



*Bagoly Emöke*

# *Pszichofitness*

*Kerengás – korogás – lazítás*

*Animálá*

# Tartalom

- BEVEZETÉS
- I.AZ EMBER A VILÁGBAN, A VILÁG AZ EMBERBEN
- Az ember és a stressz. Mi a stressz?
- Hogyan reagál a szervezetünk az ártalmasnak minősülő behatásra?
- A tartós stressz: általános adaptációs szindróma
- A stressz és az immunrendszer
- Hogyan működik a lelki rendszerünk stresszhelyzetben?
- Stressz és szorongás
- Stressz és betegség
- Megküzdési stílus, lelki harcmodor

és a küzdelmi módok hatékonysága

- Problémaközpontú, cselekvő, feladat-orientált megküzdési módok
- Érzelempözpontú, személyre irányuló megküzdési módok
- A nem tudatos lelki stratégiák
- Menekülő stratégiák, negatív kimenetellel
- A stresszel való megküzdésben győzelemre esélyes, „ellenálló” személyiség

## ● II. AZ ÖNSEGÍTÉS LEHETŐSÉGEI

- Szánjuk rá magunkat a változtatásra!
- Változtassuk meg a gondolkodásunkat, használjuk fel a képzelet erejét

- Segítsünk magunknak a szemléletmód alakításával
- Tégy jót, segíts másokon, a nyereséged sokszoros!
- Önsegítő kincseink: kacagás, kocogás, humor, vicc, pozitív gondolkodás
- Leghatékonyabb segítségünk a relaxáció: út belső mélységeinkhez
- A relaxáció első feladata, hogy megtanuljunk társalogni a szervezetünkkel
- A képzelet, belső képek szerepe a lelki szabályozásban
- A szervezeti önszabályozás első titka: a figyelem összpontosulásának engedése az akarat mellőzésével

- Az önszabályozás második titka: a módosult tudatállapot
- Az önszabályozás harmadik titka: rendszeres gyakorlás, tréning
- III. MÓDSZERTANI KÓSTOLÓ
- Tanuljuk önmagunkat... Lelki torna, relaxáció
  - 1. Testünk üzenetei
  - 2. „ a belső nyugalom születése”
  - 3. Testtartás – lelki tartás
  - 4. Lélekritmus: légzés és szív ritmusa
  - 5. Tükörképeink
  - 6. Jó reggelt kívánok... napindító belső koncentráció
  - 7. Jó napot kívánok: “Pszichoszerviz. ”

- 8. Szabaduljunk meg a felesleges szorongástól és őrizzük meg szervi működéseink egészségét!
- 9. Jó tanulást, jó vizsgát kívánok
- 10. Altató – csak azoknak, akik alvászavarral (elalvási vagy átalvási nehézségekkel) küzdenek
- ZÁRSZÓ

**Bagdy Emőke**

# **Pszichofitness**

kacagás – kocogás – lazítás



Szerkesztette: Pazzo





# BEVEZETÉS

Ez a vademecum (“gyere velem”) könyv a kíváncsiak és vállalkozó kedvűek számára született. Azoknak, akik szeretnék megismerni saját lelki működéseik titokzatos világát. De nem öncélúan. Szeretnének e tudás által olyan lehetőségekhez és készségekhez jutni, amellyel elősegíthetik testi-lelki egészségük megőrzését, jó közérzetük, fizikai fittségük, lelki egyensúlyuk fenntartását. Azokhoz is szól ez a könyv, akik hajsztak, fáradtak, kimerültek, szomorúak, kisebb-nagyobb mértékű “ideges tünetekkel” bajlódnak, esetleg “idegi alapon” valamilyen testi működészavar már előállt náluk. Ördögi körben vergődnek, egyre kevesebbet bírnak el és egyre több teher nehezedik rájuk. Úgy érzik, nincs kiút, “nem lehet látni az alagút végét”. Nekik – már most, a bevezetőben Watzlawick, a világhírű kaliforniai pszichológus szavaival üzenem: “A helyzet reménytelen(nek tűnik), de nem súlyos”.

Ebben a könyvben mindannyiunk életküzdelseink útjaival, módjaival és az önsegítő kiutak keresésével foglalkozunk. Rólam, Rólad, Rólunk lesz szó. Olyan

helyzetekben, amelyek mindünket érintenek, gyakran sújtanak, sokszor feszültté tesznek, néha pedig megbetegítenek.

Mi történik velünk életünk stresszeiben? Mi zajlik ilyenkor testi-lelki működéseinkben, hogyan küzdhetünk meg eredményesen a stresszel? Milyen veszélyekre számíthatunk és hogyan kerülhetjük el a vereségeket? Mi tesz erőssé, küzdőképessé? Milyen a lelki harcmódorunk? Miképp lehetünk jó gazdái a lehetőségeinknek, önerőből segítve magunkon, önmagunk iránti felelősségünk felismerésével és vállalásával?

A csillagrendszerek felfedezéséig már eljutottunk. A világűrt meghódítjuk, immár a Marson is az élet után kutatunk. Belvilágunk “űrje” azonban sötétben és félelmetesen tátong. Belső útjainkon alig-alig tudunk tájékozódni. Az érzelmi nyelv olvasásában többségében analfabéták maradtunk. Saját univerzumunk működési szabályait és rejtelmait nem ismerjük, így nem is tudjuk felhasználni a nehéz helyzetekben. A stresszek szorításában, kapcsolati problémákban vergődve nincs kihez és nincs mihez folyamodnunk. Képességeink sokszor csődöt mondanak, erőink elhagynak a bajban. Nem ismerjük önsegítő lehetőségeinket.

A delfoi jóshely üzenete ma is érvényes: Ismerd meg

magad! Szerencsére saját világunk megismerése iránt el nem apadó kíváncsiság él bennünk. (Ebből élnek a jósök, kártyavetők, jövőmondók, s az általuk keltett reménység erőiből a hiszékeny bizakodók!) Most ellenőrizhető ígéretekkel találkozunk!

Azt is észre kell vennünk, hogy a tudományok fejlődésében különös fordulatként az emberről (“szerkezetünk és működésünk rejtelseiről”) való ismereteket az utóbbi évtized megsokszorozta. Új felismerések, ezek nyomán új tudományágak születtek. Ilyen pl. a pszichoneuroimmunológia, amely a “lélek” (pszichikum), az idegrendszer, a hormonális szabályozás és a szervezetünk védelmi (immun-) rendszere közti szoros kapcsolat – eddig ismeretlen – útjait deríti fel. Ennek nyomán megújult a “stressz-tudomány” is. Ma már nem szólhatunk a káros behatások, a stresszorok következményeiről az immunrendszer szerepének láttatása nélkül. A kísérleti lélektan meghökkentő bizonyítékokkal szolgál e téren arra nézve, hogyan válik a gondolat, képzelet, hit, bizakodás és szeretet hatalommá a szervezetünkbe betolakodó károsító tényezők, az egészséges működést kaotizáló sejtszaporodások elleni küzdelemben, de az egészség megőrzésének szolgálatában is.

Használjuk fel ezt a tudásanyagot saját céljainkra.

Amit az ember uralni kíván, azt jó, ha megismeri, de még jobb, ha elfogadón meg is szereti. Testünk nem tárgy, hanem mi magunk vagyunk. Testünk személyiségünk megtestesítője. Szükséges hát a vele való jó viszony kialakítása, azaz önmagunknak (testi valónkban) elfogadása.

Ez a törekvés sugallta a könyv aktivitásra buzdító címét is: a pszichofitness, kacagás, kocogás, lazítás mindnyájunk számára kínálkozó lehetőség a testi-lelki kondíció javítására, a kedvezőbb, derűs viszonyulás elérésére. Általa jobb nekünk, de jobb másoknak is együtt lennie velünk!

Együttes utunk első részében a stresszekhez és a megküzdés módjaihoz kerülünk közelebb. A második részben a cím által ígért önsegítő módszerekbe kapunk beavatást. Az utolsó, harmadik részben a testi önismeret felé vesszük irányt.

A relaxációs önszabályozás és pszichovegetatív áthangolás módszerköréből tízféle tréningegységgel ismerkedhetünk meg, közvetlen felhasználásra alkalmas, "gyakorlatkész" formában. Akit a biztató ígélet megérintett, aki szereti jól érezni magát a bőreben és szeret örülni, élvezni az életet, akinek jólesik kocogni és kacagni, az tartson velünk.

Jó utat, jó élményeket kíván

a Szerző

Budapest, 1996, aug. 10.

# I. AZ EMBER A VILÁGBAN, A VILÁG AZ EMBERBEN

A világmindenség tökéletes leképződései, az univerzum páratlan “csillagai” vagyunk. Nincs olyan anyag vagy működési elv a szervezetünkben, ami ne volna fellelhető a világegyetemben is, közvetlenebbül pedig az élővilágban, amelynek természeti és társas-társadalmi részei vagyunk. Biológiai óránk a fényviszonyok, világosság-sötétség, nappalok-éjszakák, holdhónapok, évszakok stb. változásai szerint programozza szervezetünk működését. A kozmikus rendhez igazodva automatizálódott számos, alapvető idegrendszeri és testi funkciónk (mint pl. agyunk éberségi szintje, az agyféltekék működési gerjesztettségének változásai, az aktivitás és nyugalom ciklusai, a magzat méhen belüli viselkedési periódusai stb.)

A külső (környezeti) és belső (szervezeti) rend(szer)ek közti összhang maga a *harmónia*, amely a

makrokozmosztól az emberi mikrokozmoszig terjedő, az őssejtjeinkig programozott rend.

S miközben *alá vagyunk vetve a világtörvényeknek*, mégis páratlanul *egyedi személyiség* minden ember. Kosztolányi költői megfogalmazásában: “Gondolkozatok feleim a példán, / Ilyen az ember, egyedüli példány”. A teljes genetikai azonosság ellenére még az egypetűjű ikrek sem egyformák. Testünk felépítése, szervezetünk működése a mikroszintekig rendszer(eke)t alkot, bennük és köztük szervezett összhangnak kell érvényesülnie. Az egész teljessége, összhangja, belső épsége maga az *egészség*.

Testünk bámulatos világáról elég azáltal képet alkotnunk, ha meggondoljuk, percenként milliányi sejtünk pusztul el, melyek pótlására milliányi újabb sejtosztódás történik. Élet és halál küzd bőrünk határain belül is, miközben az időben folytonosan, de határosan létezőnk. Életfolyamataink szakadatlanul az alkalmazkodás kényszerében zajlanak, a fennmaradásért, túlélésért, az élet továbbvitelért.

“Az élet nem valami, csak alkalom valamire” – mondotta Christian Friedrich Hebbel: Születéskor esélyeket hozunk magunkkal, a belső lehetőségekből teremthetünk valóságot. A gének törvényén belül is lehet alakító “játékterünk”.

Az emberi szervezet testi kormányzását a



szabályozásban “föülírja” a lelki-szellemi rendszer. A “testi” alá van rendelve a magasabb szintű szerveződés hatalmának. *Testünk “szolgálja” a szellemiünket*, a gondolatot, szándékot, hitet, elvárásokat.

Emberi mivoltunk “csillaggá” tesz az élővilágban. Szellemiségünk, tudatunk, öntudatunk minden más élőlény fölé emel, hiszen csak az ember képes önmagát tudatosan megélni, önmagára, mint létezőre reflektálni, és belső szándékok nyomán saját magát, viselkedését és környezetére vonatkozó értékelést megváltoztatni. Erre alapozva jelentette ki a világhírű pszichológus, William James: “Nemzedékem legnagyobb felfedezése, hogy az emberi lények belső szemléleti változással képesek megváltoztatni életük külsődleges jellemzőit”. S miközben évmilliókon át “tökéletesedett” az ember, egyre kifinomultabb vezérlő szintek és programok fejlődtek ki a központi idegrendszerünkben, az ősi tapasztalatokat – mint a fák az évgyűrűiket – sajátos “lenyomatokként” örökítjük tovább. Genetikailag kódolt ingerés helyzetérzékenységekkel születünk, s ha a környezet az érzékenységnek megfelelően és annak különleges, fogékony időszakában érint, akkor életre szólóan mély bevésődéseket alkotunk, hirtelen és örökre megtanuljuk az ősi leckét. Így születik az emberben újra és újra pl. az ősi félelem a sötétben villogó szempár

látványára, e félelemmel barlanglakó őseink riadalmában osztozunk. De így születik újjá az örök fontosságok (anya, apa, bölcs, energia, természet, a “gonosz” stb.) tudása is, amelyektől az ember léte függ. A svájci pszichológus Carl Gustav Jung ezeket őstípusoknak, ősképeknek nevezte a századfordulón. Mai nyelven az őstudást “bevésődéseknek” (imprinting), “öröklött-kiváltott mechanizmusoknak” (Konrad Lorenz etológus nyomán ÖKM-nek) nevezzük. Az érzékenységet örököljük. A kulcsingert megfelelőidőben a környezetnek kell adnia. Ez már az állatvilágban is az alkalmazkodáshoz szükséges gyors tanulás szolgálatában áll. Ezen alapul a kiscsirkének a “csipogó hangot” követő viselkedése, a nyolc hetes kutya átmeneti különös félelme, amikor a “kutyahűség” hirtelen kialakul, de ilyen a csecsemők nyolc hónapos kor körüli sajátos félelme is az idegenektől, amely az anyához való felcserélhetetlen ragaszkodás érzéseit, sőt minden hűséges emberi szeretet alapját alakítja ki.

Célszerűen szerveződött a működési programok beépítése is a szervezetünkbe, s amit a génekkel hozunk, azt a környezeti “pszicho-gének” teszik valósággá, vagy olthatják ki. Hiába van öröklött lehetőség, ha a környezeti hatások, nem hívják életre és nem erősítik meg. Az öröklés nem fátum, a “végzetet” mi is

működtetjük mind pozitív, mind negatív irányban.

Idegrendszerünkben egymás fölé rendeződve – mint a földtörténeti ásványrétegek a természetben – az élővilág ősbibb és újabb fejlődési szintjeit és ezek törvényeit képviselő működésminták találhatók meg. Agyunk olyan biológiai computernek fogható fel, amelyben három számítógép van összekapcsolva. Csak együtt tudnak működni, mégis van saját időérzékük, memóriájuk, mozgásrendszerük, és szubjektivitásuk.

Az evolúció során a főemlősök előagya ugyanis három alapvető rendszerben növekedett, amelyeket “hüllőagynak”; “ősemlősagynak” és “új emlősagynak” nevezhetünk (McLean 1978). A három fejlettségi szint merőben különbözik szerkezetében, biokémiájában, de funkciójában is. Felelősei a létezés, az érzelem és értelem működésének. Mindegyik viszonylag önálló, van saját emlékezete, időérzéke, “intelligenciája”, mégis úgy van összekapcsolva, hogy összehangolt egységként működik. Ez pedig több, mint a részek összege.

Az önés fajfenntartó “létezési gépezet” a hüllőagyba, az ún. agytörzsi “alvázba” van beépítve (gerincvelő, nyúltagy, híd, középagy). Ennek specifikuma a területvédelmi tevékenység, lakóhelykiválasztás, területkijelölés, nyomhagyás, formális harc, rituális erőfitogtatás, győzelmi mámor, élelemgyűjtés, vadászat,

hazatérés, raktározás, tisztasági rítusok, csoportképződés, hierarchia kialakítása, vándorlás, stb. Az embernél fellelhető hatalomés pozícióharcban, a megszokotthoz való ragaszkodásában, merev, sztereotip rítusaiban, rutincselekvéseiben, társas ceremóniáiban, agresszív kirohanásaiban, becsapó és cselvető viselkedésében és játékaiban az ősi hüllőagyból adódó ún. krokodil tulajdonságok jelennek meg ma is (McLean 1976). Egy orgyilkos, aki hóriapokigészrevétlenül kíséri áldozatát, mígnem lecsap rá, hasonlatos ahhoz a Komodo gyíkhoz, mely hosszas, türelmes várakozás után egy pillanat alatt megöli az áldozatát – írja McLean, aki az agyfejlődésnek ezt a “triunista” háromszintes elméletét kidolgozta (McLean 1978).

Az emlősökben fellelhető a hüllőagynak megfelelő egység az ún. R-komplexum (Reptilia-komplexum), amely az agresszióval, udvarlással és párosodással kapcsolatos rituális viselkedésmódoknak a központja és forrása (Bencze 1985). Ebben a legfigyelemreméltóbb vonás az ún. izopraxis, azaz a gondolkodás nélküli utánzás készsége. “Úgy tenni, mint mindenki más, azért, mert más is így csinálja”. Az imitáció fizikai része a mimikri, a felszíni, színbeli hasonulás, viselkedési része a spontán utánzás (azonnal ugyanúgy tenni, mint a másik). A tömegdivatban, a tömeghisztériában, a

tömegtájékoztató manipulatív hatásában, az agresszió “agynélküli”, primitív, utánzó magatartásában az izopraxis hatalmára ismerhetünk rá. Birtokoljuk az egykori “hüllőagyrészt”, amely tökéletesen emlékszik az évmilliókon át bevéselt viselkedésre, de nem képes az újjalvaló megbirkózásra. Konzervativizmus, létfenntartó agresszivitás, automatikus és a másikkal hasonló viselkedésre törekvés jellemzi ezt a mindenáron való túlélés szolgálatában.

A második nagy fejlődési egység az ősemleőség – másként limbikus rendszer. Ez az egység a félelem, düh, agresszió és mindenfajta érzelem ősforrása, a félelemtől az extatikus állapotokig, az önkívületi gyönyörökig. Egy macska is rettegve kuporodik az egér előtt, ha a limbikus rendszer – bizonyos félelemközpontját ingerük elektromosan. A limbikus agy “hozománya” és újdonsága az élővilágban az ivadék gondozás, mint ösztön belépése is. A hüllőknél születő egyed teljesen életképes, nincs szüksége gondozásra. Az emlős egyedek viszont éretlenek az önálló életvitelre. A faj többi tagjaival való törődés képessége a szülő-utód-társkapcsolatok világát nyitja meg, (melynek csúcán az ember áll). A limbikus agyban az ivadék gondozás kifejlődése a hüllőagyi szaglózékelést szorosan összeköti a táplálkozás, harc, önvédelem, szexualitás

funkcióival, de van egy része a limbikus agynak, amely a szaglást elkerüli és a látás felé tereli a szocioszexuális viselkedés-szervezést. Ez ideális alapjául szolgál az együttlérésnek és a körültekintő, felelős gondoskodásnak.

Ha ezen hipotalamikus és szubtalamikus idegpályákat roncsolják, a fajra jellemző viselkedés megszűnik. Ez az agyrész a főemlősökben a legnagyobb fejlettséget éri el. Említésre méltó, hogy a hangés hallásérzetekkel is szoros a kapcsolata az ivadékgyondozó viselkedésnek. Ebből következik az az érzelmi állapot és félelmi típus (szeparációs félelem), amely az elválással, távolsággal, izoláltsággal, magára maradottsággal, egyedülléttel megsemmisüléssel függ össze. Ha már nem is látható az anya, de hallható a hangja, a szeparációs félelem csökken. Az emberi félelem, fájdalom a társ jelenlétében oldódik. A hallás, a hang – később (embernél) a beszéd – az érzelmi fejlődés különleges stimulátora. Hüllőknél a hang szerepe csekély és kétséges, az emlősöknél életbe vágóan fontos. A jeladó hangok, az indulatszók, a fájdalom, hívás, félelem hangjai az élővilágban érzelmi töltésűek és ez a tény a limbikus rendszernek köszönhető,

A harmadik szerveződési szint az új-emplősgy (neokortex). Olyan felépítésű, hogy többnyire a szemből, fülből és testfelszínről kapja az információkat. Ez az

agyrész a fejlődésben csak későn bontakozik ki, és “óriási szívtelen komputerként működik” (McLean 1977/a). De mintha csak a természet észrevette volna, hogy a szívtelen szellemóriást kiengedte a palackból, ellensúlyozására létrehozta (embernél) a prefrontális kortextet, előhomloki agykérget. Ez az egyedüli rész, amely a belső világunkban az érzelmek-indulatok felé fordul (limbikus agy), főleg ennek az együttérzési-gondoskodási működési egysége felé. Ez a prefrontális rész mintegy kieszközli a belső érzéseket, amelyek feltételei, hogy érzelmi alapon másokkal közösséget vállaljunk, azonosulni tudjunk (McLean 1977/a, 216-217).

Ez az emlősök fejlődésének a másik nagy újdonsága. Megengedi a számunkra a mások (és magunk) szükségleteiről való gondoskodást, a szereteteli cselekvést, a szenvedés enyhítését. Ez a természet önvédő fordulata a könyörtelen, agresszív világgal szemben. Paradox módon – ezáltal megnövelte az emberi érzőképeséget, szenvedést is, hiszen a magunkkal és másokkal törődés a személyes és közösségi érdek konfliktusként jelenhet meg.

Az agyféltekék a munkamegosztás legszebb példái, noha – a maga módján – mindkettő “mindent tud”. Az 1. ábrán láthatjuk, hogy a jobb agyfélteke “nem beszél”.

viszont a képi-képzeleti, zenei és térbeli funkciók vezére. Olyan, mint egy játékos gyermek, aki mindent ért, de nem beszél, képzelete szárnyaló, gondolkodása analógiás, szimbolikus. A világot egységében, egészen látja. Művész, álmodó, muzsikusz, érzelmvezérelt és őszinte. Nem képes hazudni, amit (nem szavakkal) kifejez, az a tiszta mély érzések üzenete.

