban csak jó tapasztalatom volt. Ott rehabilitációs munkafoglalkozások is voltak, tehát a liftestől a büfésen át mindenki gyógyulóban lévő beteg volt. Fehér köpenyben nyomkodta a liftgombot, de előfordult, hogy pizsamában is láttam őt korábban valamelyik osztályon. Az a hely egy csodálatos létesítmény volt. A szakmai oldala is, az emberi oldala is. A konferenciákon is ott voltam mama mellett, ha lehetett. Én nem akartam pszichológus lenni, csak vele akartam lenni. Most, hogy veled dolgozom, nem sok napot tudnék felsorolni az életemből, amikor nem voltunk együtt. Jogász akartam lenni egész életemben, pontosabban bírót. Otthon sok könyvvel voltunk körülvéve, csak a pszichológiai könyvtárunk 6-8 ezer kötetes volt, de mindenhez hozzáfértem otthon, jogi könyvekhez is. Talán bírót is lettem volna, ha nem indulok az Országos Középiskolai Tanulmányi Versenyen pszichológiából. Az édesapám belgyógyász-reumatológus főorvos volt, a hazai pszichoszomatikus orvoslás megalapítója, szóval az anyatejjel szívtam magamba

a pszichológiát és az egészségügyet. Első lettem az OKTV-n, és ezzel be is jutottam az egyetemre.

**– Nem nyomasztott a szüleid sikere és esetleges kimondatlan elvárása? Lázadtál ez ellen?**

– Abba nőttek bele, hogy elismert szakemberek, jönnek hozzánk a betegek, a tanítványok. Akkoriban nem volt annyira legális és intézményes a pszichológia, egymást tanították, pszichoterápiás hétvégéket tartottak lakásokban. Valaki elment egy konferenciára, aztán összehívta a barátait, a kollégáit, és elmesélte, mit tanult. Sose kellett velem tanulni, mindig kitűnő voltam, ez nem okozott gondot. Persze, ha az édesapád a híres Einstein, akkor azért nyilván ciki, ha nem tanulsz. De a tanulás, a munka ellen sosem lázadtam.

**– Akkor mi ellen?**

– Elsősorban talán az ellen az életforma ellen, hogy ennyire sokat áldoztak a szüleim a betegek, a tanítványokra, az ügyekre, és kevés idejük maradt ránk és a szabadidőre. Kislány koromban tetszett, ha egy anyuka háziasszony, süt-főz, otthon van, nem megy dolgozni, hanem olyan, mint a viceházmester, aki a nagy kötényével rottyogatja a lecsót, mert milyen jó lehet a gyerekeknek, hogy minden nap otthon van az anyukája.

**– Szóval megtartottál minden elvárást, amit „a mama” mintaként átadott: a komoly tudományos munkát, a betegekkel való lelkiismeretes foglalkozást, az állandó tanulást, mindezt a családdal – te már ötgyerekésként –, és ehhez jött még a viceházmester?**

– Valójában nem is a viceházmester. Nagyon sokat köszönhetek egy gondozó néninknek, Emmi néni-nek, aki már akkor is hetven plusz volt, amikor hozzánk jött. Akkor 2-3 évesek voltunk az ikertestvéremmel, és egész a serdülőkorunkig velünk volt. Azért teszem többes számba, mert iker vagyok, nekem nincs életkorom, hanem életkorunk van, nincs születésnapom, hanem születésnapunk van. Már fogantatásom óta, sejtként sem voltam egyedül. Én nem is tudom, mi az, hogy egyedül. Szóval Emmi néni igazi, klasszikus polgárleány volt, tünemény nő, végtelen precizitással. Ő volt a nagymama, mert az anyai nagyszüleink messze laktak, kitelepítették őket a második világháborúban mint református lelkész családot, édesapám szülei meg nem éltek. Emmi néni nagyon jól beosztotta az idejét, mindennap főzött, járt kozmetikába, pedikűröshöz, a haja mindig rendben volt, elegánsan öltözött, de otthon átvette a kis kötényt, mert



nem koszoljuk össze a szép ruhánkat. Mama pedig a mindig hihetetlenül fiatal, lendületes, okos, híres anyukám, aki megmutatta, hogy szerepeljünk, tanuljunk, nyelvizsgáljunk, habilitáljunk. Nekem ebből a két emberből van a női identitásom összepakolva.

