



A döntésekről

A Magyar Coachszemle felkérésére készült Döntés című videó-cikk sorozatban Baktay Miklós megkapó előadásában közérthetően és átfogóan foglalja össze a döntés pszichológiai hátterét, a vele kapcsolatos tudományos kutatásokat. A rövid bevezetést követően – fő terápiás fókuszuknak megfelelően – a párkapcsolati döntésekről és azok érzelmi megközelítéséről beszél. Érzelmi állapotok rögzítése, az arany-pillanatok rögzítése, az elkötelezettség, a józanész és a racionális folyamat érzelmek mellé állítása a hívószavak.

Kattintsanak!

Baktay Zelka és Baktay Miklós az ország talán legismertebb, párkapcsolati terápiával foglalkozó szakemberei. Ők a Baktay házaspár, s közös identitásuk 1998-ban született, bár anyakönyvvezető csak 2001-ben pecsételte meg. A terápiás alapcsapatuk részei a család fiatalabb tagjai is: Galiba, a mentőkutya (2001,) Péter (2003), Lili (2005) és Bátor kutya (2011) – akiket tudatosan bevonnak a terápiás munkába. Kétezernél több esetük volt. Eddig.

„Egyéni terápiák esetén erősen építenek a kliens társas környezetére, lehetőség szerint személyesen is bevonva valamelyik fontosabb szereplőt. Ha egy krízisben lévő barátja, testvére, anyja vagy más hozzátartozója elkísér a terápiára, az sokszorosan képes erősíteni a pozitív hatásokat. Aki egyedül megy, eltölt a terápián egy-két órát, majd ismét visszakerül megszokott világába. Ha azonban elkíséri a terápiára egy hozzá közel álló személy, az egyrészt hozzáteszi, hogy ő miként látja a helyzetet, másrészt – és ez még fontosabb szempont – a kísérő azután vele marad egész héten, fogja a kezét, rálát a helyzetekre a terápiából hozott új szemszögből, így az könnyebben nyer létjogosultságot a saját életterében, világában.” – fogalmazza meg egyéni terápiára vonatkozó meglátását a házaspár.

Munkájuk során a személyiséget elsősorban szerepek összességének tekintik. Véleményük szerint minél változatosabbak, gazdagabbak ezek a szerepek, annál rugalmasabb a személyiség, annál könnyebben kapcsolódik másokhoz, annál könnyebben épít közös identitást a családban, különösen pedig a párkapcsolatban.

A praxisukban használt bármilyen diagnosztikus eszköz egyben a terápia eszköze



is. Sakktáblával, építőkockával, kavicsokkal nemcsak megjeleníteni lehet a családi rendszert, azt át is lehet rendezni, majd az eszköz révén megjelenített a változtatásokat a való életbe visszavinni. Ez az eljárás újdonságnak számít a teszt-diagnózis-terápia sorrendi megkötéshez képest.

„A terápia nálunk olyan problémamegoldó folyamat, melynek érdekében a Baktay házaspár saját, személyes erőforrásait is mozgósítja.” – emelik ki saját munkásságukról beszélve. Életterük és terápiás terük a kezdetektől fogva ugyanaz. Néha a terápiás helyzetet teljesen elrejtik saját magánéleti terük mögé – ezt segítik például a házuk táján élő állatok: a terápiára érkező családok gyerekei csak annyit tudnak, hogy lehet „nyuszit simogatni”, „kígyót etetni”, „kutyát sétáltatni”. A hagyományos, visszavonult személyiségű terapeuta modell helyett Baktayék nyílt modellként használják saját életüket.

A párkapcsolat – ahogy valamennyi élő kapcsolat – folyamatos odafigyelést, rendszeres gondoskodást kíván, hiszen a terapeuta pár nézőpontja szerint a párkapcsolat alapja a **közös identitás**. Ez tulajdonképpen egy közös ÉN, egy közös személyiség, ami olyan, mint a golyóálló üveg: minél több réteggel gazdagítjuk, annál ellenállóbb a külső behatásoknak. Gazdagítani pedig közös élményekkel lehet. Ennek gyakorlati támogatására olyan **párvkapcsolat-gazdagító programot** hoztak létre, melynek keretében a párok egy hosszú hétvégére vagy akár egy teljes hétre elutaznak játszani, méghozzá szerepeket játszani.

Legújabb programjuk a **Szülők kézikönyve – Hogyan leljük örömeinket gyermekeinkben?** A Baktay házaspár olyan összefüggésekre igyekszik ráirányítani a szülők figyelmét, melyek hosszú távon biztosítják a stabil párvkapcsolatra épülő család derűs működését.

A video sorozat megtekintéséhez kattintson a képre!