A bal agyfélteke a domináns. Racionális, beszél, logikus, analitikus művekre kész, matematikus, realitásvezérelt, az ok-okozati (lineáris) összefüggésekben elemzi és érti a világot. Érzelmileg önmagában nincs hőfoka, az értelem embere. Ez a “professzor” vezérli legfelső szinten az életünket.

A két félteke egymást optimálisan egészíti ki. Az álmodó, kreatív, felfedező félteke találmányait a bal írja le és magyarázza meg. A művészi alkotást a jobb félteke álmodja meg, de pl. az irodalmi művet, a költeményt a bal önti formába. A rend, fegyelem, ráció (normalitás, realitástörvények) őre a bal félteke – a művészi alkotás szárnyalásaiban is megtartó erő és kontroll.

A két féltekét összekötő “kábel” az emberi kultúra legfőbb vezetéke. A corpus callosum kötege a kultúra létrehozó – világra segítője (Sagan 1977). Egy ballada történései, pl. az R-komplexumból erednek, érzelmi töltése és megformálása a limbikus agy műve, az üzenet

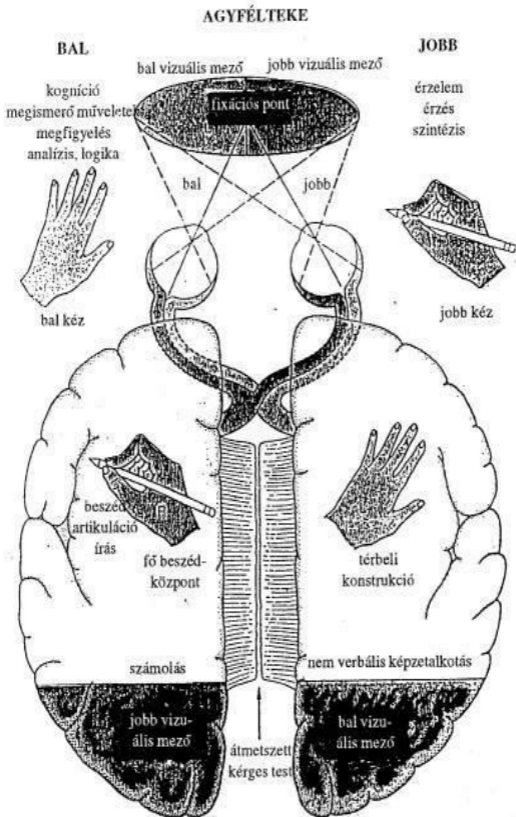


megfogalmazása és értelmezési változatai a neokortex bal agyféltekéjének a produktumai. Ugyancsak a beszéd is, mellyel a kultúra “történelmét írjuk”.

Íme, a felépített belső világ alrendszerében – miként egy földalatti labirintusban –, agytekervényeinkbe programozottan benne lakik az ember mint ösztöni, primitív lény, mint önmagát alig-alig tudatosító, beszélni nem tudó, de képzeletével már “világmegértő és teremtő” egyed, végül a csúcson az értelemvezérelt, racionális, beszéddel kommunikáló, fejlett öntudatú “tudós” személyiség áll.



I. ábra. Szintézis a bal és a jobb agyfélteke között (Atkinson 1995, nyomán)



Alkalmazkodás és túlélés szolgálatára rendelődött központi idegrendszerünk, agyunk működése túlnyomóan automatizált. Életműködéseink belső programjuk szerint, az akarat és tudat részvétele nélkül zajlanak, a zsigeri szervek szabályozása is így történik. Az autonóm (nevében is “önálló”), másként “vegetatív” idegrendszer is akaratunktól függetlenül működik, szorosabb kapcsolatban állva a jobb agyféltekéi szabályozással. A hatalmas zenekar (ún. neurohumorális orchester) karmestere egy “csúcscsakértő” rendszer, amelyet az idegi, a hormonális és a védelmi (immun) szabályozók együttese (pszichoneuro-endrokin és immun szabályozás) képvisel. Ebben pedig a köztiagyban lévő hipotalamusz és a hipofízis (agyalapmirigy) különösen fontos szerepet játszik.

Az idegfonatok, pályák útján működő “huzalos”, valamint a testnedvek (vér, nyirok) közvetítésével kémiaiilag is szabályozó “folyékony” és “hálózatos” vezérlés, amilyen a hormonális és immunrendszer, együttesen állnak a pszichikum (lélek) szolgálatában. A lehető legszorosabb kapcsolatban vannak egymással és a külvilággal. Hírvivő, jeladó fehérjék (neuropeptidek) tömege szállítja az információkat testszerte, így egy érzés gondolat hatása azonnal elér minden parányi sejtünkhöz,

s a test válasza az “érzelmi” (ritkábban az “értelmi”) agyhoz.

Érzékszerveinkkel ingerfelvételre készen és nyitottan fogadjuk be a külvilágot. Testünk, szerveztünk belső híreit is felfogjuk, értékeljük. Az pedig hol pozitív, hol negatív módon hat ránk. A külső és belső világ a jobb agyféltekében való találkozása révén nyer érzelmi jelentést, és “értelmi” agyunk, tudatunk minősíti, címkézi jónak vagy rossznak. Ezért ami kívülről jön, az is belül kapja meg aí értékét.

Tágabb környezetünk (földrész, évszak, időjárás, létviszonyok, gazdaság, társadalom, korszellem, politika, stb.) hatásait a mikromilíó, azaz közvetlen életszféránk (lakóhely, munkahely, baráti kör, család) közvetíti számunkra. Az életminőséget ez a közvetlen, érzelmileg fontos kapcsolatrendszer adja meg. Végül pedig legintimebb belső világunkban önmagunkhoz való viszonyunk dönti el, hogyan látjuk, értékeljük, értelmezzük a velünk történeteket, miképp gondolkodunk ezekről, és hogyan bánunk érzelmeinkkel, indulatainkkal. Eszerint alakul a viselkedésünk, létállapotunk, közérzetünk, egészségünk és betegségünk egyaránt. Shakespeare Hamletje ezt bölcsen fogalmazza meg: “Nincs a világon se jó, se rossz, gondolat teszi azzá”.

# Az ember és a stressz. Mi a stressz?

Aligha gondolnánk, hogy a közhasználatú “stressz” kifejezés, melyet Selye János névéhez kötünk, valójában már a tizenhetedik században megszületett egy – akkor neves fizikus-biológus, Róbert Hooke szóhasználatában. Hooke olyan szerkezetek terhelhetőségének lehetőségével foglalkozott, mint pl. hidak, viaduktok, amelyeknél lényeges volt, hogy a természeti erők (szél, földrengés) ne rombolhassák le. A stressz mint feszültség azt a területet jelölte, melyre a terhelés nehezedett. Ez a megterhelés idéz(het)i elő a szerkezet deformálódását, mely a teher és feszültség együttes hatásából eredt. Hooke felfogása és elemzés módja századunk élettani, lélektani és szociológiai megközelítésmódjára is hatott. Hasonló szemlélettel közelítettek a stresszfogalomhoz (feszültség, megterhelés, mely a szervezeti, pszichés és szociális rendszerre hat).

A stresszre vonatkozó szóhasználat és jelentés követhetetlenül szerteágazóvá vált. Selye élettani,

biológiai megközelítésében a válasz (reakció) kapott hangsúlyt. “Stressz a test nem specifikus válasza valamely igénybevételre.” Nem specifikus, azaz nem a beható ingerektől függően különböző, hanem sokféle inger hozhatja létre és mindenkinél azonos módon válaszol a szervezet. Selye stresszor névvel jelölte meg azt a behatást, melynek végeredménye a szervezet jellegzetes válasza. Az orvosi megközelítés főleg a II. világháborús stresszek (gránátsokk, “harctéri láz” stb.) nyomán ártalmas behatásokhoz kötötte a szervezeti, lelki, magatartási válaszok egy bizonyos körét, míg a szociológusok az “egyensúlyzavar”, a szociális megterhelések (pl. tömegreakció, pánik, lázadás stb.) fogalmkörét részesítették előnyben. A második világháború után igen sok kutatás indult az “ártalmas ingerek” körének felderítésére. Mi ártalmas és milyen következményekhez vezet? Ezek voltak a stresszkutatás fő kérdései. Kezdetben a pszichológiai és fiziológiai (lelki és testi) stresszt azonos fogalmakkal és mechanizmusokkal magyarázták (a homeosztázis, azaz a testi-lelki működési egyensúly kibillenése, a testszövetekre egyaránt kiható, károsító történések). Úgy vélték, a testi stressz (éhezés, hőhatás stb.) ugyanolyan következményekkel jár, mint a lelki (pl. veszteségélmény, megaláztatás stb.). Kiderült azonban, hogy testi és lelki

stresszek korántsem azonos következményűek. A “lelki stressz” mértéke nem objektív, az egyén felfogásától, értelmezésétől függ. Ami az egyik embernek károsító, az a másiknak nem jelent számottevő megterhelést. Még a koncentrációs tábor végzetes stressze is kibírható, ha a helyzetet az ember túlélhetőnek fogja fel és ebben hisz.

Selye János később maga is arra a következtetésre jutott, hogy vannak “jó és rossz” stresszek. A jó stressz (eustress) pozitív érzésekkel és egészséges testi állapottal jár – pl. egy sportoló olimpiai győzelme, lottónyeremény, de ilyen akár egy váratlan, meglepő, kellemes találkozás is egy jelentős személlyel stb. A rossz, károsító stressz (distress) negatív érzésekkel és zavart testi működésekkel jellemezhető. Selyének már nem volt ideje annak tisztázására, hogy a “stresszhormonok” és a szervezeti folyamatok szempontjából milyen különbségek jellemzik a “jó” és “rossz” stresszeket.

Általánosságban mindannyiunkat sújtanak és (kisebb-nagyobb mértékben) megterhelnek vagy károsítanak olyan történések, melyeket minden ember veszélynek észlel és minősít. Ilyenek pl. a katasztrófhelyzetek (földrengés, tűzvész, baleset), a hosszan tartó rendkívüli életterhelések (háborúk, ostromállapot, mint pl. Leningrád ostroma volt, mely népbetegségként okozott lakossági magas vérnyomást, vagy a veszélyeztető



fogsághelyzetek, mint a koncentrációs táborok). Ilyenek azonban a jelentős egzisztenciális és érzelmi veszteségek is (pl. állásvesztés, lecsúszás a pozícióban, deklasszálódás, szeretett személy halála, szerelmi veszteség stb.) és az önbecsülésünket sértő megszégyenítési vagy kudarchelyzetek is.

Az inger, a behatás természete felől történő vizsgálódások azonban kevésbé szerencsések, hiszen így csak atipikus vészhelyzeteket tudják feltérképezni. Az egyéni változatok száma viszont ettől sokkal nagyobb, mindenkinek más jelent igazi stresszt. Valójában mindaz stresszor, amit mi magunk annak értékelünk, és óképpen reagálunk rá. Ez objektíve lehet akár egy jelentéktelen dolog vagy esemény is. Magányos, idős embernek stresszhelyzet a kutyája elgázolása, papagájának elpusztulása stb. Minden embert más “idegesíti fel”, így sem a tipikusnak mondott városi stresszek (közlekedés, levegőszennyeződés, tömeghatás, zajártalom), sem a civilizációs terhek (ingerelárasztottság, eltömegesedés, környezetszennyezés, urbanizációs ártalmak) általában véve nem megbetegítőek. Mindig vannak veszélyeztető tényezők, a felsoroltak is ilyenek.

A pszichológiai stresszek elemzése alapján nyilvánvaló vált, hogy a stressz az ember és környezete közötti olyan viszony, amely a szubjektív megítélés

szerint túlterheli az egyént és meghaladja erőforrásait, önsegítő vagy helyzetmegoldó képességeit. Ilyenkor ahelyett, hogy mi uralnánk, a helyzet uralkodik fölöttünk. A stresszhelyzet veszélyessége attól függ, hogyan értékeljük, milyen a teherbírásunk, tűrőképességünk és hogyan küzdünk meg a stresszkeltőnek értékelt helyzetekkel. Tehát miképpen kezeljük az így keletkező érzéseinket, félelmeinket, indulatainkat. Találunk-e kiutat, megoldást vagy beszorulunk a helyzetbe. Végül pedig fontos tényező a stressz időbeli tartama is. A heveny stressznél súlyosabb az elhúzódó, pangó, megoldhatatlan feszültségben tartó szituáció. Ez mindig megbetegítő, ha nem találunk rá “belső” megoldást, feloldó magyarázatot vagy “értelmet”.

Mindezek nyomán egyre világosabbá vált, hogy a stressz sokféleképp értelmezhető, sokarcú jelenség. Mégis, mint folyamat négy elemet mindig tartalmaz:

1. Azt az “okozó” (külső vagy belső) tényezőt, ami előidézi a folyamat beindulását. Ez a síresszor mindig valamilyen “terhelés”.

2. A helyzetekre vonatkozó valamiféle értékelést, amely különbséget tesz ártalmas, rossz és kellemes, jó dolgok közt, eszerint minősíti a történést annak fontossága és érzelmi jelentése (jelentősége) szerint.

3. Megküzdési folyamatokat, amelyekkel a testi és

lelki, rendszer viaskodik, hogy kezelni, kontrollálni tudja a helyzetet és legyűrve azt, felül tudjon kerekedni.

4. A folyamat hatását, eredményét, amit előidézett a személyiségben (testi, lelki, kapcsolati vonatkozásokban).

Mindezek közül a második, a helyzetre vonatkozó szubjektív és egyedi értékelés, valamint a harmadik, a megküzdési és kontrollképesség bizonyult a legfontosabbnak.

A stresszkutatás egyértelmű fejleménye, hogy bizonyítást nyert: a stressz kevésbé függ a mindenkori külső körülményektől, mint attól, milyennek értékeljük mi magunk, hogyan ítéljük meg. Először azt mérlegeljük: Mit jelent ez nekem? Hogyan is állok most? Mekkora a veszély? Ezután a másodlagos értékelésben felmérjük: Mit tehetek? Van-e megoldás? A lehetőségek köre jól meghatározható: menekülés, szembefordulás (támadás) vagy beszorult tehetetlenség (szorongás). Emberi mivoltunk nagyszerű lehetősége, hogy lelkileg, értelmi-érzelmi úton akkor is dolgozhatunk a stresszhelyzeten és állapotunk rendezésén, ha – látszólag vagy ténylegesen – nincs cselekvéslehetőség. Eme önségítő és helyzetmódosító kereső küzdelmekkel (coping) a későbbiekben bővebben foglalkozunk.

A viselkedés és tanuláskutatás kimagasló személyiségei, Lazarus és Folkman (1984) a stressz-

értékelésnek, az érzelmi jelentésadásnak és a megküzdési folyamatoknak a jellemzőit kutatták. Ennek során kitűnt, hogy a stresszt kihívásnak értékeljük, ha kellemes izgalmat, tettekészséget, kockázati feszültséget kelt és az ember valamiféle megküzdési-megoldási tervet ki tud alakítani magában, tehát ha van mit tennie, legalább sejti a hogyanát és van közeli kilátása “az alagút végére”. Fenyegtettségnek és veszteségnek minősülnek viszont azok a helyzetek, amelyek az ártalom kilátását hordozzák, és melyeket kellemetlen félelemérzés, szorongás kísér. A “vészcsengő” szerepét betöltő szorongás ilyenkor menekülésre ösztönöz. A megküzdési utak hiánya, a megoldás – legalábbis átmenetileg hiábavaló – keresése vagy a helyzet feladása súlyos következményekkel járhat. A “beszorulás”, a megoldásnélküliség minden emberben szorongáskeltő, és ez a testi működésekben is jellegzetes – rövid és hosszú távon különböző – változásokkal jár. Ilyen esetben beszélhetünk ártalomról, már bekövetkezett, sérülésről. Nyilvánvaló ártalom minden – megfordíthatatlan – veszteséghelyzet, pl. a szeretett személy elválása, halála.

Mindezek alapján megállapíthatjuk, hogy stressz az, amit annak minősítünk. Rossz stressz által a fenyegetettség vagy ártalom testi-lelki állapotát éljük át. A

jó stressz olyan mozgósító kihívás, amely kellemes izgalommal és a “van mit tennem” szabadságérzésével jár.

# Hogyan reagál a szervezetünk az ártalmasnak minősülő behatásra?

Ha fenyegetettséget, tanácstalan rémületet élünk át, legyen a veszély valóságos vagy képzelt, a szervezetünk azonnal reagál, automatikusanriadókészültségbe kerül. Ezt akut (heveny) stresszreakciónak nevezzük. Szervezetünk ma is az ősember egykori védekezésmódjához folyamodik, noha ez az idejét múlta. Az ősi reflex azonban – amely egykor az élethalál helyzetekre alakult ki – ma is változatlanul működik. Ilyenkor készenlétre és energiára van szükség, hogy “meneküljünk vagy támadjunk”, illetve valamit tegyünk a helyzettel való megküzdés érdekében. Ezért általános mozgósulás indul a szervezetben: a máj több cukrot (üzemanyagot) ad az izomzatnak, az agy vérrellátása nő, fokozódik az anyagcsere, hormonok szabadulnak fel, hogy a zsírok és fehérjék cukorra alakítását segítsék, valamint nő a szívritmus (pulzus),

vérnyomás, légzésszám és az izmok (menetkész) feszültsége. Ami zavarná a készültségi állapotot (pl. emésztés), az csökken. A nyáltermelés és orrnyálkahártya nedvessége csökken, hogy ezáltal növekedjék a tüdőbe vezető légutak mérete. (A száj kiszáradása mindenesetre korai jele lehet a stressznek.)

Megindul a test saját fájdalomcsillapítóinak, az endomorfinkriak, röviden endorfinoknak a felszabadulása. A felületi hajszálerek beszűkülnek, hogy sérülés esetén csökkenjen a vérzés. A lép vörösvérsejteket dob be az oxigénellátáshoz, a csontvelő pedig fehérvérsejteket a fertőzés elleni harchoz.

A stressz-elhárítás központja a hipotalamusz, ez a vegetatív idegrendszert és az agyalapi mirigyet (hipofízis hormonközpontot) is irányítja. Innen indulnak a parancsok a szervezetbe. A vegetatív idegrendszer és a belső elválasztású mirigyek rendszere a stressz-válaszban együttműködik. A vegetatív idegrendszer pl. a mellékvese belsejét (velőállományát) serkenti, hogy stresszhormonokat, adrenalint (és kisebb mennyiségű noradrenalint) dobjon be a vérkeringésbe. Ezek pedig a különböző szervek receptoraira (jelfogó készülékeire, "antennáira") hatnak, növelik a szívritmust és a vérnyomást, fokozzák a májból a cukor kibocsátását és növelik az agykérgi gerjesztettség készültségi szintjét. Ez

a vegetatív idegrendszeri “szimpatikus izgalom” a stressz-riadó egyik “gyors-hatású” láncszeme. A másik a hormonális mozgósítás (lassabban ható) láncolata. A hipotalamusz a hipofízisen át két hormont indít el. Az egyik a pajzsmirigyet serkenti (TSH), hogy több felhasználható energiát adjon a szervezetnek. A másik az ACTH-nak nevezett adrenocorticotrop, valamint a CRH: corticotrop releasing hormon. A CRH, az idegrendszeri szimpatikus serkentő a mellékvese külső kéregállományát aktivizálja, melynek eredményeképp mellékvesekéreg hormonok, kortikoszteroidok szabadulnak fel. Ezek, főleg a kortizol, gyulladásgátló hatásúak, valamint vércukor és szabadzsírsav mozgósítók, ezáltal energiát biztosítanak. Az ACTH további, mintegy 30 hormon terhelését serkenti, ezek is a vészhelyzetekhez való alkalmazkodásban játszanak szerepet. A kortizolt “megküzdő hormonnak” is nevezzük, mivel a küzdelemhez szükséges testi-lelki erőket segíti mozgósítani, majd pedig leállítja a központi idegrendszeri hipocampus CRH termelését.

A stresszválasz éppen a hipotalamusz CRH hormonérzékenységétől függ! Ha naponta ismét ugyanaz az “izgató” behatás ér, akkor szinte túlérzékenyé válunk, fokozódik a CRH válaszreakció ereje és tartama (szimpatikus idegrendszeri gerjesztettség).



Ha a behatás mérsékelt és ritkás időközökben fordul elő, akkor csökken a CRH válaszreakció erőssége és időtartama (hozzászokás). A sport “edzései” a fokozatos terhelés elvén óvatosan növelik az ingerküszöböt és csökkentik az érzékenységet. Ezáltal nő a terhelhetőség (Bánki M. Cs. 1995).

Ha az újszülöttet gyakran simogatják, a CRH felvevők (receptorok) száma életre szólóan több lesz – védettebbekké válnak a túlzott stresszbehatásokkal szemben. Az élet kezdetén elszenvedett stresszek viszont növelik a sérülékenységet és fokozzák a stresszérzékenységet. Mindezt – egyelőre – állatkísérletek bizonyítják, de az eredmények számunkra is figyelemre méltóak.

Cannon 1929-ben írta le azt az összetett szervezeti válaszformát, amelyet vészreakciónak nevezett. Az ősi “menetrend” azonban a mai stresszhatásokhoz alig-alig illeszkedik. Élet-halál helyzetben alkalmas volna ez a készség a menekülés vagy támadás előkészítésére, de a “modern stresszek” (infláció, környezetszennyezés, atomfegyverkezés, munkanélküliség stb.) elhárításához rendkívül gazdaságtalan. Mégis úgy tesz a szervezet, mintha a vadállat elől menekülő primitív őszünket védelmezné, és ugyanúgy reagál a szimbolikus fenyegetettségekre, képzelt félelmekre is, mint a

valódiakra. Ha pl. valaki szembe kerül velem az autójával az országúton és majdnem balesetet okoz, a stressz arra készíti fel a szervezetemet, hogy üssek, támadjak, “széttépjem”. Ezt mégsem tehetem, így a mobilizált energia megreked. A zsírsavak lerakodhatnak az ér falakon, a cukor zavart kelthet az inzulin-háztartásban, a hűtésre mozgósított folyadékok a vízháztartásban stb.