**– Annak ellenére, hogy úgy érzed, több együttléteket igényeltetek volna, mégis nagyon közel vagytok ma is egymáshoz. Mi ennek a titka?**

– Hát az édesanyám személyisége. Szerintem ő a titok. Anyukám, aki nagyon várt, nem tudta, hogy ikrei lesznek, imádkozott, hogy lánya legyen, tudta a nevemet, és az élete álma teljesült azzal, hogy megszülettem. Rajongó szeretettel szeretett. Nem az idő mennyisége volt a fontos, amit velem töltött, hanem a minőségi idő, hogy amit adott, azt a maga módján maximálisan tette.

**– Nagyon fontos, hogy felnőttként meg tudod fogalmazni a kritikát, de empatikusan meg is tudod érteni mindazt, amit átkeretezel. Sokan akadunk el valahol ebben a folyamatban.**

– Én sok ezer órát jártam önismeretre. Aki pszichoterapeuta akar lenni, alsó hangon 250 óra terápiát kell elvégezzen, de én ennél jóval többet foglalkoztam a családommal, az őseimmel, az anyukámmal való kapcsolattal. Vele közösen is, tandem módszerrel, ezért is tudunk jól együtt dolgozni, mert külön tudjuk választani az érzelmi és a szakmai kapcsolatunkat. Én a szervező, adminisztratív dolgokban vagyok jó, ő meg nagyon jól tud reprezentálni, a személyiségével elvarázsolja az embereket, olyan, mint egy királynő. Én vagyok a háttér. Fél szavakból megértjük egymást, ugyanúgy gondolkodunk bizonyos értelemben. Nyilván kellett azon dolgozni, hogy ne ugyanolyan sorsot vigyek, mint az övé.

**– Írtál egy könyvet *Babavágyó* címmel, abban alaposan végigveszed a reprodukációs képesség testi-lelki okait, a különböző segítő módszereket. Mit gondolsz, mennyire és miért fontos egy leendő anyának megértenie, és ha kell, rendeznie az édesanyjával való kapcsolatát?**

– Amikor gyermek születik, család születik. Már a terhesség alatt megjelenik az anyával kapcsolatos érzelmi kérdésfeldolgozatlansága, ahogy a férjjel, a férfiakkal, az apával kapcsolatos problémák is, akkor is, ha az illető nem akarja. Egy ideig meg lehet tenni, hogy nem foglalkozunk a lelkünkkel, a gyerekkorunkkal, de a terhesség ezeket a témákat elő fogja hozni. Olyan, mint a serdülőkor, nagyon kiélezi a konfliktusokat, részben neurohormonális

okokból. Ha legalább és legkésőbb a babavárás alatt dolgozunk ezeken a kérdéseken, akkor nem a saját sérelmeinket delegáljuk a gyermekeinkbe. Az önismereti felkészülést a baba fogadására ugyanolyan fontos, mint a babavédő vitamin szedése. Őt mi akarjuk, teszünk érte, hogy legyen, megérdemli azt a tiszteletet, amit egy vendég, hogy felkészülők a fogadására. És ez nem a bútorvásárlásban, nem a materiális feltételek kialakításában merül ki, a belső érzelmi feltételek kialakítása a fontos.

**– Amikor először készültél az anyaságra, mi volt számodra a legfontosabb dolog, amit jól akartál csinálni?**

– Az egyik, hogy legyen köztünk kapcsolat, tehát hogy jól kommunikáljak a gyermekemmel már akkor, amikor a szívem alatt van: doboltam, és ő visszaruogosott ritmusban, jó ritmusérzéke volt. A mi időnkben már lehetett tudni a gyerek nemét a tizenhatodik héten, akkor már tudtam a nevén szólítani. A másik, hogy úgy készültem, hogy fájdalommentes, hipnózisos szülés lesz, megtanultam a gyakorlatokat, amelyek által befelé tudok fordulni, és a vajúdás időszakában tompítani tudom a fájdalom érzését, viszont az összehúzóódásokat, a kontrakciókat érzem.

**– Ez sikerült?**

– Igen. Egy vajúdás sose könnyű, de sokat segített például, hogy az egyik terhességemnél szüléskor, hipnózisban láttam, hogy gond van a babával, rögtön szóltam az orvosnak, hogy azt gondolom, hogy cselekedni kell, és ezt a CTG akkor még nem jelezte. Igazam volt, a gyerek lila volt, elakadt a torka a köldökzsinórban. A belső imaginatív képek előhívása hipnózisban lehetséges, ha felkészülsz rá.