Az adrenalin és a noradrenalin (vegetatív-szimpatikus gerjesztő) hatása a szívre és vérkeringésre már korábban is ismert volt: emelik a vérnyomást, növelik a vér-zsír-sav (koleszterin) szintet, fokozzák a véralvadást, így elősegítik a szív ereinek eltömítődését, ezért az infarktus előidézésében nagy szerepük van. A stressz tehát “pszichoszomatikus” betegségekhez vezethet, leginkább akkor, ha a stresszhatás tartóssá válik, ha a szervezet védtelenebb, ha a testi-lelki küzdőképesség gyenge, és ha a veszély elhárítására kevés vagy nincs is kilátás. Egyelőre azonban maradjunk a biológiai, testi válasz területén!

# A tartós stressz: általános adaptációs szindróma

Ha a válaszreakciót követően nem oldódik meg a helyzet és fennmarad a stresszállapot, fenyegettetés, akkor a szervezet az ellenállás, majd pedig a kimerülés fázisába kerül. Ezt 20 éven át kísérletek sorával bizonyította be Selye János, világhírű stresszkutatónk. A tartós stresszre adott reakciót általános alkalmazkodási szindrómának (generál adaptation syndrom) nevezte el (GAS),

Az ellenállási szakaszban az élettani folyamatok (stresszhormonok termelése, megnövekedett szimpatikus idegrendszeri aktivitás) kezdetben felfokozottak, majd normális mértékűre válnak vissza. Az ellenállóképesség tehát kezdetben az adott behatásra megnő. Ha ilyenkor más stresszor éri el a szervezetet, képtelen lesz ellenállni, mivel az általános ellenállás már károsodott. További, állandó stresszhatás esetén ismét megjelenhet a vészreakció és összeomlik a szervezeti védelem, ez a kimerülési fázis. Ilyen fázisban elpusztuló

kísérleti állatokban súlyos stresszbetegség-nyomokat találtak: vérző fekélyeket a gyomorban, összeomlott immunrendszert (összezsugorodott nyirokcsomókat és csecsemőmirigyet), sérült mellékvesét.

Selye János szerint az emberben fontossága szerint hat stresszorfajta okozhat súlyos károsodást: “idegfeszültségek, lelki zavarok, bizonytalanság, cél és értelemnélküliség, mikrobák és mérgek”. A lelki vészhelyzetek és károsítók első helyen állnak. Ezek emberben is az általános alkalmazkodási szindrómának megfelelő károsodásokat idézhetik elő. Ezek a szakaszok akár még a hétköznapi stresszekkel is végbemehetnek, alattomosan. Ha pl. egy utált, ezért fárasztó és elkedvetlenítő munkát kell hosszú távon végeznünk, akkor először még erőlködhetünk a nagyobb energia befektetés érdekében. Ha viszont nem tudunk a feladattól megszabadulni, akkor szervezetünk a hiábavaló készülségtől fokozatosan kimerül. Ilyenkor gyakran ún. pszichoszomatikus betegséggel (gyomorfekély, infarktus, magas vérnyomás stb.) váltjuk meg magunkat a helyzetből.

# A stressz és az immunrendszer

Az utóbbi évtized felfedezése, hogy a stresszhormonok (adrenalin, noradrenalin és kortizol) az immunrendszer működését sajátosan gátolják.

Ha a kísérleti személyeknek adrenalint juttattak a vérébe, akkor az immunrendszer azonnal lecsökkentette azoknak a fehérvérsejteknek a számát, amelyek a védekezés középpontjában állnak (az ún. T-limfocita segítő, védelemre riadóztató és az ellenséget ölő, ún. killer-sejteket). Ugyanakkor az adrenalin az immunrendszeri védelmet kikapcsoló, gátló (ún. szupresszor) T-limfocitákat aktivizálta, ezzel lehetetlenné tette a kórokozókkal szembeni védekezést.

A mellékvesekéreg hormonok is gátolják az immunrendszer működését, s mivel e hormonok a depresszióban is megemelkedett szinten vannak, az akut stresszhez hasonlóan a depresszió is növeli az esélyt a különféle fertőzésekre, megbetegedésekre. Ha a lemondás, passzivitás, sőt szomorú reménytelenség

jellemzi az ember lelkiállapotát, akkor az immunvédelem katonái megadják magukat. A szervezet ellenállása pedig immunvédelem hiányában minimális. Számíthatunk tehát arra, hogy aki alkalmilag túl van terhelve, lelki nyomás, fenyegetettség-érzés, szorongás vagy depresszió állapotában van, az könnyebben betegszik meg, néha egy banális meghűlésben vagy baktérium, illetve vírustámadás nyomán bármilyen betegségben.

A hatvanas évek végén az amerikai űrhajósokat az Apolló-3 misszióból visszatértük után alapos vizsgálatnak vetették alá. Az Apolló-3 fedélzetén a leszálláskor robbanás történt, ez az űrhajósokat extrém stresszhelyzetbe hozta. Hármuk közül ketten fertőzőes betegséget kaptak, az immunvédelmet pedig mindegyiküknél legyöngült állapotban találták az orvosok. Ugyanakkor több hónapig az űrber tartózkodó társaiknak az immunvédelmi fehérvérsejt száma normális volt, a Föld légkörébe való visszatérésük napján azonban ez a szám jelentősen csökkent.

Az immunrendszer tehát az akut (heveny) stresszre rosszul reagál, mintha csak az immunkatonákat megsemmisítené vagy ájulttá, tehetetlenné tenné a kártékony (külső-belső) inger. Amint a későbbiekben látni fogjuk: az immunrendszernek a passzivitás, szorongás, szomorúság, reménytelenség és pesszimizmus

az ellensége, míg a derű, bizakodás, reménység az éltetője.

# Hogyan működik a lelki rendszerünk stresszhelyzetben? Stressz és szorongás

Ami szorongató, fenyegető, bénító és rossz lelkiállapotot okoz, azt “stresszesnek” szoktuk nevezni. “Valami baj van”, “tegyél már valamit” – üzeni ez az állapot, a szorongás. A stresszt és a szorongást szinonimaként is használják, noha a szorongás (diffúz, tárgy nélküli, kízó félelem) a stressznek 1) jelzője; 2) megoldáskereső ösztönzője; és 3) a megoldás nem találása vagy sikertelensége esetén a kísérő jelensége. Vizsgáljuk meg közelebbről, milyen is ez az érzés és milyen szerepet tölt be a stresszhelyzetekben.

A bizonytalan, tárgy nélküli félelem, sejtésszerű, kízó, figyelmüket és gondolkodásunkat szétziláló, emlékezetünket bénító, szervezetünket támadó, ezerféle testi izgalmi tünetet létrehozó, izmainkat görcsösen befeszítő, testünket gúzsbakötő állapot, amely



mindnyájunk számára kellemetlenek, rossznak, kártékonynak minősül. Szenvedést okoz, meg akarunk szabadulni tőle. A szorongás a stresszre (stresszorra) adott belső válaszukhoz tartozó történés. Nem pusztán ártalmas és károsító. Pozitív szerepe abban áll, hogy jelzi, “baj van, tenni kell valamit”. Ez a “jelzőinger” fontos segítőnk. Amíg nem több, mint egy rövid ideig szóló vészcsengő, amíg szervezetünket és lelki lehetőségeinket arra szólítja fel, hogy “tegyél valamit”, addig a barátunk és segítőtársunk. Ilyen értelemben az ún. veszély-jelző szorongás olyannyira általános közös emberi átélés, hogy ennek tagadása gyanúkelő lehet. Aki soha nem szorong, annak baj lehet a lelkiismereti ellenőrző rendszerével, annak a cselekedeteit nem szabályozzák megfelelően a külvilági fenyegetések sem (pl. a következményektől való félelem). Az emberben már kisgyerekkorában belső (lelki) ellenőrző rendszer alakul ki, így a külső (szülői, közösségi) tilalmak saját belső kontrollként működnek bennünk. Nem csak külső “támadásoknak”, stresszeknek vagyunk kitéve! A konfliktusfeszültség belső stresszhelyzetet robbant ki, az ösztönző erők és a lelkiismereti tilalom közti küzdelem nyomán a vészcsengő-szorongás mindaddig szól, amíg a döntést kialakítjuk magunkban. Ha a külső kényszerítés nyomán döntünk, akkor a tehetetlenség rombolja az állapotunkat,

ha a belső szabályok, tilalmak ellen vétünk, a büntudattól szenvedünk. Megnyugvás csak akkor jöhet létre, ha egyértelműen abelső szabályozók határozzák meg a viselkedést.

Mindannyian szorongunk tehát a konfliktushelyzetekben, (pl. a tisztesség vagy érvényesülés; függés, illetve függetlenség és magány; hűség vagy hűtlenség; kockázatvállalás és bukás avagy biztonság és óvatos visszavonulás stb. döntési helyzeteiben).

A segítő, veszélyt jelző szorongástól jellegzetesen különbözik a tüneti szorongás. Ilyenkor a veszélysejtő aggodalom és a – szinte mindenre kiterjedő – félelem bénító hatású. Nem mobilizál, hanem debilizál. Olyan állapot, amelynek “nem ismerjük” az okát, nem tudunk róla igazán számot adni, mivel függ össze, miből ered, mikor támad ellenünk. A tehetetlen bizonytalanság és a krónikus aggodalom jellemzi leginkább ezt az állapotot, ez pedig szervezetünkben a krónikus stressznek megfelelő következményekkel járhat és rontja az alkalmazkodó képességünket. A szorongás gyakran talál tárgyat, hiszen keresi azt. Ez az állapot a félelem, amely mindig konkrét dologra, személyre vonatkozik, akár megalapozott (tapasztalatilag), akár feltételezett, képzelt. Félfhetünk bármitől, ami nem szokványosan félelemkeltő,

az ilyen félelem betegségnek minősül és fóbiának nevezzük.

A szorongás mint tünet uralkodhat a vegetatív idegrendszeri folyamatokon és az általuk vezérelt testi működésben. Ilyen pl. a pánikreakció, a pszichoszomatikus tünetképződés. Ha a lelki működéseket uralja, akkor viselkedési gátlást, butító szellemi stophelyzeteket (“debilizáló szorongás”) vagy inadekvát magatartásmódokat indukálhat (pl. kényszeres cselekedeteket vagy gondolatokat). Ha a szociális területeken dominál, akkor elkerülő (fóbiás) viselkedésben (szociofóbia) nyilvánulhat meg.

Nem vagyunk azonban egyformák még a tekintetben sem, hogy mennyire vagyunk képesek szorongani. A szorongásra való hajlam, készség vegetatív idegrendszeri, valamint kémiai jelvivő és ingerátkapcsolási folyamatokkal van szoros kapcsolatban. Egyrészt ma már tudjuk, hogy az egyén vegetatív tónus (alapfeszültség) – bizonyos örökletes idegrendszeri alapok mellett a születésünk utáni első hónapokban alakul ki, így mindnyájunknak van egy vegetatív működési stílusa. Egyikünknek a szív és érrendszere válik a kényes és gyenge pontjává, ezzel gyorsabban válaszol. Másikunk izgalmi állapotaiban az emésztőrendszerével reagál stb. és ez az egyéni életút

során később még változásokat is mutathat. Ilyen “alkati” vonás a szorongásra való hajlam, készség, azaz a szorongásosság is.

A szorongásosság azon alapul, hogy milyen az idegrendszeri alapvető működési stílusunk. Angol szakemberek (Eysenck, Gray, Claridge) a 60-as évektől kezdve tudományos bizonyítékok sorát adták arra nézve, hogy a visszahúzódó, csendesebb, ingerkerülő, magánakvalóbb, jobbára a társaságkerülő és szűkebb kapcsolatkörrel rendelkező, ún. introvertált embereknek az agykéregben mérhető általános alapfeszültségi (arousal) szintjük magasabb. Ők érzékenyebbek a külső ingerekre, szorongásosabbak. Ugyanaz a behatás náluk “bombaként” érvényesül, amely másoknál esetleg csak izgalmas. Az ilyen emberek rendkívül érzékenyek a büntetésre és kudarcra, tanulékonyak, a tapasztalatból jól okulnak.

A viselkedésben extrovertált inkább ingerkereső, szenzációkra vadászó, kockázatvállaló, cselekvőkészebb, aktívabb emberek viszont alacsonyabb agykérgi alapgerjesztettséggel rendelkeznek. Ők kevésbé “szorongásosak”. Szinte az ingerek keresésével, külső behatásokkal tornáztatják feljebb a számukra nem kellemes, alacsonyabb belső feszültségállapotot. Többet bírnak el a kívülről ható ingerekből, mint mások, ők

viszont a jutalmazásra jobban reagálnak és kevésbé tanulnak a tapasztalatokból. Bátrabban belevágnak az új helyzetekbe és kevésbé mérik fel a következményeit vagy kockázatait. Mindkét típusnál van stabil, kiegyensúlyozott, illetve kiegyensúlyozatlan, változékony, instabil. Utóbbiak mindenfajta lelki és viselkedési zavarra esélyesebbek. Kérdés, ha önmagunkat e szempontokból elemezzük, vajon melyik típushoz tartozónak érezzük magunkat? Az önanalízis azonban nem könnyű, mivel maga a szabályozó rendszer is bonyolultabb. Mindnyájunk idegrendszerében van ugyanis olyan központi működési egység (az agy limbikus rendszerében), amely úgy hajtja vagy gátolja viselkedésünket, ahogy egy fogatversenyen a fogathajtó a lovakat. A szorongásért felelős agykérgi gerjesztettség szabályozó működéséhez kapcsolódik ez a viselkedést aktiváló, illetve gátló rendszer és együttesen bátorítanak fel a szabad, félelem nélküli viselkedésre. Vagy éppen annak ellenkezőjét érik el, a megtorpanást, a viselkedés gátlását. Mitől függ, hogy a limbikus rendszer “fogathajtója” engedi a gyeplőt vagy fékezésre húzza be a zablát? Ennek fontosak a tanuláson és korábbi tapasztalatokon nyugvó előzményei. Egy-egy helyzettel, személlyel vagy dologgal kapcsolatos előzetes tapasztalataink határozzák meg. Ha a helyzet új, most

éljük át először, és ha nincs olyan viselkedési lehetőségünk, ötletünk, vajon mit is tehetnénk, akkor a fogathajtó “megálljt” parancsol. Ugyanez következik be, ha a helyzetre vonatkozó tapasztalataink rosszak, valami kudarc, kár, büntetés ért, sőt akkor is, ha valami jót vártunk, az mégis elmaradt, nem következett be. A gátló rendszer (stop-rendszernek is nevezzük) ilyenkor nem engedi, hogy tegyünk valamit. Úgy éljük át ezt a helyzetet, hogy nincs is lehetőségünk (merszünk, indítékunk) bármit tenni. Lelki oldalról ez a “beszorultság” és a viselkedés-blokkoltság felel meg a szorongás állapotának. Ebből az is kiderül, hogy a legnagyobb hatalom, ami a “fogathajtót” is irányítja, a helyzetre vonatkozó szubjektív megítélésünk (kognitív helyzetminősítés), a dologról való gondolkodásunk. Mindegy, hogy “objektíve” ténylegesen úgy van-e, mint azt magunk véljük, az egyéni jelentés szabja meg a viselkedést. Az egér is lehet oroszlán, ha annak véljük. Azt is világosan láthatjuk, hogy a tehetetlenség érzése a szorongás forrása, gerjesztője.

A helyzet Jeleni kontroll képtelensége (“nincs mit tennem”) eleve beindítja a tehetetlenség-érzést, ez pedig a helyzettel való megküzdésnek, szembefordulásnak vagy menekülésnek még a lehetőségét is blokkolhatja. Aki valamilyen kiutat, megoldást talál, akár csak azzal is,

hogy a helyzet változhatatlansága esetén a nézőpontot, így a jelentést is megváltoztatja (esetleg azt tekinti, mire tanítja őt a leküzdhetetlen rossz, pl. egy betegség), az megmenekül a zsákutcába szorító, bénító félelmektől. A megküzdési módokkal azonban később érdemes behatóbban foglalkoznunk.

A fogathajtó viszont azonnal vágára buzdít, ha a helyzetre vonatkozóan a jelenség-megítélés kedvező, ha jutalom, siker, eredmény, pozitív következmény várható. A viselkedésre buzdító ösztönzést “go”-rendszerű hatásnak is nevezzük (az angol go = eredj, menj jelentés alapján). A go és stop-rendszer működése tehát meghatározza azt, mit tudunk tenni az adott helyzetben.

Láthatjuk tehát, hogy az idegrendszeri (működési) típustól függő szorongáshajlamunk (szorongásosság) stabil személyiségvonást jelent. Az aktuális szorongást pedig ezzel összefüggésben az indítja be, milyennek (veszélyesnek, jelentősnek) ítéljük meg a stresszhelyzetet. Eszerint kap az ember “lelke mélyről jövő” bénító, gátló hatásokat vagy éppen (optimista helyzetnyitásban) “szárnyakat adó” ösztönzést.

# Stressz és betegség

Ha úgy gondolnánk, hogy csak az élet sorsdöntő eseményeitől kell tartanunk, azok a súlyos, megbetegítő stresszek, akkor tévedtünk. A legnagyobb veszélyt éppen a sorozatos, mindennapi bosszúságok, kellemetlenségek, kudarcok, sérelmek jelentik. Egy amerikai pszichológus, DeLongis 1982-ben egy évig folyamatosan nyomon kísérte felnőtt férfiak és nők életstresszeit – ahogyan ők maguk megítélték azokat. Egyidejűleg az általános egészségi állapotot is ellenőrizték. Azt találták, hogy a túlságos sietség, a dolgok félbeszakítása, a felelősség terhe, a veszekedések, a családra jutó kevés idő együttesen és halmozottan jelentenek megterhelést, és ezzel szorosan együtt jár az egészségi állapot változása is. Akkor halmozódnak az apróbb betegségek (nátha, fejfájás, stb.), amikor a stresszeket a “feje fölé nőni” érzi az ember. Ismét csak azt láthatjuk, hogy a helyzet szubjektív értékelése a döntőbb abban, lesz-e következménye a behatásnak, bár az is fontos szempont, hogyan küzdünk meg az ilyen szituációkkal. A helyzettel való birkózásban nem csupán a szervezet vesz részt, a



“lelki harcmodor” is számít. A küzdőerők viszont lelki tekintetben is kimerülhetnek. Ilyenkor válunk sérülékennyé, fogékonyá betegségekre, és az ún. stresszbetegségek is így érhetik el az embert. A folyamatosan jelenlévő vagy halmozottan támadó stresszorokkal szembeni védekezés kimeríti a szervezet energiatartalékait és olyan betegségeket kelthet, mint pl. gyomorfekély, vérző vastagbélgyulladás, asthma bronchiale, magas vérnyomás, szívkoszorúsérés keringési betegségek, szívinfarktus. Az immunrendszer meggyengítése és károsítása folytán a szervezet ellenállóképesség is csökken a fertőzésekkel, vírusokkal, baktériumokkal szemben, sőt gyengének bizonyul a lappangó belső támadók (daganatsejtek) leszerelésére is.

A Harvard egyetem pszichoszomatika specialistája, Silvermann (1995) szerint a legveszedelmesebb potenciális megbetegítő stresszek a megoldatlan lelkiállapotok, főleg a tartósan hordozott negatív érzelmek, a harag, neheztelés, gyűlölet és a bűntudat. Kollégájának, Holmesnak a vizsgálatai a legújabb időben is megerősítették azt a félszázada ismert összefüggést, hogy a stressz megbetegítő hatása a kedvezőtlen lelkiállapottal szorosan összefügg. Ilyen minden veszteségérzés, gyász, vereséges léthelyzet, mindaz, ami szomorúságot, rezignációt, levertséget, apátiát – végső

fokon – depressziót idéz elő. Tízszor több özvegy (főleg férfi) és elvált egyén betegszik meg a haláleset évében, mint ahány kontroll személy, és tizenkétszer annyi elváló, mint ahány párkapcsolatban maradó. Az általa kialakított skálán a társ halála 100 pont, a válás 73, míg a szabálysértés esete csak 11 pont. A statisztika szerint 300 pontegységnyi “eredmény” esetén az ilyen mértékű stresszhordozónak 80%-át két éven belül valamilyen pszichovegetatív, pszichoszomatikus és/vagy súlyosabb testi-lelki betegség gyűri le, amelyben az egyér megtapasztalhatja a stressz hatalmát.

Ahhoz hogy bármelyikünkben “stressz-betegség” fejlődjön ki, a belső, szervezeti hátrányoknak és szervi érzékenységeknek is szerepe van (veleszületett károsodások, pl. a tüdő és légzőrendszer a dohányzással “szerzetten” tehető gyengébbé). Hosszú időn át tartotta magát az a tudományos vélemény, hogy elsősorban a személyiségtől és a stresszel való bánástól függ egy-egy betegség, így pl. a magas vérnyomást olyan embereken tartották jellemzőnek, akik állandó riadókészültségben élnek, úgy vélték, hogy a gyomorfekélyeseket erős kapcsolati függési hajlam jellemzi stb. Ez azonban nem bizonyult általánosan érvényesnek. Csupán a szívkoszorúsér-megbetegedésben igazolódott be néhány ún. A-típusú személyiség-jellemző, mint pl. szélsőséges

versengési hajlam, kikapcsolódási képtelenség. Ők az idő sürgető nyomásában élnek, teljesítményközpontúak, várakozási helyzetekben hamar elvesztik a türelmüket, könnyen dühbe gurulnak, nagyon nehezen tudják kikapcsolni a feszültségeiket és elengedni magukat. Kifelé önbizalmat mutatnak, belül kétségek közt élnek, egyre jobban belehajszolják magukat a teljesítménybe. Rosemann és Friedmann 1974-ben nagy kiterjedésű vizsgálatokkal igazolták, hogy az ún. menedzser-betegség inkább az A-típusú személyiséget veszélyezteti, de számosan dolgozhatnak hasonló munkakörben veszélytelenül, ha személyiségvonásaik és attitűdjük ettől eltér, pl. humorkedvelők, nem érzik sürgetve magukat, derűsebbek, nyugodtabbak, nehezen bosszanthatók fel, lazábbak (B-típusú személyiség). Nem a feladatkör betegít meg, nem az ezzel járó megterhelések, hanem az, ahogyan az ember reagál, értékkel, viszonyul, viselkedik. Napjainkra az is nyilvánvalóvá vált, hogy az A-típusú személyiség legfőbb ellensége a saját dühe, amelynek megfelelő kezelésére képtelen. Az ambíció és a türelmetlenség önmagában nem játszik jelentős szerepet a szervezeti károsító folyamatok előidézésében. Az ellenségesség mértéke és a szívroham esélye viszont szorosan összefügg. A hetvenes években 3000 egészséges, középkorú amerikai férfival végeztek sajátos

“kísérletet”, amikor azt vizsgálták, hogyan viselkednek, ha indoklatlanul megvárakoztatják őket, és a velük való beszélgetést erőszakosan félbeszakítja valaki. Kiderült, hogy az A-típusú személyiség dühössé válik, mozgásában is “beindul”, feszültséget hordoz és tükröz. Az írásbeli (kérdőíves kérdésekre “gyorsan eszik-e; mérges-e, ha valaki elkésik; könnyen dühbe gurul-e” stb.) is túlnyomóan igenlő válaszokat ad. E vizsgálatot követően 8,5 évig kísérték figyelemmel a vizsgált személyek állapotát. A kísérlet alapján kiszűrt A-típusú személyiségek közül kétszer annyinál fordult elő a megfigyelési idő alatt szívinfarktus. Dahlstrom (1983) orvostanhallgatókat vizsgált az ún. ellenségességet mérő teszttel és ennek alapján kísérlete meg a koszorúsér betegség előrejelzését. Hat év (egyetemi időszak) alatt ez pozitív együttjárást mutatott! A “méreg” valóban méreg a szervezetünknek, akit “előnt az adrenalin” (előnt a méreg), az akkor is veszélyeztetett, ha az indulatot magába fojtja (Spielberger 1985). Suarez és Williams (1983) azt igazolták, hogy az ellenséges személyek nem csupán a vegetatív szimpatikus idegműködésekben túlaktiváltak, hanem az e hatást tompító, ellensúlyozó paraszimpatikus ellenszabályozásuk is gyengébb. Basefoot (1989) 118 ügyvédet követett 25 éven át. Olyanokat, akik egyetemi éveik alatt “ellenségesebbnek”

tűntek ki a tesztvizsgálatokban. A dohányzástól, étkezési szabályoktól és magas vérnyomástól függetlenül is ötször akkora eséllyel kerültek kardiális krízisbe, mint nem ellenséges társaik. Közhelyszerű, mégis igaz, hogy a mérgesség, a düh a szívnek valóban méreg.

A nyombélfekély, mint a nyombél nyálkahártyájának fokozott gyomorsav elválasztással összefüggő gyulladása és sérülése, egyértelműen “stressz-betegségnek” bizonyult, mivel kísérleti úton az állatoknál is előidézhető volt (Weiss 1972). Ha az állatok programozottan kaptak áramütést és nem volt lehetőségük a következő áramütés elől kitérni, akkor egy idő után vérző gyomorfekély alakult ki bennük. Azok az állattársak, amelyek egy kerék elforgatásával ki tudták kapcsolni az áramot, nem betegedtek meg. A kísérletnek az is fontos figyelmeztetése, hogy a stresszel szembeni aktív védekezés megóvhatja az élőlényt a károsító következményektől. Ha van mit tennünk ellene, akkor nem érvényesülhet a betegítő hatás.

Az utóbbi évek felfedezése az ún. C-típusú (cancer prone), rákbetegségre hajlamosító személyiségvonások kimutatása. 14 év során vizsgált 250 daganatos beteg elemzése alapján egy rákkutató orvos, LeShan elénk tárta, hogy az ún. C-típusú betegekben alapvetően megrendült az élet értelmébe vetett hit. Súlyos érzelmi

veszteségeket éltek át a betegség előtti időben (pl. házastársuk halála), és reménytelen leiki magányba zárkóztak. Tehetetlennek érzik magukat a változtatáshoz, kétségbeesésük kifejezésére képtelenek. Többnyire szeretetre méltó, segítőkész, jószívű, jóindulatú emberek, akik saját maguk számára nem tudnak segítséget kérni. Saját érdeküket nem tudják érvényesíteni. Magasfokú szorongásukat nem is érzlelik, csak a szervezetük “kiabál”. Immunrendszerük működése, főként az “ölősejt aktivitás” súlyosan gátolt, éppolyan, amilyen passzívak ők maguk is a viselkedésben. Agresszió kifejezésre képtelenek.

Az a felfedezés, hogy a rákbetegségben is szerepet kapnak lelki tényezők, sőt az a felismerés, hogy az életcélok, remények, bizakodás elvesztése szerepet kaphat a szervezet önmagát (daganattal károsító) pusztításában, még inkább felhívja a figyelmünket az önmagunk iránti felelősségre, a stresszhelyzetekkel való sikeres megküzdés fontosságára.

# Megküzdési stílus, lelki harcmódor és a küzdelmi módok hatékonysága

Az ember, mint egyéniség, páratlan individuum, a stresszel való küzdelemben is rendkívül leleményes és sokféle stratégiát vagy alkalmi taktikát alakít ki. Szinte minden helyzet más és más magatartásmódot kíván. Mégis, a harcmódor megválasztását mindnyájunk esetében az első szintű stressz-kiértékelés dönti el. Ha úgy találjuk, hogy a körülmények megváltoztathatók, a külső helyzet módosítható vagy az ártalom (ok, terhelés) leküzdhető, akkor ún. feladatorientált, problémaközpontú, aktív stratégiát alkalmazunk. Elsősorban cselekvő, konstruktív megoldást igyekszünk elérni. Meglehet azonban, hogy azonnali cselekvés helyett szellemi fegyvereket kell bevetnünk, ún. kognitív műveleteket, ez a tudatos átgondolástól a konkrét beavatkozás megtervezéséig terjedhet.

Ha viszont úgy találjuk, hogy a körülmények hatalma

lehetetlenné teszi a fizikai vagy szellemi fegyverek bevetését, akkor a belső helyzet változtatására kényszerülünk, azaz érzelmi állapotunk, kínjaink enyhítése és a szenvedés valamilyen eszközzel való csillapítása, illetve a stressz jelentésének átformálása válik a fő feladattá. Ezeket a megküzdési módokat érzelempözpontú vagy személyre irányuló coping (küzdelmi) stratégiának nevezzük. A szituáció is befolyásolja a “fegyvernemek” megválasztását. Fenyegető helyzetekben inkább a fantázia ígéretes jövőképe segít, bizakodva ábrándozhatunk, miközben kiutat keresve megpróbálunk valamit tenni. Tehetetlenségünk akár a nyugtatók szedéséig is eljuttathat. Ha kihívásnak éljük át a helyzetet, inkább racionálisak, optimisták vagyunk és hajunk a humorra, a (leküzdhető) nehézségeken szívesen tréfálkozunk. Nincs azonban séma, nincs egységes választípus. A megoldások egyediek, még ugyanazon segítő eszköz használata esetér is.



# Problémaközpontú, cselekvő, feladat-orientált megküzdési módok

A problémaközpontú megküzdés során kétféle lehetőség áll a rendelkezésünkre: 1) a közvetlen cselekvés a legegyszerűbb megoldás; 2) lehet azonban, hogy a helyzet bonyolult és a probléma elemzést kíván, mielőtt lépünk; vagy 3) célszerű kis lépésekben előre haladni, illetve a “mamut feldarabolása” nevű eljárást választani, ha a probléma vagy feladat óriásként magasodik fölénk.

Határidőre elkészülni egy grandiózus munkával pl. csak az idő és a feladat összehangolt szakaszolása segítségével lehetséges. Ilyenkor azonban az a lehetőségünk, hogy a nagy egész ijesztő mivoltával szemben a figyelmünket a kis feladatdarabokra koncentráljunk és ezáltal a siker lépésein át egyre inkább “győztesen” kerülünk felül a nyomasztó helyzeten. Az is gyakori problémaorientált coping, amikor egy jövőbeli (a közeljövőben aktuális) akut stresszhelyzet (pl. vizsga)

miatt előre aggódva a szorongásos feszültségünket úgy oldjuk fel, hogy a feladatra koncentrálnak leállítjuk a versengő aktivitásokat (4. típus) és csak a lényegre összpontosítjuk erőinket. Nem szórakozunk, nem élünk társasági életet, hanem tanulunk. Olykor a helyzet úgy kívánja, hogy közös segítséget is felhasználva tegyünk valamit (pl. az autónk defektet kap az országúton és nincs pótkerék, az elvontatását meg kell oldanunk), ez az 5. jellegzetes, problémaközpontú coping-lépés. Előfordul, hogy nem cselekszünk azonnal, hanem át kell futni az összes lehetséges lépésünkön, hogy melyik volna a legelőnyösebb (6. lehetőség), pl. egy munkahelyi elmarasztalási vádhelyzetben az igazunk bizonyítása érdekében előzetesen helyes mérlegelni, mi a legjobb tisztázó lépés. A stresszhelyzetek egy részében a megoldást kivárással lehet csak elérni (7. lehetőség), akkor lépve, amikor a helyzet megérett rá. Agresszív felettséssel pl. csak az arra alkalmas pillanatban érdemes megbeszélni az inadekvát magatartását. Sokszor a helyzet rendezésében információk gyűjtésére van szükség (8. lehetőség), ilyen történhet pl., ha iratainkat elveszítve egy idegen országban hazautazási lehetőséget kell szerveznünk. Az is a problémamegoldó coping készletünkbe tartozik, ha bizonyos helyzetekben (pl. politikai állásfoglalás, szakmai vita) konfrontatív

vagyunk (9. lehetőség), így küzdünk álláspontunkért, miközben nem hagyjuk magunkat a hierarchia hatalmának alárendelni. Végül van egy “univerzális” coping (10. lehetőség), amely nélkül egyikünk sem létezhet. Ez a szociális támogatás és személyes segítség igénybevétele. Ha “egyedül nem megy” valami és a beszorultság kínoz, természetes és okos lépés a kompetens másikhoz fordulás, pl. a szakmai konzultáció, információkeresés, tanácskérés stb. Ezek a megküzdési módok olyan gyakoriak és szabályosak, hogy a természetesnek kijáró figyelmetlenségge meggyünk el mellettük. Jó azonban tudnunk, hogy a kognitív és cselekvéses problémaelemzés, a megoldáskereső és -művelő tevékenység mindig feszültségcsökkentő hatású “stresszkezelő technika”.

# Érzelempözpontú, személyre irányuló megküzdési módok

Életünk során gyakoribbak a betegség, kár, fenyegetés olyan helyzetei, amelyekben “nincs mit tennünk”, csupán az a lehetőség marad, hogy a pangó és kellemetlen feszültséget csökkentsük vagy a kényszerű elfogadandó (károsodott) állapotot elviseljük, “túléljük”, valamilyen mértékű (életképes) egyensúlyi helyzet létrehozásával. Ilyenkor alapvetően nyolcféle “érzelempözpontú”, személyre irányuló coping-lehetőséggel élhetünk. Az érzelmi állapotra összpontosító megküzdés leggyakoribb lépése az érzelmek szabad megnyilvánítása, “szellőztetése” (1.) Ha ez a másik toleranciájához is igazodik, akkor igen nagy segítséggé válhat, ventilációs hatása segít a feszültség elvezetésében. Sokkal következményesebb, noha gyakori az ellenséges, ingerlékeny reagálás (veszekedés, indulatos magatartás), az agresszív (fizikai és/vagy lelki) bántalmazó viselkedés, amelyben a tehetetlenség ütései hullanak a másik emberre, aki végtelen. Hasonlóképpen negatív kimenetelű

az érzések eltitkolására, a baj elleplezésére irányuló viselkedés. Ilyenkor a hamis álarc magában véve is félrevezető, a pókerarcú vagy “nevető depressziós” ember nem kap a környezettől támogató odafordulást, segítséget, de még együttérzést sem. E három, említett copinglépést tehát jobb elkerülnünk. Pozitív azonban az ún. katarzissal történő feszültségoldás (5.) amelyben a probléma által keletkezett feszültségek újraátéléssel (pl. dramatikus bemutatással) reagálhatók le. A művészetek passzív katarziskeltő hatása is közvetett segítség – mások tragédiájában osztozva, érzelmi együttrezgéssel – a sajátunkból is feloldhatunk, a személyes kínokat is enyhíthetjük. A közvetlen érzelemkifejezés (6) a legkézenfekvőbb, mégsem mindennapos önsegítség. A kultúra parancsa a szenvedés érzéseinek visszafogása, a kifejezés mérséklése vagy tilalma (pl. az “egy férfi nem sírhat”), így a hic et nunc feszültségoldó hatás nem érvényesülhet. A legemelkedettebb érzelemközpontú copingformák a pozitív újrafogalmazás (7) és a személyes nehézségeken való szellemi felülemelkedés, behelyezve sorsunkat az emberiség örök szenvedésáramainak történelmi menetébe (8). Az értelmezés megváltoztatásáról van szó mindkét esetben, értelemkereső és értelmessé alakító átértelmezési lépésekkel, így akár tekinthetnénk is e két önsegítő lépést

“kognitív coping” gyanánt. Mégis, e másodlagos kontroll csak a belső változtatást teszi lehetővé, magát a problémát nem oldja meg. Nem véletlen, hogy a súlyos, f krónikus (pl. ízületi, mozgásszervi, érrendszeri, kardiális stb.) betegségekben, vagy a gyógyíthatatlan (terminális) állapotokban van-e felülemelkedő, neme4 sült lelki küzdési módoknak különleges értéke. Kulcsár (1995) a “kontrollálhatatlan helyzet feletti kontrollként” írja le a súlyos betegek érzelmileg pozitív, reménységgel teli, hitben gazdag, a panaszkodást elkerülő, másokon segítő, altruista, a kommunikációt fenntartó, a normalitás életrendszerébe illeszkedő létküzdelmét, amely az életminőséget mind e betegek számára, mind hozzátartozóiknak elviselhetőbb szintre emeli. Az érzelempontú megküzdés lényeges tényezője az emberi kapcsolatokból meríthető segítség. (Ha ezt az egyén igényli, el tudja fogadni vagy nem akadályozza meg, például ellenséges vagy elzárkózó viselkedéssel). Tudatos törekvéssel sokat segíthetünk magunknak és másoknak abban, hogy az érzelempontú, feszültségcsillapító küzdelmek f során ne ragadtassuk ei magunkat ellenséges, irigy vagy negatív érzéseket tükröző megnyilvánulások felé. Minél nagyobb viszont a társas támogatás J mértéke, annál kisebb a szélsőséges, negatív viselkedés veszélye!

Szólnunk kell még az ún. elterelő stratégiákról is. Gyakorta előfordulnak egy azon helyzetekben, ahol a helyzet eseményeit teljességgel befolyásolhatatlannak érezzük. Az érzelem központú, személyre irányuló (másodlagos kontrollt f biztosító) küzdeldmi módok e fajtái mindennaposak, jóllehet különböző hatásfokkal segítenek rajtunk. A problémán való rágódás, kérődzés esetében például aggodalmas, töprengő “köldöknézésben” töltjük időnket azzal, vagy újra és újra bevalljuk a vereségünket, a rossz közérzetet. Az elviselhetetlennek érzett állapotból nem találunk kivezető reménysugarat. A rágódás mélyíti a rossz közérzetet, így megkísérelhetjük, hogy másokat is nyakon öntsünk panaszáradattal, ez azonban mit sem segít, ha nem teszünk semmit, hogy változtassunk a helyzeten! Aki rágódásba ragad bele, nem is keres kiutat, megoldást, az egyre depressziósabbá válik. A rágódás akadályja lehet a problémával való aktív megküzdésnek és így a helyzetbe belebetegedhetünk.

A San Francisco-i (1989-es) földrengés előtt éppen nagy felmérést folytattak egyetemi hallgatókkal arról, ki milyen küzdeldmi módot kedvel a stresszel való birkózásban. A földrengés után felmérték a hallgatók átéléseinek intenzitását, a velük történt tényleges eseményeket és a stressz mértékét. Tíz nappal a

földrengés után a rágódó küzdésre hajlamosak mind erősen depressziósak voltak, és ez nem állt arányban a ténylegesen velük történetekkel. Aki rágódik, bezárja magát, kérődzik a bajain, az rosszul jár. Depresszióra, tehetetlenségre kárhoztatja magát és konzerválja a rossz közérzetet. Az elterelő stratégia is csak akkor jó, ha örömteli élmények és aktivitás irányába nyitja a személyiséget.

Egy másik elterelő stratégia viszont azonnal enyhülést eredményez. Bármekkora a baj, amivel küzdünk, ha felkeressük jó barátainkat, ha elfoglaljuk magunkat valamilyen -egyébként kedveltdologgal, pl. moziba megyünk, egy új ruhát veszünk, a gyerekekkel játszunk stb. máris megkönnyebbülést érzünk. A rossz lelkiállapotból így egy kis enyhülést találunk, “levegőt kapunk”, eközben a szorongás csökkenésével az “agyunk is tisztább lesz”, jobban átgondolhatjuk, mit tehetünk még a továbbiakban.

A harmadik fajta negatív kimenetelű stratégia az előzőnek a balul sikerülő, rossz következményeket hozó változata, amelyről mindenkit le kell beszélnünk. Csak ne ezt tegyük! Ilyenkor ugyanis ivásba, önveszélyes ámokfutásba, autóval való száguldásba, mások piszkálásába és egyéb, negatív következményű viselkedésbe zuhanunk bele, szinte akaratunk ellenére, a



nyugtalanság hajtóerejének hatására. Ha alkalmilag ezek el is terelik önmagunkról a figyelmet, hosszú távon mégsem hatásosak, mert a pillanatnyi hangulatváltozás után depresszióba vált az állapotunk, és az ördögi kör ismét bezárul. Újabb ivás, száguldás stb... amíg ennek következménye magában véve is újabb problémákat kelt.

# A nem tudatos lelki stratégiák

A coping, a megküzdés tudatos harc. Szembeszállás az ismert külső veszéllyel vagy a fenyegető helyzet elkerülése. Olyan lelki eszközeink is léteznek azonban, amelyek tudattalanul, azaz szándéktalanul és öntudatlanul működnek, akaratumkkal nem kontrollálhatjuk. Ezért még fontosabb, hogy felismerjük őket és védjük magunkat a rossz hatásaiktól.

Stresszhelyzetek, amilyen pl. a fenyegetés, kihívás, károsodásveszély, érzelmi kapcsolat veszteség, önbecsülési sérülés vagy fizikai sebződés – az énjünket fájdalmas érzésekkel öntik el. Énjünk feladata, hogy a külvilági veszélyekkel szemben védjen, kezelje jól a veszélyforrásokat, küzdjön, törekedjék az egyensúly helyreállítására. Ez érzelmeink kontrollálását kívánja, anélkül, hogy eltorzítanánk a valóságot, vagy elnyomnánk érzéseinket. Amikor azonban az énjünk nem tud a fájdalmas, kínos helyzet fölé kerekedni, mégis szeretné számunkra lehetővé tenni, hogy tovább éljünk

és dolgozzunk, valahogyan elviselve a helyzetet, akkor bekapcsolja azokat a veszély és feszültségelhárító működéseket, amelyek elősegítik – önbecsapás árán is – a megnyugvást. Életünk számos konfliktushelyzetében, amikor nem tehetjük, amit szeretnénk, az Én a kín és megghiúsulás feszültségeit elhárítással tudja csökkenteni. Az Én ezzel védi saját egyensúlyát is, ezért nevezzük ezeket a lépéseket énvédő mechanizmusnak. Ezeket mindnyájan alkalmazzuk, könnyű ráismernünk.

A regresszió olyan folyamat, amellyel a leküzdhetetlen helyzetből visszavonulunk vagy visszaesünk egy korábbi életszakaszban ránk jellemző viselkedésmóddhoz, amely egykor bevált, megnyugvást hozott. Riadalmunkban pl. a síró csecsemőhöz hasonlóan szájba véve ujjunkat “cumizunk”. Az óvodába kísért gyermek ismét bepisil, a felnőtt gyermeteg módon kapaszkodik őt elhagyni készülé társába – a gyermeki helyzet a környezet segítségét hívja elő. Ha ismét “gyermekké lettünk”, akkor a világ nem várhat tőlünk túl sokat; ez a vágy is szellőzik a regresszióban. A regresszió lehet erőgyűjtő, “sorsunkat rendező” visszavonulás is az újabb, erőbevetés előtt. Ez az ún. én szolgálatában álló regresszió. A tagadás a regresszióhoz hasonlóan általános, gyakori elhárítás. A gyermeki dac is ilyen-, szembefordulás a környezettel.