**– Manapság sajnos a szülők 50-60 százaléka elvált, sok az egyedülálló anya, második-harmadik családok jönnek létre. Mit javasolsz a számukra?**

– Nagyon nem mindegy, hogy felkészülünk-e arra, hogy mozaikcsaládban leszünk mostohák, édesanyák, nevelőanyák. Minden elvárástól mentesen a tolerancia maximumával kell viszonyulni azokhoz a gyermekekhez, akiket a másik hoz magával. Különösen, ha egy fedél alá kerülünk, ráadásul van esetleg „a te gyerekek, az én gyerekek és a mi gyerekünk” helyzet. A család lényege a szeretet. Ha azzal a szeretettel tudunk odafordulni a párunkhoz, a hozott gyermekekhez és a sajátunkhoz, ami a tőlünk kitelő maximum, nagy bajt nem csinálhatunk, de azért ehhez végtelen emelkedettség, finomság, intelligencia és felkészültség kell. Minta lehet Mária és József családja. Hiszen József kapott egy fiúgyermeket,



## Fontos, hogy az anya-gyerek kapcsolat jó legyen, korrigált legyen és főként: legyen.

akit nem ő nemzett, és nem üldözte el Máriát. Jó, megfordult a fejében, de aztán éjjel megjelent neki a Szentlélek, és rendeződtek a gondolatai. Pedig a serdülő Krisztus emlékeztette is őt, amikor a templomban találták meg a rabbik között: „Nekem Atyám dolgaival kell foglalkoznom” – értsd ez alatt ezt is: „aki pedig nem te vagy, József”. 2022 évvel ezelőtt József fantasztikus szívvel tudott viszonyulni ehhez a gyermekhez, aki nem segítette az ő ácsmunkáját, a családját, „otthagytá őket”, tette azt, ami a sorsa volt. Ő az Isten fia volt. Szóval a mintaértékű mozaikcsalád Isten fiának a családja. Megtehette volna a Teremtő, aki ezt a történetet alkotta, hogy azt írja a történetben, hogy „és megszületik a fiam egy földi apától és anyától”, vagy bármi mást is kitalálhatott volna, de nem. Azt mondja, hogy „szeresd a felebarátodat úgy, mint önmagadat”. Szeresd a feleséged gyermekét, úgy, mint a sajátodat, ugyanúgy, mint önmagadat. Akik mozaikcsaládban élnek, könnyebb dolguk van, ha úgy látják, hogy ez nem átok, hanem ajándék, amivel lehet úgy élni, mint József tette, és lehet vele nagyon csúnyán vissza is élni, mert nem könnyű helyzet.

**– A mi korosztályunk szülei jó esetben még élnek, és a gyerekek is elkezdték a saját családjukat építeni. Amikor jönnek az unokák, ismét nagyobb szükség lesz ránk, ugyanakkor mi a felmenőinket is szeretnénk segíteni, mindezt még aktív munka mellett. Mi ebben a jó arány?**

– Az ötvenesek klubja az a szendvics generáció, aki még a szüleiért is nagyon sokat kell hogy tegyen, akár anyagilag

is, és még a gyermekeinkről is ugyanilyen módon kell gondoskodnunk, mert nélkülünk nem tudnak továbbtanulni, lakáshoz jutni stb. Az érzelmi oldalon ugyanígy kétfelé kell teljesítenünk. Ha olyan szülő-gyerek kapcsolatról beszélünk, ahol a szülő elvárta az extra törődést, a generációosan fölfelé irányuló gondoskodást, akkor ez idővel csak nehezebb lesz. Holott ez nem egészséges, mert lefelé, a kisebbek, a fiatalabbak felé tartozunk kötelességgel, azaz a gyermekünk felé van főként kötelezettségünk, és nem a szüleink felé. Ha szinte gyermekké válik a szülő, és azt várja, hogy lecserélje a lánya, fia a saját gyermekét őrá, az nagy probléma, de ez már egy évtizedeken át végigvitt kapcsolati zavar, amit már csak tovább lehet fokozni azzal, hogy a szülő idős és beteg. Tehát, amikor még a szüleink annyira fiatalok, hogy ez lehetséges, érdemes a kapcsolatot velük rendezni. Nem használ az anya-fiú kapcsolatnak, ha a fiúnak olyan ápolási feladatai vannak, amelyek tabusértőek, vagy ha csak az a jó, ha például a lánya takarít ki egy anyának. Baj, ha egy szülő ezt engedi, elvárja, és nem azt mondja, hogy az ápoló, vagy ha van rá mód, egy takarító majd ezt megteszi, mert a gyermekével való kapcsolat fontosabb számára. Jó, ha egy szülő megpróbál minél inkább autonóm maradni és tisztelettel lenni a gyermeke iránt, mert érte van dolga, gondja, felelőssége, akkor is, ha 100 éves. De ez egy élet munkája, hogy ilyen kapcsolatban legyünk a szüleinkkel, és ez nem azt jelenti, hogy elhanyagoljuk őket. Nekem szerencsém van, mert édesanyám fiatal, nem a biológiai korát tekintve, hanem az aktivitását nézve, és alapvetően független.