Tagadásban viszont a lelki szükséglettel szemben lépünk fel. Amire nemet mondunk, attól meg is akarunk szabadulni, hogy ne zavarjon a gondolata sem. Ilyen megszabadulási mód az elfojtás – az adott dolog, gondolat, érzés, vágy elfelejtése. Ez a részleges felejtés a dolog tudásától tehermentesít, de nem csökkenti a feszültséget. Ezért a kiűzött, a tudatból kikényszerített törekvés vissza akar térni a tudatba, mint a rosszkodása miatt a szülők szobájából kizárt gyermek. Ez a magyarázata: számos elszólásnak, elvételnek, akaratlan hibázásnak. Az elfojtás mint felejtés sok egyéb olyat is magával visz a tudásunkból, amit nem szerettünk volna – elfelejteni, ebben a butító hatásában van a veszélye

Noha lelki küzdőstílusunk egyénileg is különbözik, attól is függ mikor, kivel kell harcba szállnunk. Az áttolást vagy átvitelt például helyettesítő kielégüléskeresésre használjuk, hogy ezzel is csökkentsük agressziós feszültségünket vagy megghiúsult szeretetvágyunkat. Petőfi Sándor Megy a juhász a szamáron c. versében a juhász boldogtalanságában bántja szamarát, ilyesmit gyakran teszünk családtagjainkkal is. Munkából hazavitt feszültségünket otthon vezetjük le, ahol nem kell félnünk túlságosan a következményektől. Érzelmeket is átvihetünk, ha az eredeti forrásból nem kaptunk eleget. így jelenhet meg egy tanár felé megnyilvánuló

rajongásban a szülő iránti szeretet átvitele. Az áthelyezésben az eredetihez való hasonlóság is fontos (pl. eumizás az anyamell szopása helyett), de az ösztönérték, azaz a helyettesítés beválása is szükséges. Átvitt érzés, indulat a helyettesítés során csökkenti az eredeti feszültséget, ebben áll a haszna.

Az ember észlány, gondolkodó, racionális. Olyannyira, hogy minden helyzetet értelmezni kell, mit is jelent, mi a jelentősége, értéke, fontossága. Ez a lépés a stressz-szituáció megítélésében is szükségszerű. Amikor azonban rájövünk, hogy a vágyott dolog nem érhető el, a kudarc és szégyen nem törölhető el, akkor “megmagyarázzuk a bizonyítványunkat”, mint Karinthy diákja.

A racionalizáció az ún. aesopusi mese, A róka és a szólómottóját idézi: “Még nem érett, nem akarok savanyú szőlőt enni”. Az észérvek és magyarázatok megnyugtadják a frusztrációs veszteségekben szenvedő lelkünket. Néha viszont a helyzet súlya annyira nagy, hogy még a közelségét sem bírjuk elviselni. Ilyenkor a konkrétból, a helyzet feszültségeiből eltávolodva felemelkedünk az absztrakt, intellektuális szférába, intellektualizálunk. Okoskodunk, elvont magaslatoiban bölcselkedünk és ezzel személytelenítő, általánosító dimenzióba tereljük át a személyes helyzet feszültségeit.

így magyarázza pl. a rákbeteg a legújabb sejtölő gyógyszer hatásmechanizmusát, a szorongó ember a szorongásoldás orvosi, gyógyszeres lehetőségeit. A sóvá kamasz a női lélek titkairól essét ír, nikotinéhes, megvonásban lévő ember pedig a nemdohányzás értékét ecseteli.

Az ellenséges érzések elviselése, a düh, az indulatos, agresszív, támadó késztetések megélése megterhelő. Ezért gyakori, hogy az ilyen töltéseinket kivetítjük másokra ruházzuk át. Ehhez persze meg kell tagadnunk magunkban (“Nem én utálom őt”), majd pedig át kell fordítani a másikra (“Ő utál, gyűlöl, üldöz engem”). A “pikkel rám a tanár úr” iskolai helyzeteiben is kivetített ellenségesség szól a tanuló kritikájából. A “nem szeret engem...” kifejezésben is elcsíphetjük a projekció lépéseit, a saját érzések megtagadását és az ellenérzéseknek a másikban (vélt) felismerését. A megtagadott szükségletek, szerelmi vágyak, szexuális késztetések a kivetítés révén válhatnak a másik emberben kritizálhatóvá, elítélhetővé. Az erkölcs-csősz, purifikátor magatartásában is ez jelenik meg.

A féltékenység szélsőségeiben a lélektan a saját hűtlenségi vágyak megtagadását és kivetítését tudta bizonyítani. Ez persze nem vonatkozik az egészséges szerelemféltés érzéseire.

Amikor úgy érezzük, valaki alaptalanul haragszik ránk, akkor előnyös tisztázni, mi a valóság, mert könnyen eshetünk projekcióink csapdájába. Saját haragunk és ellenségességünk néz vissza ránk a másik tekintetéből.

Érzéseink és indulataink sok lelki szenvedés forrásai lehetnek. Ezért előnyös, ha olykor fordítunk egyet az érzelem előjelen, azaz a gyűlölt vagy utált helyzetből vonzóit csinálunk, az ellenszenvesből rokonszenvest, a tiltakozás és harag érzéséből elfogadást és szeretet. Ezt a megfordítási műveletet, aminek néha csak már a végeredményét vesszük észre, reakcióképzésnek – bibliai példa nyomán “pálfordulásnak” is – nevezhetjük. A leckeírásból elszökdő, iskola ellen tiltakozó gyermekből így válhat egyik napról a másikra szorgalmas, kötelességtudó. Ez a viselkedés ugyanis nagy haszonnal jár, elismerést, dicséretet élvezhet.

A pálfordulások különös titka, hogy az érzelem vagy indulat tárgya változatlanul a középpontban marad, a jelentősége ugyanolyan, mint volt korábban, csak éppen a hozzá való érzelmi viszonyunk változik meg, fordulhat át gyökeresen az ellenkezőjébe. A hirtelen megjuhászodó agresszió és düh, amelyet szokatlan gyengédség követ, gyakran reakcióképzési termék.

Ha egy kisgyerek féltékenységeiben elveri a testvérét,

és ezért szidalmat kap, reakcióképzéssel reagálva nyájasan és szeretettel pátyolgatja ugyanazt a testvérét, akit korábban még püfölt. így esélye van arra, hogy szülei valóban szeretettel és figyelemmel forduljanak feléje.

A projekció és a reakcióképzés eszközt ad nekünk az érzelmek-indulatok elviselhetetlen feszültségeivel való birkózáshoz. Alkalmilag hasznosak lehetnek, azonban meghamisítják a valóságot és ezért hosszú távon, becsapásként működve már veszélyesnek mondhatók.

Ördög és angyal... jó és rossz, fehér és fekete... a szélsőségekben és egyoldalúságokban gyakran benne vannak elhárításaink, ezúttal például a hasítás. Tökéletes ember nincs, ha volna, félnünk kellene tőle. Ha valakit tökéletesnek, úgyszólván hibátlannak tartunk, akkor azt idealizáljuk, hófehérre mossuk. Ilyet teszünk mindnyájan a szerelemben, amikor nem látjuk a hibákat, csak a pozitívumokat. A negatív oldalt ilyenkor lehasítjuk, leválasztjuk, elszigeteljük. így nincs többé feszültség, ellentmondásosság, nincs is—is helyzet, csak imádat és túlértékelés. Ezt teszi a kisgyermek is, amikor csügg angyalnak tartott anyján.

A hasítás segítségével hozhatunk létre olyan megnyugtató lelkiállapotokat, amelyek saját ellentétes, konfliktusos érzéseinket is képesek elhallgattatni.



A disszociációval pl. szétválasztjuk a lelkiismeretileg megengedhető és a szabálytalan, tiltott vagy büntetendő vágyakat. A lelki béke kedvéért azután hol az egyik oldalt engedjük szóhoz jutni, hol a másikat, akár csak Dr. Jekyll és Mr. Hyde esetében. Az egyazon emberen belüli jó és rossz oldalak, amelyek szinte önálló életet élve függetlenednek, a “bort iszik és vizet prédikál” állapotnak is a háttérben állhatnak. A “jó én” prédikálja, mit kell tenni, a “rossz oldal” pedig lop, csal, hazudik. Mintha nem ugyanazon emberről lenne szó... A Gólyakalifa (Babits) és az ellentétébe átváltó emberről szóló történetek ilyen disszociációt példáznak. Aki otthon elviselhetetlen, míg a munkahelyén tökéletesnek tartják, az disszociálja a rossz oldalát. A példás családapa, aki titkos viszonyát büntudatmentesen fenntartja, lehasítja és külön kezeli jó és elítélendőnek tartható énrészét, így képes egyensúlyban maradni lelkiismeretével. Az elviselhetetlenül feszítő indulatokat is olyan leválasztással tudjuk elszigetelni attól, akit nem akarunk és nem merünk gyűlölni. Ez az elhárítás az izoláció. Az elszigetelt indulatból azután könnyen lesz ok nélküli dühkitörés, csakhogy nem azzal szemben, akire eredetileg irányult. Az elszigetelés fenntartása érdekében gyakoriak a mágikus, rituális cselekvések (pl. sűrű kézmosás akarat ellenére, érthetetlen belső parancsérzésre). Izolációval

születnek a kényszertünetek, amelyek gyötrelmesen énidegenek. A szimbolikus vezekléssel – kézmosással az el nem követett bűn szándékának pilátusi felelősség-elhárítása történik: “mosom kezeimet...” A tisztává mosás rítusával azonban a “bűnök” lemosása is megtörténhet... Ezt a ritualizációt a vallási szertartásokban is fellelhetjük. A mosdás a “lelki szennynek” is szimbolikus tisztítójává válik, a víz – minden szertartásban – a szentséggel való találkozást jelképezi. Ez teljes összhangban van a “történelmi ember” lelki őstípusaival (archetípus), a legnagyobb erejű lelki szimbólumokkal.

A szavak hatalmas erővel bírnak, varázserőt is tulajdoníthatunk nekik, mint egykor az ősember, mint a mai sámánok és törzsi varázslók. Ez történik a civilizált emberrel is pl. az áldás, az átok mondásban. Hisszük, hogy valóra válik, “megfogán”. A hang az élővilágban az érzelem és indulat közvetítő hordozója, az állatok is hanggal kommunikálnak. A hang, hangzás feszültségeket vezet el. A ki nem mondott feszültségek “fojtogatnak”, a “mellre szívott” dolgok nyomásától “megfulladunk”. A titok elválaszt a többi embertől és szenvedünk a kínzó terhétől, szabadulni akarunk tőle, mint Midász király borbélyja a mitológiában. Valakinek el kell mondani, ami feszít. Ezek miatt jelent az elmondás igazi

megkönnyebbülést, felszabadulást. “Ventilálunk”, azaz kiszellőztetjük az áporodott lelkivilágot. Kitakarítjuk a “lelki szennyest”, és az időtlen belső lelki térből átvisszük reális tér-idő dimenzióba. Így azután már múlttá tud válni, eltávolodhatunk tőle. A ventilációs effektusról már szóltunk.

A feszültségek feldolgozásának van azonban olyan hasznos útja is, amelyen magunk és mások számára értékes eredményt hozunk ki belső feszültségeinkből. Amikor dühünket nagytakarításba, szőnyegporolásba fordítjuk, amikor bánatunkat leírjuk és maradandó “alkotássá” tesszük, verset írunk a szerelmi lázban és így enyhül a hiány kínja, vagy akár arról álmodozunk, mit fogunk tenni, ha a vágyott nővel/férfival találkozunk, akkor az elaboráció (feldolgozás) és képi áttétel, azaz fantázia segítségével csökkentjük az elviselhetetlen feszültséget. Az álom is képi áttétel, de a filmművészet is ezzel a “képgondolkodási móddal” dolgozik. Az álom szimbólumokkal fogalmaz – olyan mint egy szürrealista festmény mert csak a képek állnak rendelkezésre az álmodozónak, a tudatos tudat alszik. A film sűrítő, drámai nyelvezete szinte minden fontosat képekben mond el, a forgatókönyv pedig sztorivá fűzi a mondanivalót. Az álom is ezt teszi. A művészet minden területe valódi lehetőség arra, hogy nemesült alkotássá.

maradandó értéké fordítsa át az emberi szenvedést, küzdelmeket, feszültségeket, és katarzison át enyhítse az alkotó, valamint a befogadó műélvező lelki kínjait.

# Menekülő stratégiák, negatív kimenetellel

Végezetül a stresszekkel való küzdelem tragikus kimenetelű, súlyos “katasztrófalépéseit” kell megemlítenünk. A felejtés érdekében történő alkoholizálás, a drogokhoz folyamodás, a kábítószeresek által nyújtott oldódás prolongálása, valamint az önpusztító életlépések kísérletei megannyi bizonyítékai a szenvedő ember kétségbeesett kiáltásának (cry for help), a segítséget kérni nem tudó vagy azt nem megfelelően próbáló ember végső kudarcának. Ezek a menekülési formák végső fokon helyettesítő “valamibe” kapaszkodások. A drog, kábítószer, alkohol enyhülete, de még a halál békéjének ígérete is többet ér az önmaga elől menekülő embernek, mint az elviselhetetlen élet.

Alapos okunk van tehát arra, hogy keressük a megtartó, segítő/önsegítő magatartásmódokat, feltárjuk azokat a titkokat, amelyek az ellenállás és küzdelem erőit, a megerősödve túlélés lehetőségeit adják a kezünkbe.

# A stresszel való megküzdésben győzelemre esélyes, „ellenálló” személyiség

Mindannyian arra vágyunk, hogy a stresszekkel és konfliktusokkal (azaz belső eredetű stresszekkel) való küzdelemben felülkerekedhessünk, a gyötrő helyzet uraivá válhassunk, és megőrizve vagy helyreállítva lelki egyensúlyunkat, egészségesek maradhassunk.

Ezért különösen fontos azokat a titkokat feltárni, amelyek az “ellenálló” személyiség erejét adják vagy a szabaduláshoz, a károsodásmentes felülkerekedéshez segítenek hozzá bennünket.

A stresszel való küzdelem folyamatára és kimeneteli esélyeire vonatkozó vizsgálatok egyértelműen elének tárják, hogy a stresszhelyzet kevésbé szövődményes, nem károsító, nem betegít meg, ha 1) a helyzet felett kontrollt szerezhethetünk; 2) ha “látjuk az alagút végét”, tehát van a helyzetnek bizonyos kiszámíthatósága, tudjuk, mit

várhatunk (bejósolhatóság); és 3) képesek vagyunk a helyzet befolyásolhatóságának, illetve értelmének hitét, belső meggyőződését kialakítani.

“Túlnyomó többségüinktől állandó, rendszerré emelt képmutatást követelnek, Nem lehet egészségügyi következmények nélkül napról napra másnak mutatkozni, mint ahogyan érzünk, fáradozni azért, amit nem szeretünk, örülni annak, ami bajt hoz ránk. Az idegrendszer nem üres szó, nem kitalálás. Rostokból álló fizikai test. Lelkünk helyet foglal el a térben, úgy helyezkedik el bennünk, mint a fogak a szájban. Nem lehet állandóan büntetlenül erőszakoskodni vele...” – mondja Zsivágó doktor Paszternak regényében. E bölcs megállapításban benne van a stresszhelyzetek legfőbb veszedelme, a lelki erőszakotétel. A ránk nehezedő lelki erőszak esetén nem érezzük azt, hogy “kezünkben van e helyzet kulcsa”, mert ez a környezeti hatalom birtokában marad. A stresszhelyzet akkor a legveszélyesebb, ha nem látszik a szabadulás. Pszichológiai válaszlehetőségeink rangsorában éppen ezért kell első helyre állítanunk a helyzet kontrollálhatóságának, bejósolhatóságának és a befolyásolhatóság tudatának kedvező hatását.

Ha a stresszhelyzet felett nem tudunk valamilyen fizikai vagy lelki uralmat szerezni, akkor mindannyian tehetetlenségünk kínjában vergődünk, ezért kártékony

mértékben szorongunk, vagy éppen a frusztráció (meghiúsulási feszültség) haragját és indulatát szórjuk szét másokra. Legrosszabb esetben pedig lemondó rezignációba, fásult depresszióba süllyedünk.

Az ember számára olykor a kontrollálhatóság hite is elegendő és a biztos rossz is elviselhetőbb, mint a bizonytalanság. A vietnami háború idején azok az amerikai nők, akiknek a férje eltűnt, sokkal rosszabb fizikai és érzelmi állapotba kerültek, mint azok a gyászoló asszonyok, akik számára biztos volt férjük, halála. A bizonytalanság ugyanis bejósolhatatlanná teszi a várakozási feszültség kimenetelét és állandó stresszhatást tart fenn.

Egy atomerőműben történt baleset nyomán a környéken lakók egy részénél nem volt eldönthető, milyen mértékű károsító besugárzást kaptak. Ezeknek az embereknek a lelkiállapota – fizikai épségük ellenére – még két évvel a baleset után is sokkal rosszabb volt, mint biztosan károsodott, de nem súlyos fizikai állapotú társaiké.

Kísérleti feltételek között vizsgálták meg, melyik helyzet elviselhetőbb egy embernek olyan esetben, ha el kell szenvednie egy-egy enyhe áramütést: amikor előre jelzetten várható az ütés vagy amikor váratlan, véletlenszerűen adagolt. Bebizonyosodott, hogy



jelentősen kisebb a félelem és a szervezeti reakció a kiszámíthatóan adagolt ütések esetén. Ez is azt példázza, hogy a bekövetkező rosszat bejósolhatóság esetért jobban viseljük.

Az elsődleges kontroll az előálló helyzet előidéző tényezőire vonatkozó beavatkozási hatalmat jelöli meg. Ily módon azokat a megelőzési lépéseket is, amelyek pl. egy fenyegető helyzettől megszabadíthatnak (pl. a betegség elkerüléséhez az egészséges életmód, környezet, táplálkozási szokások megváltoztatása stb.). Az elsődleges vagy külső kontroll túlnyomóan az adott helyzetre, az abban való magatartási részességünkre, illetve ennek kedvező megváltoztatására vonatkozik. A másodlagos vagy belső kontroll viszont olyan esetekben lép(het) életbe, amikor a dolgoknak aktivitással (megoldással) való elrendezhetősége, vagy ennek lehetősége nem adott. Nyilvánvaló, hogy a stresszhelyzetek többsége ilyen, így külső választás esélye híján csak magunkban, belső lehetőségeinkben bízhatunk. Ezért a megküzdési módok többségében a másodlagos kontrollt hívjuk segítségül, azaz önmagunkon változtatunk.

A hetvenes években Singer és Glass pszichológusok azt is igazolták, hogy a stresszhelyzet megszüntetésének vagy a behatás csökkentésének a pusztá lehetősége is

enyhíti a szorongást és a testi-lelki reakciókat. Két egyetemi hallgató csoportnak kellett óriási zajban feladatokat megoldania. Az egyik csoportnak egy kapcsológomb volt a közelében, amelyet megnyomva megszüntethették a zajt, de a kísérletvezetők mégis azt kérték, hogy ezt, ha csak lehetséges, ne tegyék. A másik csoport tehetetlen volt, nem kaptak lehetőséget a zajcsökkentésére. Ezt a csoportot sokkal jobban zavarta a zaj, rosszabbul teljesítették a feladatokat és igen rossz közérzetről számoltak be a kísérlet után (Atkinson és munkatársai 1995).

Az a hit, bizakodás, reménység, hogy befolyással, hatással lehetünk a stresszhelyzetre, eleve kedvező pszichológiai következményekkel jár, még akkor is, ha a hit tévedésen alapul, vagy a befolyást nem is gyakoroljuk.

Bámulatos bizonyítékaink vannak arra nézve is, hogyan tudja a súlyos és végzetesnek látszó, kilátástalan helyzeteket leküzdeni és túlélni az ember, ha van külső vagy belső (szellemi) lehetősége, eszköze a küzdelemre. A koncentrációs táborok halálgyárából azok szabadulhattak ki, akik a szörnyűségek ellenére rögeszmésen hittek, bíztak a túlélésben. A szellemet nem lehet fogságba ejteni, a hit nem ismer határokat. Viktor Franki pszichológus maga is túlélő, egykori fogoly – a Mégis mondj igent az életre című könyvében avatott be

a győzelmi esélyek titkaiba. Ha van életcél, ha értelmet tudunk adni annak, ami sorscsapásként ér, ha tanulni tudunk belőle és meg akarjuk érteni a tragédia nekünk szóló üzenetét (Mire jó ez nekem? Mit tanulhatok belőle?) akkor a halálosnak látszó stresszor felett is uralkodhatunk.

“Akinek van miért élnie, az szinte minden hogyan elvisel” (Nietzsche). Minden stresszhelyzetre érvényes ez az üzenet, a küzdelmet fel kell vennünk, mindig, minden általunk lehetséges módon.

Milyen személyiségjellemzők teszik ellenállóvá az embert a stresszekkel szemben?

Kobasa, japán pszichológus világhírű vizsgálata 600 emberre terjedt ki e vonatkozásban (1971). Egy nagyvállalat dolgozóit vizsgálta, arra kérve őket, írják össze az utolsó három év stresszeseményeit és azokat a betegségeket, amelyekben ez idő alatt szenvedtek. Alapos személyiségvizsgálatot is végeztek náluk. Azok, akik a magas stressz-arány ellenére alacsony betegségmértéket adtak, jellegzetes vonásokat mutattak: igen aktívan vettek részt a munkájukban, és a társadalmi életben, jobban vonzódtak őket a kihívások és a változások, sőt kifejezetten azt érezték, életük eseményeit befolyásolják, ellenőrzésük alatt tudják tartani.

1982-ben üzletemberekkel ismételték meg a

vizsgálatot, és követték őket éveken át, vajon megbetegszik-e közülük olyan, aki az “ellenállóra” jellemző személyiségjegyeket mutatja. Bebizonyosodott, hogy azok, akik egy esetleges állásvesztést is kihívásnak tudnak felfogni – valami új, megküzdésre kínáló lehetőségként, tehát az “ellenállókra” jellemző módon viszonyulnak a stresszhez, egészségesebbek maradtak.

Kobasa és munkatársai (1985) azt is vizsgálták, vajon az általános egészségi állapot, fizikai erőnlét és az (esetleges) betegségek, illetve testi tünetek, zavarok milyen összefüggésben állnak az ún. egészségvédő faktorokkal, így a “szívóssággal”, a szociális kapcsolatokban való aktivitással, mely a segítség és támasz esélyét kínálja, valamint a testi aktivitással (testmozgás, torna, sport stb.) Sok száz személynél bizonyosodott be, hogy a három “egészségvédő tényező” hiánya esetén az illetők betegséget (zavart, tünetet) jelzőpontszámértéke tizenkétszer magasabb, mint azoknál, akik mindhárom védőfaktor birtokában voltak.

A szívósság és a hatékonyság két olyan személyiségtényező, amelynek különös szerepe van a stresszekkel való megküzdésben. A szívósságban az elkötelezettséget, az involvált részvételt (“benne lenni a dologban teljes szívvel”), a kontroll képességébe vetett

hitet és a stresszeknek kihívásként való megélését foglalta össze Kobasa (1981), aki az egészségben maradás és stresszekkel való küzdés feltételeit kutatta. A hatékonyság (Bandura 1977) pedig olyan személyiségpotenciál, amely lényegében az önmagunkba hitnek felel meg. “Hiszek abban, hogy képes vagyok a céljaimat elérni”, ehhez a belső erők, motivációk is készenlétben állnak.

Csak egy lépés e tényezőktől a személyiség általános beállítottságához, optimizmusához vagy pesszimizmusához eljutnunk. Az átfogóbb megközelítés szerinti vizsgálatok rendkívül érdekes, tanulságos eredményeket hoztak a stresszel való küzdelemben ellenállónak bizonyuló személyiségre vonatkozóan. Peterson és Rossio (1991) ötven évvel ezelőtt kezdték meg évtizedeken át folytatott követéses vizsgálatukat a Harvard egyetem hallgatóival. Fizikailag ép, egészséges egyetemisták életútját családi helyzetét, munkáját, életminőségét és a valósághoz való (optimista-pesszimista) beállítottságát elemezték sokoldalú vizsgálatokkal. Többek között arra kerestek választ, hogyan, milyen okokkal hozzák összefüggésbe és magyarázzák a személyek az életük során előálló kritikus helyzetet. Ezek alapján állapították meg az optimista/pesszimista beállítottságot. Az optimizmus mellett szólt, ha az egyén az előforduló bajt nem

tulajdonította a végzet csapásának, ha nem okolta magát, ha összefüggésbe hozta valamely – reális – oki történéssel és bizakodóan foglalt állást a kimenetelre vonatkozóan (“holnap már egészen másképp lehet”). A pesszimista személyek viszont a sors kivédhetetlen csapásaként, elkerülhetetlen rosszként fogták fel az előálló helyzetet, melyet akaratuktól független erők totális lesújtása miatt kellett elszenvedniük, saját befolyás lehetősége nélkül. A valóság szemlélet ilyen különbségei szerint élő (optimista-pesszimista) személyek hosszmetzeti, időbeli/folyamati vizsgálata különös eredményeket hozott. 45; éves korig nem volt összefüggés az egészségesség és a beállítottság között. E fölött azonban pozitív korrelációt, szoros együttjárást figyelhettek meg a kutatók. A korai (már egyetemistaként is a személyre jellemző) optimizmus és a későbbi (45 év feletti) egészségesség közti kapcsolat szorosabbnak mutatkozott, mint pl. a dohányzás és tüdőrák közötti összefüggés (Kulcsár Zs. 1995).

Ez a megdöbbentő eredmény arra hívja fel a figyelmet, hogy az optimizmusnak éltető, egészségberontó hatalma van. Peterson és Bossio (1991) szerint az optimizmus a dolgok megváltoztathatóságába vetett hit: képesség arra, hogy jó kilátásokat reméljünk, perspektívájában lássuk az eseményeket, a “az élet napos

oldalán maradjunk, tudjuk a dolgokat elfogadni olyanak, amilyenek, és képesek legyünk a játékosságra, a dolgoknak nem katasztrófaként való felfogására. Az optimizmus része a derűs reménykedni tudás, a bizakodás, amely áthatja minden életeseeményünk megítélését.

Összegezve tehát az egészségben maradásra potenciál ó személyiségtényezőket, a stresszel való megküzdés ellenálló győzteseinek jellemzőit, megállapíthatjuk; ha tehát elkötelezettek vagyunk, felelősséggel önmagunk iránt, ha a változások feszültségeit kihívásként tudjuk átélni, ha megvan az az érzésünk, és meggyőződésünk, hogy képesek vagyunk ellenőrzés alatt tartani a stresszhelyzeteket, ha aktív önsegítő lépéseket tudunk tenni a helyzet orvoslására vagy belső lehetőségeink felszabadítására és megerősítésére, akkor az “ellenálló”, győzelemre esélyes személyiségek közé sorolhatjuk önmagunkat is.

## **II. AZ ÖNSEGÍTÉS LEHETŐSÉGEI**



# Szánjuk rá magunkat a változtatásra!

“Velem sincs minden rendben, veled sincs minden rendben, és ez így van rendben...” – ez lehet az őszinte kiindulópontunk, ajánlotta a tanítványainak Haley, a kaliforniai kapcsolatszichológiai iskola egyik tanítómestere. Van mit tanulnunk, van mit változtatnunk annak érdekében, hogy ügyesebben bánjunk a stresszhelyzetekkel. Soha senkit nem tudunk alapjaiban megváltoztatni, csak saját magunkat!

Ha a legjobb, leghatékonyabb stressz-leküzdő, és önfejlesztő módszereket el akarjuk sajátítani, akkor ismerkedjünk meg ilyen lehetőségeinkkel és szánjuk rá magunkat a változtatásra!

Elisabeth Kübler Ross (1985) világhírű pszichoterapeuta, aki halálközeli állapotban lévő emberek százaival foglalkozott, azt mondta: “Sokat tanultam a betegeimtől. Például azt, hogy ha változtatni akarunk, akkor nem szabad várni. Legjobb azzal kezdeni, hogy megkérdezzük magunktól: mihez fognék,

ha már csak bizonyos idő állna rendelkezésemre. Míndazáltal mégis azzal a kérdéssel kiegészítve, akarok-e, szeretnék-e száz évig élni?”

Hacsak nem sújt súlyos betegség vagy sorscsapás, erre a kérdésre legtöbbünk habozás nélkül igennel válaszol, azonban azt is hozzátesszük: “de egészségesen!”. Schopenhauer, a filozófus szellemesen állapította meg: “Bár az egészség nem minden, egészség nélkül minden semmi”.

Mit tegyünk, hogy megőrizzük egészségünket, ne fogjon rajtunk a stressz, legyen hatékony védekező, módszerünk, és bármilyen helyzetben megvédhessük lelki egyensúlyunkat? Mit tegyünk, hogy a lehető legritkábban legyünk betegek és a leggyorsabbar gyógyuljunk?

Ambár – szokás szerint – most is a környezet felé tennénk meg az első spontán lépést a változtatás érdekében, ezt aligha érdemes megkísérelni. Környezetünket, hivatásbeli és személyes kapcsolatainkat csak korlátozottan módosíthatnánk, befolyásuk pozitív és negatív vonatkozásban egyaránt elkerülhetetlenül érint bennünket. Amikor pedig a rádióban, televízióban, folyóiratokban vagy akár az orvosi rendelőben jó tanácsokat adnak nekünk pl.: hogy “kerüljük az idegesítő körülményeket”, “védjük meg magunkat a gondoktól és

izgalmaktól”, “éljünk okos rendszer szerint és nyugodtan” stb... akkor ezzel olyan képtelenségekre buzdítanak, amelyek keresztülvihetetlenek. Ha megtennénk, akkor otthagynánk munkahelyünket, nem volna szabad beszélnünk a főnökkel nem foghatnánk új üzleti vállalkozásba, nem utazhatnánk tömegközlekedési eszközön, családdal pedig ritkítani kellene találkozásainkat.

Értelemszerűen csak önmagunkhoz folyamodhatunk, egyrészt a környezetnek ránk gyakorolt hatásain, másrészt a mi viszontreakcióinkon próbálva változtatni. Kiindulásképp négy lépést tehetünk:

1. Szervezetünket a tudatosan irányítható gondolatok útján helyesen tájékoztatjuk

2. Kíméljük a szervezetet az idegen anyagoktól, a kémiai szerekkel (drogokkal, gyógyszerekkel) való felesleges terheléstől és természetes módszereket alkalmazunk megsegítésére.

3. Megóvjuk a túlméretezett reakcióktól azáltal, hogy beállítottságunkat, szemlétmódunkat, gondolkodásunkat megváltoztatjuk, így a szervezethez ható környezeti hatásokat tompítjuk.

4. Rendszeresen testi kondicionáló, és relaxációs lelki lazító-önerősítő tréninggel segítjük elő a természetes

belső egyensúly helyre-állítását és az erők felújítását.

Minden élő szervezet önmaga képes belső egyensúlyának visszaállítására. Ezt nevezte Claude Bernard élettan professzor a múlt század végén homeosztázisnak, vagyis az egyensúlyi állapot helyreállításának, de tekinthetjük akár önfenntartó erőnek is. A szervezet – éppen mert automatizált, jól programozott rendszer – tudja a dolgát és a kívülről érkező zavaró befolyás után a megelőző egészséges állapotot maga állítja vissza, feltéve, hogy nem szólunk bele drasztikusan a finom rendszer működésébe.

A tudati (ún. kognitív) dimenzióban teljesen szabadok vagyunk! Nemcsak valamitől, ami rossz nekünk, hanem valamire, ami jó, kedvező. Minden helyzethez, személyhez, eseményhez magunk választhatjuk meg a viszonyunkat, beállítódásunkat és a számunkra való jelentését.

A szemléletmód beállítottság és gondolkodás módosításával az egykor Selye János által legkritikusabbnak tartott hatféle stresszorból háromnak a kezelését máris a kezünkben tarthatjuk: a lelki zavarokét, a bizonytalanságét, valamint a cél-és értelemnélküliségét.

A testi kondicionálással a fizikai erőnket tudjuk szinten tartani, lelki lazító-önerősítő tréninggel az ún.

ideges feszültségeket szinte kivezetjük a szervezetből, felszabadítva azt a belső nyomás alól. Ezáltal a negyedik fő ellenségességgel is felvettük a harcot. A további két – legfontosabbnak tartott – stresszorral: a különféle betegségek okozó mikroorganizmusokkal és a mérgekkel látszólag keveset tehetünk. Mégis, ha figyelembe vesszük, hogy az immunrendszer az akut stresszben szinte megbénul, védekezés képpen, viszont annak elmúltával teljes erőbedobással tud dolgozni, sőt hosszú távon a kisebb terheléssel való megküzdések vagy a fokozatos terhelés során erősebbé is válik, akkor a stressz-intenzitás csökkentésével és a “szoktatásos” terheléssel is kedvezően hathatunk a szervezeti védelmi rendszerünkre. Ezáltal pl. a fertőzésekkel szemben is nagyobb biztonságban lehetünk.

“Mérgek” pedig általában drogok útján, élvezeti “anyagokként” vagy mértéktelen gyógyszeresedés révén juthatnak szervezetünkbe, bár a táplálkozási szokásaink újra átgondolása és változtatása sem felesleges. Ha ezektől az ártalmaktól is megkíméljük magunkat, akkor a Selye-féle hat kritikus stresszor ellen már megtettük a legszükségesebb önvédelmi lépéseket.

# Változtassuk meg a gondolkodásunkat, használjuk fel a képzelet erejét

Tisztelt Olvasónk bizonyára, szívesen szólalna meg és talán ezt kérdezné: “Miképp lehet a gondolkodásomon változtatni? Nem mondhatom arra, amit rossznak érzek, hogy az milyen jó, és nem csaphatom be magam a szervezetem kedvéért.”

Teljesen igaza van, nem tehetünk fel rózsaszín szemüveget, és nem festhetjük át hamisan azt a valóságot, amelyet átélünk. Csakhogy észre kell vennünk, hogy a dolgok először teljesen közömbösek a számunkra, csak a tapasztalat által kapnak jelentést. Az egyszer jónak tapasztalt dologra vonatkozóan azután az az elvárásunk, hogy máskor is kellemes lesz. Eszerint viszonyulunk hozzá. Georg Kelly (1952), a kognitív lélektan első szószólója szerint mindenről születik egy saját belső gondolkodási sémánk, amely megszabja a

szubjektív jelentést (milyen ez nekem?), ez pedig a viselkedést (mit tehetek?). Életünk során rendkívül sok hibás sémát építünk be magunkba, többnyire szülői átörökítéssel, lelkileg azonosulva velük. Sikertelenségeink pesszimiztábbá tehetnek (“Nekem ez úgysem sikerül. Nem vagyok rá képes!” stb.), ez negatív beállítódást eredményez (“Meg sem próbálom, úgysem lesz jó”). Ez az alapállás azután lehetetlenné is teszi, hogy valaha is ügyesedjünk, és a dolog sikerüljön.

A tapasztalat, átélés, élmény óriási “hatalom”. Erre alapozzuk a véleményünket és a jövőbeli elvárást, tehát a viszonyulásunkat, sőt még a babonáinkat is ez alakítja ki.

Vegyük pl. azt az esetet, hogy egy vizsganapon fekete macska ugrott elém az úton és azon a vizsgán megbuktam. Már is lehetőség van arra, hogy összekapcsoljam, és ok-okozati viszonyba vonjam a kettőt, ezért kerülni fogom a fekete macskát (mivel a vizsgahelyzetet általában kevésbé kerülhetem el). Ha mégis előfordulna ilyen ismétlődés, akkor “biztosra veszem” a sikertelenséget, ami (természetesen) az ilyen negatív beállítódás és elvárás révén valószínűsíthető is.

“Az elképzelés kormányozza a világot” – mondotta Napóleon. Sikerembereket kérdezve az eredményeik titkairól, gyakran kiderül, hogy “már gyermekkorukban megvolt az elképzelésük arról, milyen lesz az életük, és

fantáziában látták magukat sikereik csúcsán. A bennünk élő felnőtt ember (a bal agyféltekei vezérlésű “tudós”) a gondolat, elvárás útján küld üzenetet az intuitív-érzelemgazdag ifjú embernek (jobb agyféltekei vezérlésű kreatív, álmodozó énünknek), aki ezt úgy “szolgálja” és tekinti feladatának, hogy a primitív ősemberi ösztöneit és a szervezet mélyebb automatikus rendszerét az elképzelés teljesítésére állítja be. Így a gondolat hatalma (gondolat-elképzelése-megvalósítása) önszuggesztív úton fejt ki hatását teljes valónkon.

Paracelsus, a XVI. század bölcs orvosa az összefüggésrendszert egy aforizmába foglalta: “A szellem a mester, a képzelőerő a szerszám, a test a megvalósító anyag”.

Természetesnek tekintjük, hogy egy citromra gondolva összefut a nyál a szájunkban, vagy akár egy félelmetes helyzet elképzelésére szaporább szívverést, verejtékezést, fokozott izomfeszülést érzünk.

Bacon angol filozófus a XVII. században társasági szórakoztatásra mutatott be egy kísérletet a gondolatnak, elvárásnak a szervezetre gyakorolt hatásáról. (Ennek tudományos igazolását csak századunkban érhattük el.)

Magunk is megkísérelhetjük ezt a “játékot”. Készítsünk egy fonálra fűzött gyűrűből rögtönzött ingát. Egy asztalra fektetett óra számlapja fölé tartva,



(könyökünket szilárdan megtámasztva, nehogy csaljunk!) hagyjuk az ingát lengeni. Hunyjuk be a szemünket és gondoljunk a 3-9-es (vízszintes) tengelyre anélkül, hogy kezünket egy parányit is megmozdítanánk. Néhány másodperc múlva a kísérletet figyelő társunk jelzi majd, hogy az inga az elképzelt tengely irányában kileng. Ekkor gondoljunk az ellenkező, 6-12-es (függőleges) vonalra. Kisvártatva az inga irányt változtat és megkapjuk a jelzést, hogy a függőleges vonalban folytatódik a lengés.

Ezt a kísérletet bárki megismételheti, az eredmény objektív tény. Az ún. ideomotoros törvényen alapul: a gondolat (idea) a mozgatórendszer (kézizmok) felé küldi parancsait és – akaratlanul is! – sőt, az akarat mellőzésével, “magától” megvalósul az elképzelt mozgás. A legfinomabb izomrostokhoz futó kivitelező parancs “mikroinnervációkat”, azaz rejtett mozgásokat hoz létre, így születik meg az elképzelt, elgondolt mozgás. Az elgondolás hatása a testre maga az önszuggesztió. Ezen alapulnak a legfontosabb relaxációs és meditációs módszerek.

Ma már tökéletes műszerek teszik lehetővé a testünkben, izomzatban, agyi elektromos tevékenységben, szív működésben, légzésben, a bőrellenállásban a gondolatok hatására történő változások követését, sőt visszajelzéseit is. Az ún.

hazugságot is ezen az eleven dolgozták ki. Az eltitkolni szándékozott dolog megemlítésére az eltitkoló személyben jellegzetes szervezeti válaszok keletkeznek, így a hazudni nem képes szervezet árulkodik. A rejtet konfliktusokat hordozó szavakra az élettani mutatók szélsőségesen reagálnak, ezt pedig a pszichológiai vizsgálatok (tesztek) hasznosítják.

Ha viszont gondolatainkat izmaink ellazítására összpontosítjuk, akkor az izomfeszülést és lazulást mérő elektromiográf rövidesen jelzi ennek tényleges bekövetkezését. Ezzel szemben, ha egy üldözési jelenetre gondolunk, az izomfeszülés azonnal követhetővé válik a készülék által mutatott görbén (elektromiogrammon).

Az ún. biofeedback készülék arra is képes, hogy – szinte műérzékszervként visszajelezze a számunkra a szervezetünkben gondolati hatásra lezajló változásokat, pl. az agyi elektromos aktivitásnak a változásait. Izomellazítási szuggesztiók esetén pl. a nyugalmi állapotot jelző ún. szinkronizációs, vagy “alfahullám” tevékenységre átállását. A visszajelzés leggyakrabban hanggal történik. Mivel az agyi elektromos tevékenységünkre semmiféle saját kontrolli-lehetőségünk nincs, a műérzékszerv visszajelzése ellenőrizhetővé teszi a tényleges belső változást. Ezt az eljárást a relaxáció önkontrolljára is felhasználhatjuk, amikor a gondolati

összpontosítással (önszuggesztíóval) elért lazulás mértéke szerint mélyülhet a hallható hang. Végül – tökéletes nyugalmi állapotban – a hang ismét kikapcsolhat.

Az elképzelések és gondolatok szakadatlanul foglalkoztatják egész szervezetünket, amely az információt ebből kapja. Ha téves vagy hibás az elgondolás, elképzelés, akkor a szervezet is eszerint reagál. Ha pl. az a meggyőződésem és elképzelésem, hogy engem senki sem szeret, nem is lehet szeretni, nem vagyok szeretetre méltó, akkor “befelé” és “kifelé” egyaránt eszerint alakulnak a reakcióim. Lelkiállapotomban szeretet-hiányérzet, a magány és szomorúság uralkodik, szervi működéseim is a lemondás és depresszió irányába haladnak, az immunrendszerben a védősejtek legátlódnak, a rendszer működését gátló sejtek pedig felerősödnek, az önfeladás irányába “szomorodik” a szervezetem. Kifelé pedig a viselkedésem azt tükrözi: “nem vagyok szeretetre méltó, nem vagyok nektek vonzó!”. Az ilyen ördögi kör érthetővé teszi a kognitív lélektannak azt a törekvését, hogy a betegségokozó távkapcsolatok rendszerét a “főbűnösnel” kell célba vennünk: a hamis tudati sémát kell felbontani.

Gondolataink végső soron a sorsunkat döntik ei, hiszen testünk “fentről kapja” az információkat ahhoz,

milyen valósághoz igazítsa működéseinek programját. Ha az az üzenet, hogy nagy baj van, akkor a vészreakció készültségét mozgósítja, akár ez a tényleges helyzet, akár ez csak az egyén szubjektív ítélete, téves (de meggyőződéses) felfogása.

Észre kell vennünk: a benyomások, befolyások, külső hatások szakadatlan áradatában ki vagyunk téve annak, hogy az idegen befolyásolás (heteroszuggesztió) elérje célját és hat ránk minden reklám, a televízió, rádió, tömegkommunikációs információ, de leginkább fontos a jelentős személyek ítélete. Azoknak a véleménye, akiket szeretünk, szinte bevésődik a tudatunkba. “Milyen ügyetlen vagy! Te kétbalkezes! Nem vagy képes felfogni, amit mondok” – mindezek kisgyermekkorunkban a jobb agyféltekéi “intuitív gyermek-én” erőssége miatt beépülnek abba a szerveződési szintbe, ahol az elképzelés, benyomás “valósággá válik”. így cáfolhatatlan bizonyosságként rögzül a tudatos szint alatt, azzal a törekvéssel, hogy ezt meg kell valósítani! Innen erednek azután azok a rögzött, hamis önmegítélések, amelyek boldogtalanságunk forrásai. Szüléink “beprogramozzák”, megmutatják és “megparancsolják”, milyennek kell lennünk és mit tartsunk magunkról. Ezek a végzetes “pszichológiai gének” determinálják a szülői sors ismétlését, a szülői

jóslatok megvalósítását, azt, hogy mi lesz velünk felnőtt korunkban. A beépült szuggesztiók pedig vakor működnek, hit, hiedelem, kételymentes, öntudatlan belső meggyőződés (ún. diszfunkcionális séma) gyanánt és egész valónk tudattalanul is ennek a szolgálatába áll. Eckhart mester, a középkori misztikus így bölcsekedett: “A magunkhoz vett táplálékot sajátta alakítjuk, a lelki táplálék azonban, amit magunkhoz veszünk, minket alakít a sajátjává.” Erről ma sem állíthatunk többet: amit a szellemünk, értelmünk befogad, magáévá tesz, az uralkodik egész valónk felett.