Azáltal, hogy megnőtt az emberi életkor, sokszor 50-60 éves embereknek 80-90 éves szüleik vannak, szóval az élethossz megnyúlásával új problémák jelentek meg. Például a nagyon idős korúaknak is ugyanolyan intellektuális igényeik vannak, sőt akár szeretnének pár órában dolgozni is. Japánban ez már valós, komplex probléma, mert ott az átlagéletkor is magas.

### **– Mennyire fontos beilleszkedni a felmenőink kapcsolatába ahhoz, hogy megtaláljuk a helyünket, a nő szerepünket?**

– A dédmama, a nagymama, az anya, a leánya, annak a gyermeke, az unokája, dédunokája erőteljes érzelmi, spirituális kapcsolatban, ha úgy tetszik, a mitokondriális DNS-en keresztül is genetikai kapcsolatban áll. Ez a női klán. Ezt ki is fejezték a régi szertartások, a keresztesség is, kifejezte a névadás, amikor már nem élő felmenők nevét adták második névnek. Amikor egy leány eléri a felnőttiséget, megjön a havi ciklusa, jó, ha ezt megünnepeli

a család, és ennek ad egy értéket. Például az apa egy kis ékszerrel megajándékozta a lányát, és kifejezi, hogy mostantól én már nem úgy ölelgetlek téged, mint eddig, de azért ugyanúgy szeretlek. Jó visszahozni a beavatási szertartásokat az életünkbe, kifejezve, hogy a gyermekből, a kicsi lányból nagylány lett, felnőtt, aztán asszony, feleség, vagyis rásegítjük a gyermekeinket a nőiség fonálára, és ugyanez a fiúkkal is fontos, akár a közös horgászás, vadászás, futballozás, fiús kártyázás, a nagypapával való beszélgetések, amikor a fiús dolgokat meghányják-vetik, vagy apa megtanítja autót vezetni a fiát. Ezek által a férfi klán tud erősödni. Sok kultúrában a nevet is úgy adják, hogy benne van, az illető kinek a fia.

### **– Anyaként és a lányaim anyává válását figyelve sokszor éreztem azt, hogy az igazi önazonosságot akkor találjuk meg, amikor nemcsak a felmenőink szálán „lengedezünk”, hanem kapcsolódunk a gyermekünkhöz is. Mintha ez a két szál rögzítene igazán.**

– Valahogy így van azoknál a nőknél, akik felkészültek a női identitás fejlődésének azon szakaszára, amikor a felelősségvállalás, a munkaképesség és szeretetképeség lesz a meghatározó. Jó esetben ez megtörténik 25 éves korig, ezek a felnőtté válás kritériumai. Ekkor a nők és a férfiak igénylik, hogy felelősséget vállalhassanak valakiért, akihez tudnak kötődni, akiért munkát is tudnak végezni. Ekkor a gyermek megkoronázza a párjukkal való kapcsolatot. Ha ez biológiailag nem sikerül, akkor vannak más utak, de az utódlás mindig is fontos kérdés volt, nem csak a királyoknak, a bibliai történetek is mind erről szólnak. A magtalanság probléma, az anyává válás pedig maga a megdicsőülés. A katolikus vallás is központi helyre tette az anyát, és az édesanya valóban mindannyiunk számára a szeretet alapját jelenti, az egész világról alkotott kép lényegét, a biztonsághoz való viszonyt, és egy életre meghatározza a kötődést és a kapcsolati mintákat. Tehát ha valakinek ez sérül, akkor a világ maga sérül. Ezért a legfontosabb, hogy az anya-gyerek kapcsolat jó legyen, javított legyen, korrigált legyen és főként: legyen.

### **– És a jó anyákból jó nagymamák lesznek?**

– Jobb nagymamák lesznek, merthogy még a legvaskalaposabb személyiségkutatások is – amelyek csak kérdőíveket használnak, és számokban látják az embert – megállapították, hogy a személyiség az életkorral javul: egyre szeledebbek, egyre kedvesebbek, egyre szociálisabbak és türelmesebbek vagyunk, ahogy öregszenek. Ezért mindig sokkal jobb egy nő nagymamának, mint anyának. ♦