A külső szuggesztiók az átvétel és elfogadás során belső ítéletté és ehhez csatlakozó érzelmi erők (hit) révén meggyőződéssé, önszuggesztív erővé válnak. így fejt ki hatását pl. egy álgyógyszer (hatóanyagot nem tartalmazó “placebo”), egy-egy jóslat, “varázslat”, így válhatnak az orvos kedves szavai is gyógyszerré, azaz ténylegesen “orvossággá”. Önszuggesztió pedig nincs a gondolat elfogadása és ennek uralkodó hatása nélkül.

# Segítsünk magunknak a szemléletmód alakításával

Egy-egy véleményünk, ítéletünk erejét érzelmi töltéssel teszi meggyőződéssé. A szóban benne foglalt, hogy meggyőztük magunkat (önszuggesztió), hiszünk benne. Ilyen meggyőződésekkel “tápláljuk” és formáljuk folyamatosan magunkat. Ez olyan erőt képvisel, hogy még a kényszerű hazugságainkban is kezdünk hinni, és nehezen adjuk tél ezeket. Az átformálás, “újrakeretezés” (reframing, ahogyan ezt a modern ún. neurolingvisztikai programozás (NLP) módszerében Richard Bandler és John Grinder terapeuták elnevezték) azonban a környezetünkre vonatkozóan is ilyen módon történik. Az álláspont (szó szerint is az: hol állunk, amikor egy-egy dologról vélekedünk) és a nézőpont (ahonnan a dolgot szemléljük), azaz a szemléletmód szabja meg ítéleteinket. így pl. ugyanazon dologról a derűlátó vagy borúlátó oldalon állva más lehet az ítéletem, ebből következően az érzelmi töltöttségű meggyőződésem, ezáltal a jövőbeli elvárásom is. Ha pl. reggel felébredve kinézek az

ablakon és sűrűpelyhekben hull a hó, akkor ez a borúlátó oldalról bosszantóan kellemetlen lehet, hiszen a latyakos sáros hóban kell automat letisztogatni és a munkába menni. A kellemetlenségek bekövetkezésére állítom be magam. Ha viszont “derűlátó oldalon” állok, és a szemszögem, nézőpontom optimista, akkor boldoggá tesz a hóesés szépsége és egy jó hétvégi síprogram kilátásai “dobhatják fel” a hangulatomat.

Ki kellene talán cserélni a szemüvegünket, amellyel a világot látjuk? Kétségtelen, hogy a szemléletbeli megrögzöttségeink sok baj forrásai. A vonatkoztatási kereteket megszoktuk, ez ad biztonságot. Ahogy tanultuk, úgy ismételtetjük – ez pedig bevésődéshez, rögzüléshez vezet. (Az ismétlés az ismeretrögzítés feltétele minden tanulási folyamatban.) A hibás berögzöttségek a viselkedésünket is merevvé teszik.

“Minden lehet másképpen is.” Az ok és a következmény nem azonosak. A jövőre irányulásban beállítódásunk és elvárásaink éppúgy módosíthatók, ahogy egy computer softverje. Ez csak rajtunk múlik.

Játsszunk el pl. a következő gondolattal: “egészséges vagyok és az is maradok”. Egy pozitív állítást az érzelmi elvárás (hit, reménység hozzáadásával) kedvező meggyőződéssé formálhatunk. Ha viszont ugyanezt a pozitív állítást érzelmileg nem erősítem meg (nem

győzöm meg magam, legyőzve kételyeimet), akkor a meggyőződés erő(hatás) tényezőjét már meggyengítettem. Egészséges vagyok (ám), de... (nem tudom, mi lesz holnap, nem hiszem ...stb.). A jövőre irányulás ekkor bizonytalan. Ha arra gondolunk, milyen rossz hatása van a bizonytalanságnak a lélekre (mint ezt pl. a Vietnámban eltűnt férjüket váró amerikai asszonyok esetében a stresszártalmak kapcsán említettük), akkor azonnal igyekszünk megszabadulni ettől az aggodalomra nyitó, szorongást és betegséget provokáló alapállástól. Miért ne lehetnék (azonos eséllyel) a jövőben is egészséges? Főként, ha megteszem érte azt, ami lehetséges!

A lélek nagy író-szakértőjével, Dosztojevszkijjal együtt mondhatjuk: “Egy új filozófia, egy újfajta életfelfogás és életmenet nem hullik az ölünkbe, de türelemmel és erőfeszítéssel elérhetjük.” Ha megéri, megpróbálhatjuk.

Mégis, nehéz az ilyen, aggodalomra beállítódott, a jövőt bizonytalanul szemlélő alapálláson és érzelmileg ösztövére (hit, várakozó reménység nélküli) állapotot változtatni. Csak akkor sikerül, ha feltesszük magunknak a kérdést: Ki tudjuk-e találni pontosan a saját jövőnket? Ha ezt meg Ludnánk tenni, nem volna a jósoknak kenyerere, az asztrológia sikere is megcsappanna. Gondot



csinálunk a jövőből, amikor a holnap-holnapután miatt aggódunk. “A tegnap már elmúlt, a holnap még nincs itt, miért kellene aggódnunk?” Friedrich Perls, az amerikai, esalen-i Gestalt-terápia megteremtője munkájának középpontjába állította az itt és most elvet. A múlt a jelenben úgy tükröződik, mint cseppben a tenger. A jövőt pedig mi formáljuk a jelenben azzal, ha megtesszük a tőlünk telhetőt a legteljesebb jelenléttel, belefeledkezéssel (involválódás). Ha valamilyen átélésbe (akár a mindennapi munkánk elmélyülése során is) szinte belefeledkezünk, akkor szinte különös örömezés jár át és tölt el bennünket. Ezt nevezte Csíkszentmihályi Mihály filozófusunk flow-nak (azaz áramlásnak): “az egyik pillanat átömlik a másikba és észrevétlen folyamként, örömben múlik az idő (in: Klein 1995). Az illékony örömezés “magától” keletkezik bennünk, ha átadjuk magunkat az “itt és mostnak”.

Banális, de ki kell mondanunk: csak ma tudunk élni. Ehhez kell az erő, s ha ezt akár a múlt feletti töprengéssel, akár a jövő miatti aggodással feléljük, szétforgácsoljuk, akkor nem marad elég a mai nap teendőire, örömeire. Georg Kelly – már idézett kognitív pszichológus – szerint az ember jövőmérnök, “a jelen ablakán a jövő felé nyújtja a kezét”. Ezt azonban a jelenben teszi. A jövő egyféleképpen jelenhet meg: mint

cél, mint értelemmel telített és várakozó reménységgel fűtött, jelenbeli átélés, azaz elképzelés, elvárás. Az elvárás ma történik, csak ennek tartalmáért lehetünk felelősek. “A mában találjuk a jövődő gyermekeket” – a képzelet útján.

Általános célokat, mindnyájunk számára lelkesítő, energiával feltöltött értelmet nem adhatunk az életnek. A kommunikációelméleti lélektan kiválósága, Paul Watzlawiek (1988) kaliforniai pszichoterapeuta, a szenvedélybetegek és deviáns (öngyilkos, bűnöző stb.) személyek sors-kisiklásában a cél- és értelmnélküliséget találta a legmeghatározóbbnak. Viktor Franki (1996) szerint ez a depressziós ideológia központi tényezője is: “Nincs kiért, nincs miért élni, akkor minek?” A szenvedélybetegek lassú öngyilkossága is ezt fejezi ki, “nem nyújtják ki kezüket a jövő felé a jelen ablakán” és eltompítják azt a szellemi erőt, ami az értelmes célokat meggyőződéssé hevítené.

Úgy tűnik, lelki egészségünk érdekében nem mondhatunk le arról, hogy ma és nem “majd egyszer” – végiggondoljuk, merre, kiért, miért nyújtjuk a jövő felé kezünket? Mi az életünk értelme, célja, a bennünket boldoggá tevő, a mai nap örömét is megadó feladatunk? Viktor Franki, a már hivatkozott világhírű pszichológus, a koncentrációs táborot túlélő tudós arra

hívja fel a figyelmünket, hogy a múltai és jelent egyaránt tanulási színterünknek, szüntelen fejlődésünk lehetőségének célszerű tekintenünk. Mire tanított a múlt, mivel szembesített, mi volt az értelme, és mit ad nekem ahhoz ma, hogy tisztábban lássam, merre vegyek irányt, mi a dolgom a világban? Minden megélt tanulság kitörölhetetlen. Ha pedig a cél és értelem kérdését felvetjük, akkor nyilvánvaló, hogy az öncélúság (egoisztikus célok) nem ígér örömet. Tegyük fel, hogy tehetséges muzsikuss vagyok. Hiába fejlesztem virtuózzá magam, ha nincs, aki élvezze tehetségemet. A másikkal örömben való megosztás adja a valódi értelmet. A saját, önös érdeken egy lépéssel túlmutató cél adhat lelkesítő vívőerőt. Ezt a legújabb lélektani irányzat, az ún. transzperszonális pszichológia (“negyedik erő”) öntranszcendenciának nevezi. Meghaladni a személyest, túllépni az “én” érzékzónáján – ezt jelenti a fogalom. Még a beteg ember is tud segíteni pl. a nála elesettebb betegtársán. A személyes értelemmel, értékekkel, célokkal telített, “öntranszcendáló”, másoknak segíteni tudó élet a stresszle küzdelemben az egyik leghatékonyabb tényező!

# Tégy jót, segíts másokon, a nyereséged sokszoros!

Az altruista (a másokat önzetlenül megsegítő) viselkedésre már az állatvilágban is szép bizonyítékokat látunk. Desmond Morris (1992), az állatok viselkedését tanulmányozó etológus, az emberi és állati viselkedést összehasonlító tudós arra hívja fel a figyelmünket, hogy az állatoknál az ún. átmotiváló cselekvések – amilyen pl. a kölcsönös testápolás – az egymás közelségéből eredő feszültségnek, ellenségességnek az átalakítására szolgálnak. Az eredeti “stressz” reakció, amelyet a közelség agressziókeltő veszedelme vált ki, teljesen megfelel az emberi szervezetben is lezajló “vészreakciónak”. Az ápolásba átváltó és e cselekvésben levezetést találó feszültség így kettős hasznú, a “személyes stresszhelyzetet” kölcsönösen pozitív aktussá fordítja át. “Hajót teszek mással, magam is jót várhatok” – ez az elve az állatvilág kiterjedt kölcsönösségi kapcsolatainak is, amelyekben néha halálos veszedelmei jelentő műveletekre is sor kerül (pl. a tengeri sünöket

tisztogató korall-halakat a sün tüskéi felnyársalhatják), pedig a közvetlen haszon esélye nem mindig nyilvánvaló. A tevékenység azonban a művelőjét “formában tartja”, edzi, ellenállóképességét fokozza. Ez pedig az életkockázatot, is megéri.

Az ember lelki tájain még izgalmasabb eredményekről szerezhethetünk tudomást. Az amerikai orvos, Bernie S. Siegel (1992) rákbetegek sebésze és gyógyító orvosaként azt tapasztalta, hogy elesettebt társaiknak segítő betegei kedvezőbb gyógyulási adatokat mutattak. “Meg vagyok győződve arról, hogy minder gyógyulásnak köze van ahhoz, hogy feltétel nélkü adhatunk (és kaphatunk) szeretetet. Ez az immunrendszer általunk ismert legerősebb ingerléséhez vezet” (id. mű 155. old). Az amerikai Menzinger Alapítványban szerelmeseket vizsgáltak egészségi szempontból. Véréükben felszaporodott mennyiségű endorfint találtak. Ez az “örömhormonnak” is nevezett anyag fájdalomcsökkentő, hangulatemelő, sőt az immunrendszert is fokozott aktivitásra, harcra serkenti. A szeretet, legyen az segítő, altruista célú, illetve önzetlenül áradó (amilyen a szerelemben), növeli a szervezet önvédelmi képességét (H. Grün 1992).

A Harvard Egyetem pszichológusa McLelland (1992) “Teréz anya-effektusnak” nevezte az altruista

viselkedésnek a szervezet védelmi rendszerére kifejtett pozitív hatásait. Ezt egyetemi hallgatókkal végzett kísérletre alapozta. Két filmet vetített. Az egyik Attilahun vezért mutatta be, az agresszióban bővelkedő film után az immunrendszer kedvezőtlen reakcióját fedezte fel: a légúti fertőzések elhárításáért felelős (és a nyálból könnyen kimutatható) “A” immunfehérje antitestek száma lecsökkent. A másik film Kalkuttai Teréz anyát mutatta be haldoklók és betegek ápolása közben. Ezt követően – egyórányi időtartamra az “A” immunfehérje felszaporodását tudta igazolni, még azokban az egyetemistákban is, akik Teréz anyát álszentnek tartották és elutasították. McLelland szerint a nem tudatos, mély beállítódás erősebb a tudatosnál is. A szeretet pozitív válasza mély és öntudatlan.

A saját érdekeken túlmutató viselkedésben benne rejlő szeretet vagy akár a “másikért lelkesülő érzések mindenesetre a leghatékonyabb immunserkentőnek látszanak, míg az ellenségesség – vagy annak észlelése, látványa – bumeráng effektus gyanánt – saját ellenségünké képes válni.

Ez utóbbit az A-típusú személyiség esetében is bebizonyították. A stresszbetegségeknél már idéztük, hogy a szívkoszorúér betegség egyik lelki felelőse: a “szeretet szerve” reagál az ellenségességre a

legkritikusabban. A szeretetről kiderül, hogy “hasznos”  
érzés! Thortou Wilder ezt szívhez szólóbban fogalmazza  
meg a Szent Lajos király hídja c. művében: “A szeretet  
minden megnyilvánulása visszahull a szeretetre, amelyből  
fakadt”.

# Önsegítő kincseink: kacagás, kocogás, humor, vicc, pozitív gondolkodás

Szemléletmódunk, beállítódásunk, attitűdünk, gondolkodásunk és ennek megfelelő elvárásaink döntő módon határozzák meg az életünk minőségét, egészségünket, küzdőképességünket, lelki erőnket, testi erőletünket. "Nincs a világon jó, se rossz, gondolat teszi azzá" – üzeni Shakespeare. A gondolat öltözete az érzés, amellyel felruházzuk, megjelenítjük,

Megbetegítő következményekkel járhat pl., ha egy pozitív jelentéstartamú gondolatot (pl. "egészséges vagyok") negatív érzésekkel töltünk fel a jövőre nézve (de nem tudom... nem hiszem...), tehát tagadjuk a pozitív tény jövőbeli valóságát. Ugyanez történik akkor is, ha egy negatív jelentésű gondolatot erre vonatkozó, erősítő érzésekkel (hittel) töltünk fel. Pl. "beteg vagyok és... beteg is maradok/leszek". Az erősítő önmeggyőzés (meggyőződés) a kedvezőtlen állapotot



rögzíti, szervíti.

Ha viszont egy negatív jelentésű gondolathoz kételkedés érzelmeivel viszonyulok, vagy éppen tagadom annak jövőbeli érvényességét (pl. “beteg vagyok., de nem hiszem, kételkedem benne, hogy beteg maradok/leszek”..), akkor a rossz gyengítésére irányuló érzések pozitívvá teszik az önmeggyőzést. Így kedvező eredményeket várhatunk valóságosan is.

Szent Ágoston “Credo, quia absurdum” (Hiszek, mivel lehetetlen) tételben a “hegyeket is megmozgató hit” erejére, az önmeggyőzés hatalmára, egyszersmind a csodák szinte egyetlen “ésszerű” magyarázatára lelhetünk rá. A hit, az önmeggyőzés hatalmas erő és energiatöltése révén képes valóban a csodákra, így gyógyultak meg Lourdes-ban a betegek, ezáltal lehetett/lehet a “csodadoktoroknak” desztillált vízzel is hatékony gyógyszerük. Eredményes gyógyításuk kulcsa pedig : páciens hitében keresendő. A “csoda” potenciálja gyermeki valónk örök reménységeként mélyen bennünk szunnyad, néhány emberben aktívan működik is. A nagy reménytelenségek idején azonban mindnyájunkban lábra kap és működni kezd “királyi erőként”. Nem véletlen, hogy az Alice Csodaországban c. bölcseleti mese kis hősének kételkedésére (“valamiben, ami lehetetlen, abban nem lehet hinni”) a királynő így válaszol:

“Megkockáztatom a kijelentést, hogy még nincs meg a kellő gyakorlatod. Én a te korodban mindennap félórát szántam erre. Néha már reggeli előtt hat lehetetlen dologban hittem”.

Mindebből az is nyilvánvaló, hogy még a csodákban való bizakodás, reménykedés is “értelmesebb” emberi ténykedés, mint. ezzel ellentétes lelki beállítódásunk kétfajta, önromboló lépése. Egyrészt a rossz kimenetelre, kedvezőtlen jövőre, sikertelenségre való irányulás, másrészt a jelen – esetlegesen rossz – helyzetének változtathatatlan hiedelme. Normann V. Peale (1993) “árnyéktologatásnak” nevezte e hibás, pesszimiztikus attitűdöket és “gondolat-diétát” ajánl ezekre mindannyiunknak.

Hasonlóképpen diétára kell fognunk magunkat a félelem, harag, düh, gyűlölet érzései – gondolatai tekintetében is, hiszen ezek saját szervezetünket romboló erők. A félelemre pazarolt időt érdemes hasznosabbra fordítani, hiszen a félelemben is a "rossz" állandóságának torokszorító gyötrelme és jövőbeni rossz bekövetkezésének hiedelme bénítja meg értelmünket és cselekvő erőnket. Ha megoldási kiutat találunk (akár csupán fantáziában is!), akkor a félelem feloldódik.

Állítsuk be magunkat inkább a "jó" elvárására, sikerre, bizakodásra, pozitív érzéseink kimondására, a

szép észrevételére, a jelen (itt és most) teljes, mély átélésére, a humorra, a derűre, a "belső mosoly" állapotára. Ugyannyi erőt igényel, mint a pesszimista attitűd, csak sokkal hasznosabb.

Azt a gondolkodásmódot, amelyben az alapállás még a kedvezőtlen tények ellenére is – a bekövetkező jó elvárására van irányozva, amelyet bizakodás, reménység, derű hat át, amely képes az átfordításokra és átformálásokra – akár a humor eszközeivel, paradox módon is, pozitív kimenetelű elvárásokká alakítva a jövőképet – pozitív gondolkodásnak nevezzük. Nem kétséges, hogy ez megfelel az optimista beállítódásnak, amelyről sokaknak az a téves véleménye, hogy "ezzel csak születni lehet". Már szóltunk arról, hogy többnyire szülői, családi minták alapján tanulunk meg világszemléletet, ítéleteket és viselkedésmódokat is. S ahogyan a kedvezőtlen "programozás" megtörténhetett, úgy az átnevelési lehetőség is a kezünkben van. Peale szerint "árnyékirányítóvá" kell tennünk magunkat. Ezek első lépése: a nevetés, a derű és humorképesség kibontakoztatása. A humoristák "alaptermészetét" vizsgáló lélektani próbálkozások meglepően egybehangzó eredménye, hogy minden humorista depresszióra hajlamos. Saját pesszimizmusának "orvosaként", foglalkozásával azonban átfordítja a

negatív készségeket társas szempontból is nagyra értékelt, önmagának is hasznos értéké.

A nevetést az élet zenéjének is nevezhetjük. Norman Cousins (1992) “zsigeri kocogásának nevezte el, mivel a rekeszizom aktív mozgása révén szinte belső masszázsnak teszi ki a zsigeri szerveinket. A kacagás – akár csak a kocogás – a szív, tüdő és hasi szervek tréningjén túl a szervezetben mozgósítja az örömhormonokat (endorfinokat), ezek a fájdalmat csökkentik, a kedélyt emelik és általuk a szervezet “feldobódik”. Az oxigénellátás fokozódása az ereket és a szívet kedvezően dolgoztatja meg. Az örömnél még a “könnyei” is mások, mint a gyászé és bánaté. Olyan kémiai összetételűek, amelyekben a szorongásprovokáló anyagok szinte “kunosodnak” a szervezetből. De már a “nevetséges dolgokra” átgondolás is kedvező hatású. A bőrhőmérséklet, a vérnyomás és pulzus kissé emelkedik, majd a kimondásakor a “hahota-izmok” (arc, mellkas, has) a feszültséget kioldják a szervezetből, izmokból.

A humorban – hajói megfigyeljük a reménytelen, depressziókeltő, kilátástalan helyzetek fordulnak át képtelenségük révén felemelővé és kacagtatóvá. Chaplin “Aranylázában” az éhség kínjában cipőjét evő kisember – gondosan leszopogatva a szegeket, és villájára tekerve spagettiként a cipőfűzőt – a feloldhatatlan kínból

paradoxonnal emel fel bennünket. A humoristák a reménykeltésnek, a vereségből emberi győzelmet (felülkerekedést) formáló képességnek a követői, “civil lélekgyógyászok”. A vicc (poénra, csattanóra törő tréfa) pedig az agresszió pozitív csatornája. Olyan kiutat, szelepet talál így a düh, gyűlölet, támadó energia, amelyet – főként az A-típusú személyiség számára – tanítani kell(ene), hogy (önpusztító) dühének hasznos levezető szerepet találjon. A tréfa “csattanója” így olyan pofonná szelődül, amely senkinek sem fáj, mindenkinek javára válik.

A jókedv, nevetés az immunrendszert is “feldobja”. A Stanford Egyetemen végzett kísérletek eredményei szerint a burleszk filmek (Buster Keaton, Chaplin, Stan és Pan stb.) láttán a nyálban emelkedik az “A” immunglobulin szint, ez az antitest – mint már jeleztük – fontos szerepet játszik a felső légúti fertőzések elleni védekezésben (Grünn 1992).

Nevetni jó és hasznos. A humor és vicc ártalmas feszültségeket fordít át szociálpozitívra és “lecsapolással” megszabadít ezektől. A nevetés és humor kutatásával ma már egy új tudományág, a gelontológia foglalkozik.

Ha azonban nem emelkedünk a tudomány magaslataira, hanem rábízzuk magunkat az irodalom

páratlanul pontos, érzelmi-lelki dolgokban célba találó felfedezéseire, akkor elegendő Karinthy Frigyes “Utópistájának” monológját idéznünk:

“... És mi lehet még?...a 30. században és a legvégén jönni fog valaki, aki felfedezi a nevetést: a tökéletesség legmagasabb csúcán, amely tökéletesebb találmány mindennél, mert a tökéletlenség láttán tör ki az emberből. Nevetés orkánja tör fel a csillagokig... és akkor minden megfiatalodik és kezdődik minden előiról.”

A borúlátással szemben sem vagyunk azonban védtelenek. Gondolkodásunk pozitívvá átformálásának második lépése a gondolatstop” tréning. Valahányszor észrevesszük vagy családtagjaink (akiket bevonhatunk ebbe a kölcsönös “önnevelésbe”) jelzik, hogy negatív beállítódással, a rossz elővételezésével, vagy a helyzet túlságosan “dramatikus”, súlyos megítélésével “hibáztunk”, azt mondjuk magunknak és egymásnak: stop! Ilyenkor kötelező az átalakítás végrehajtása: az eddig negatívnak ítélt dolgot át kell fordítanunk valami elfogadható pozitívba, hanem sikerül, akkor akár az “akasztófahumor” is megteszi, vagy a Cyranó-i öncsúfolódás, a nevetségessé tevés, kifigurázás. Csak egy tilos: az átfordítás mellőzése! Ha az átfordítás hosszabb időn át sikertelen volna, akkor elkezdünk

“büntetéspénzt” fizetni. Egy, a család számára nyitott programperselybe dobjunk 10 Ft-okat. Esetleg növelve a “büntetéspénz” mértékét, így mindenki jól jár. Az összegyűlt pénzt a családnak egy vígjáték megnézésére vagy egy örömteli közös programra “szabad” felhasználnia.

Kitűnő játék a családban ez az átfogalmazási és átformálást módszer, amelyet egyébként az USA-ban évek óta eredményesen használnak. Kórházakban pl. hosszan tartó gyógyulási folyamatot igénylő betegségek esetén vagy olyan depressziókban, amelyeknek a tényleges veszteségekkel szoros kapcsolata van és az új helyzet (egyedüllét, szerv-vesztés, test-torzulások stb.) elfogadásával meg kell birkózni.

A modern lélekgyógyászat ún. kognitív terápiás megközelítése is hasonló a depressziók kezelésében, ennek rendszere azonban összetett, jól felépített – a hibás “kognitív sémák” lebontásától az új élet és örömképes viselkedésmódok begyakorlásáig.

# Leghatékonyabb segítségünk a relaxáció: út belső mélységeinkhez

Az önismeret növelése, amelyen az önsegítés, önalakítás, önfejlesztés alapul, legelsőként két fontos lépéssel valósítható meg: egyrészt a szemléletünk, gondolkodásmódunk, beállítottságunk megismerésével, ezek hibáinak kijavításával. Az eddigiekben e lehetőségekkel foglalkoztunk. Másrészt a szervezetünk felesleges feszültségeinek, a stresszorok által okozott kedvezőtlen vegetatív gerjesztettségnek a kiküszöbölésével. A testi-lelki feszültségek csökkentésével a szervezeti önhelyreállító erők az egészséges, természetes programokra hangolhatják vissza a “túlpörgő, izgatott, megzavart” működéseket. Ezt szolgálják a relaxációs módszerek.

A relaxáció fogalma 800 éves. A francia nyelvből ered (relaxation). Azt jelenti “elengedni a rabot”. Testünket-lelkiállapotunkat is rabságban tarthatja a



szorongás, félelem, a stresszek által kiváltott belső feszültség, a rossz gondolatok Özöne. Érzésvilágunkat megkötözi a düh, az indulat örvényeiben kiszolgáltatottan vergődhetünk, így nagy szükségünk van a megszabadulásra, belső szabadságra. Ha kiszabadítjuk magunkat a rossz testi-lelki szellemi állapot fogságából, ha “elengedjük” magunkat, izmainkat, testünket, akkor ez segít feloldani mindazt, amit feleslegesen megkötöttünk. Ez energia-felszabadulással jár. Megszabadulunk rossz kötöttségeinktől, jobban hozzáférhetünk belső lehetőségeinkhez, és szabaddá válunk a teljesebb, örömtelibb életre.

# A relaxáció első feladata, hogyan megtanuljunk társalogni a szervezetünkkel

Az a képtelennek látszó feladat, hogy a szervezetünkkel “társalogjunk”, ősi és lehetséges képessége az embernek. A modern tudományos eredmények az utóbbi évtizedekben tárták elénk bizonyító adataikat arról, hogy a vegetatív, “autonóm” (akaratunktól függetlenül működő) idegrendszer mégis elérhető a tudatos emberi szándék felől. Csakhogy ez nem az akarat bevetésével, hanem ősi és különleges utakon, mindenekelőtt a képi, elképzelt lelki úton és módosult tudatállapot révén érhető el.

Az emberiség ősi kultúráiban, amikor az embert nem a ráció, ész, logika vezérelte, hanem a külvilággal való bensőséges kapcsolat, amikor a természettel “együtt lélegezve” annak részeként érezhette magát az ember, sajátos tudatállapotok tették lehetővé a világ “egészleges”, benyomásszerű, impresszionisztikus

érzékelést. A képek, víziók akkor nagyobb szerepet kaptak, mint a nyelviség. A beszéd is képgazdag volt, konkrét, szemléletes, mint a gyermeknyelv óvodás korban. A külső és belső világ határa még nem volt éles, az egybefolyások és átmenetek révén az elképzések, belső képek, látomások valóságélményt nyertek. Ekkor az agyműködésekben a jobb agyfélteke szerepe erőteljesebb volt. Ez pedig, mint már a bevezetőben bemutatottuk, intuitív, képszerűen vagy képekben gondolkodik, nem analizáló, “egyszerre csak” felfedezészerűen megérti az összefüggéseket, és – ami számunkra különösen fontos – képes arra, hogy a szervezeti működésekkel, a test belsejében lejároló eseményekkel társalogjon. Egyedül így tudjuk kinyitni azt az ajtót, mely a szervi szabályozás “vezérlőterméhez”, az egyébként “autonóm” programozottságú “vegetatív” működésekhez vezet...

# A képzelet, belső képek szerepe a lelki szabályozásban

A jobb agyfélteke nem tud beszélni, de érti a képeket és a hasonlatokat. Konkrétan és szó szerint fogja fel az üzeneteket, de nincs térérzéke és időtudata. “Ami fenn, az lenn”, a jobb féltekének mind(en) egy: ahogyan Zóhár, a héber bölcselő által ránk hagyott “Ragyogások könyvének” egyik kulcsmondata fogalmazza meg. Logikája is szubjektív, ún. pszichologika. Úgy rakja össze a tapasztalatokat, bármikor is éltük át, hogy a hasonló érzelmi jelentésűek egy “energiakapcsolási körbe” kerüljenek. Ezek egymáshoz kapcsolódva, bármely pontból az egész jelentéshálózatot aktivitásba hozhatják. A hasonlításban pedig az a vezérelv, hogy milyen szubjektív érzelmi jelentése van egy-egy dolognak. Vegyük pl. ezt a hasonlatot: az ellenséges erőd kapuja pl. olyan, mint egy cápakitátott szája, amely várja az áldozatát. Hasonlítás nélkül, csak azáltal tudunk

elvonatkoztatni, azaz összefüggést teremtve, közös jelentést adni, hogy elképzeljük mindkettőt és hasonlóan veszélyes, fenyegető, ellenséges mivoltunkat érzékeljük. A jobb agyfélteke ad a “tudós agynak” ilyen összeillesztéseket, az okos énünk azután “megmagyarázza”. A közvetlen átélések érzelmdús emlékeit a jobb agyfélteke az érzelmi jelentések hasonlósága szerint (analógiáisait) egymáshoz (egymásba) kapcsolja: ez a képi absztrakció, vagy sűrítés. Másképp ezeket szimbólumoknak is nevezzük. Ebből csinál “magyarázatot” a bal agyfélteke. A képi elképzeléses gondolkodás ősi “gyermekibb”, jobb agyfélteké módjára a testünk is fogékonyan reagál, azonnal érzékeli azt, ami szemléletes, valószerű, konkrét és érzékletes. Ilyen történés a citrom elképzelésére beinduló nyálazás, de ilyen képzeleti közvetítéssel valósul meg a gondolat hatalma is a test felett. A közvetítő képet (képzeleti képet, képzetet) a szemléletes elképzelés alkotja. Az önszuggesztió (még a tudatállapot megváltoztatása nélkül is!) mindig az elképzelés – érzelmileg áthévített – tartalmi révén tud érvényesülni, mivel a jobb agyfélteké: “üzenet” így akadálymentesen elér a test megfelelő részéhez.

Képszerű megjelenítést, szemléletes elképzelést azaz vizualizációt mindannyian használunk, akár akarjuk, akár

nem. Minél magasabb az érzelmi-indulati hőfokunk, a belső feszültségünk, annál több a fantáziakép, akár félelemteli jövőbeli események belső filmje tart fogva, akár szerelmi fantáziák vagy egyéb pozitív élmények. Öntudatlan vizualizációk (víziók) az álmaink is.

Észre kell vennünk, hogy az e témakörre vonatkozó fogalmak, szavak is magukba foglalják a kép – szógyököt (elképzelés, képzelet, képzet, képszerű, szemléletes, azaz látható stb.). Az ember képtelen a belső képek nélkül előrelátó lenni, elképzelni tervezni a jövőjét. Az új, szokatlan ismeretlen összeillesztések adják az emberiség nagy felfedezéseit, ezt a működést nevezzük kreativitásnak. A teremtő képzelet teszi ezt tehetővé.

Létezik tehát egy rendkívüli, gazdag belső világunk – belső énünk – amely a tudat(os) alatt működik. Ezért tudatalattinak, tudattalannak is hívjuk. Ez olyan “varázserővel” rendelkezik, amely a “mélységek” felé való ajtónyitás és az “alászállás” titkát is a kezében tartja, lelki labirintusunknak, agytekervényeink rejtelseinek ismerője.

Mégis, ha most a tisztelt Olvasótól azt kérnénk, hogy szívét elképzelve változtassa meg a szívritmusát és 80-ról csökkentse 60-as percenkénti pulzusszámra, vagy pl. hűtse le a szervezetét 5 Celsius fokkal, valószínűleg hiábavaló erőlködés után feladná a kísérletezést. Igen!

Megszokott tudatállapotban, hétköznapi éberségben a mélységek felé vezetőkaput csak a stresszek nyitogatják, mert azok alkalmilag, pillanatnyilag érzelmi-indulati hévvel fűtenek fel. Az akarat ebbe nem tud behatolni! Az ősi kultúrák embere azonban tudta, milyen feltételei vannak a mélységeink titkaihoz való hozzáférhetőségnek. Az évezredek át – minden változtatást túlélő – (sokszor ezoterikus, titkos tanításként, kultikus beavatási szertartás részeként) fennmaradó módszerek tovább éltették az ősi tudást. Ilyenek pl. a jógarendszer, a különféle meditációs és imaginációs eljárások. Módosított tudatállapotokon alapulnak a sámánisztikus gyógyítások, az ókori görög orvoslás szent helyein zajló egykori varázslatos gyógyítások is, melyek a hipnózis (hipnosz = álom) módszerének ősei. Ismeretes, hogy Aszklepios, a gyógyítás istene, orvos (akitől a orvostudomány és gyógyszerészet a kígyószimbólumot átvette), szentélyeiben (aszklepeionokban) folyó gyógyítás csodálatos gyógyálmok segítségével történt. Az altemplomban (tholoszban) (ilyen gyógyító szent hely volt pl. Epidaurosz) gyógyító álmat bocsátottak a beteg szemére, akit kígyó harapott meg álmában és gyógyszerét (varázsmérgét) testébe juttatta. Az álmodó gyógyultan ébredt fel. Azt is “megálmodta”, mit kell tennie hálából, egészsége visszanyeréséért, további

megőrzéséért.

Herbert Benson, a harvardi egyetem szívgyógyász professzora, világhírű relaxációs szakember a dalai Láma engedélyével tanulmányozhatott egy tibeti lámakolostorban meditációs szertartásokat. Ennek során tanúja lehetett, amint a szerzetesek egy csoportja vékony köntösben mínusz 15-17 fok hidegben nyolc órát töltött hatezer méter magasan a szabadban, mozdulatlanul, teljes csendben, befelé forduló figyelemmel és érzéketlenné válva a külső hatásokra. A szerzetesek meditáltak. A meditáció végeztével leseperték a havat a testükről és meg vacsorázták, egyikük sem lett beteg.

Hasonló, rendkívüli testi ellenállásra és szervezeti önbefolyásolásra képesek a jóga mesterei, de még a nagy rendszer szerény részét, a testi önbefolyásolást elsajátító (hatha-jógát gyakorló) európai ember is, ha rendszeresen végzi a jóga bizonyos gyakorlatait (pránájámákat, azaz légzőgyakorlatokat, és mudrákat, valamint ászánákat, azaz testi, fizikai helyzeteket és gyakorlatokat). Az aszkézis, amely számunkra már sajátosan módosult jelentésében a javak megvonásával (esetleg önsanyargatással) egyenértékű, eredetileg fegyelmezett, rendszeres gyakorlást és önalakítást jelentett a szerzetesi életben (aszkézis görög szó = gyakorlás, edzés, alakítás.) Az évezredes keleti meditációs formák és



vallásgyakorlati meditációk is “aszkrétikusak”.

Immár elérkeztünk ahhoz a ponthoz, hogy megválaszoljuk, miben rejlik a titok, mely – akár rendkívüli – testi-lelki önbefolyásolási hatalmat is adhat az embernek!

Kulcsa a sajátos belső koncentráció (összpontosítás), amelyet különleges, ún. módosult tudatállapotok segítségével érhetünk el. Ilyen állapotokban a gondolatból testi valóság lesz. Ezt minél többször ismételjük, gyakoroljuk (aszkézis!), annál jobban bevésődik az a képesség, hogy szabadon társalogjunk a tudat mélyével és szervezetünkkel, testünkkel. Sajátos figyelem-összpontosítás (belső koncentráció), a hétköznapi tudatéberségtől eltérő tudatállapot (módosult tudatállapot), bizonyos tudattartalmakkal való képzeleti gyakorlatok (ismételt tréningje) alkotják azt a “három szent titkot”, amelynek tudományos nyitját csak az elmúlt évtizedekben leltük fel. A gyakorlati módszerek azonban mit sem törődtek a tudományos álláspontokkal, túléltek minden változást, ma pedig a modern ember életkörülményeihez igazított “ruházatban” – szinte divattá váltak!

Vizsgáljuk meg közelebbről a három titkot!

# A szervezeti önszabályozás első titka: a figyelem összpontosulásának engedése az akarat mellőzésével

Gyermekkorunkban szokványos játék a napsugaraknak tükörrel vagy gyújtólencsével összefogása és egy pontra irányítása. Izgalmas látvány akár a vakító fényerőnek, akár a fellobbanó lángnak a megtapasztalása. Azt is tudjuk, hogy ma már ennek kiterjedt a tudományos felhasználása. Hadmérnökök pl. olyan lencse, és tükörsorozatot fejlesztettek ki, amellyel atombomba erejű energia koncentrálnak. Ez az erő egy acélgerendát is játszi könnyedséggel hasít ketté.

A koncentrált napsugarakhoz hasonló a *szellemi összpontosítás* is. Első közelítésre azt hihetnénk, hogy ez akarattal hozható létre, erőteljes tudati ráirányulással. A tudatos akarás azonban magában véve is feszültséget

teremt, amely bizonyos határig alkalmas a tudat által irányítható folyamatok “beprogramozásához” (izomműködés, “akaratlagos mozgások, ezen alapuló műveletek begyakorlása az automatizálódás fokának eléréséig). A szervi működések nagy része azonban nemcsak hogy “magától” (autonóm módon ) zajlik, hanem a tudatos akarat “betolakodása” még zavart is okozhat.

Ha lámpalázás vagyok, ha verejtékezem izgalmamban, vagy kínosan elpirulok, akkor akarat erőfeszítéssel ezekre koncentrálni, megszüntetésüket akarva legfeljebb a zavarom mértékét fokozhatom, de nem segítek az állapotomon. Ha álmatlanságban szenvedek és mindenáron aludni akarok, akkor a görcsös erőlködés folytán a belső izgalmi szintem fokozódik. így nemcsak álmatlan, de még feszült, dühös vagy szorongó is lehetek. Az akarás harckészséget indukál, a “harc” pedig előhívja az idegrendszer készülségi reakcióját. Minden akarat erőfeszítés az ellenkező hatást éri el, erről magunk is meggyőződhetünk. Ismételjük meg a “gondolat hatalma” c. részben ajánlott ingajátékot. Gondoljuk el, hogy “már nem tudom tartani tovább az ingát, de nagyon akarom...” Tegyük erőfeszítést, hogy a kezünket olyan maximális mozdulatlanságban tartsuk,

ahogyan csak képesek vagyunk rá. Rövidesen észrevesszük, hogy az inga a gátló izomzati erőfeszítésre fordítottan reagál: ahelyett, hogy megállna, intenzívebben leng ki. Ha akkor megszüntetjük ezt az erőlködést és egyszerűen az óra számlapjának a középpontjára nézünk, könnyedén, a megállás gondolatával az inga mozgása lassul és rövidesen megáll.

Ha szellemi koncentrációt akarunk elérni, akkor is az erőlködés ellentétesen ható törvénye érvényesül, szétszórttá válunk. Ezért azután akarással létrehozott (vagy célbavett) összpontosítást a testi-lelki folyamatok szűk körére tarthatjuk csak alkalmazhatónak, leginkább a fizikai (mozgásos) műveleti teljesítménykörre. A hiedelmekkel ellentétben a tanulás, megjegyzőképeség esetében sem tudatos akarati erőfeszítéssel juthatunk legmesszebbre.

Ahogyan a szétszórt napsugarakat a gyűjtőlencse összefogja, úgy tereli össze szellemi erőinket és figyelmünk szétszórt sugarait a megengedő összpontosítás állapota. A feszültség szétforgácsolja a figyelmet, kapkodóvá teszi a gondolkodást, egymást keresztező szándékok erői által zilál szét. A nyugalom és megengedő, laza terelés összefogja, ellenőrzi, sorbaállítja és elrendezi az ingereket, akár kívülről lépnek be az érzékszerveken át, akár a szervezetünkről adnak hírt az

érzések, átélések formájában. Ez a laza terelés egyszerre csak egy dolgot enged a tudatba. Különösen akkor, ha az érzékszervi kapukat bezárjuk (a szemünket behunyjuk, a zajokat kizárjuk, zavartalan, csendes körülményeket teremtünk). A csend “saját hangjai” is észlelhetővé válnak a nyugalomban. A testi passzivitás, fekvés, ülés pedig elősegíti a nyugalmi állapot létrejöttét. A nyugalom és a csend kedvez a spontán, magától létrejövő belső koncentrálódásnak, egyszerre egy dolog töltheti el a tudatot. Ezt nevezzük passzív koncentrációnak. Ez a megengedő, oldott, testileg-szellemileg a nyugalom állapotát élvező “lelki tartás” magától kínálja, hogy egyszerre egy dolog kerüljön a tudat gyújtópontjába ahová: a figyelem energianyalábjai is összpontosulnak. Lehetővé tenni, megengedni – hagyni, megtörténni... Ebben a passzív koncentrációban egyetlen gondolat is akkora hatóerőt kaphat, mint a napsugarak a gyűjtőlencsén át. Ez az állapot a taoista filozófiában a wu-wei = nem tevés által lenni.

Ez a lelki tartás valamennyi meditációs eljárás alapja. Meditálni = elmélkedni (medito latinul = elmélkedem). Pontosabban: először kiüresíteni a tudatot, elérni a belső csendet (ez belső energia összpontosítást idéz elő). Ezt követően felvesszük a kiválasztott, egyetlen gondolatot vagy kérdést. Hagyjuk, hogy az képzeleti, képi, érzékletes

módokon megtestesüljön (vizualizáció). Ez csak azáltal mehet végbe, hogy a figyelmünk szinte körülfogja átítatja a gondolatot, lebegtetni, engedi élni, megtestesülni (passzív koncentráció). A megvilágosodás eredete is ez: a belső figyelem összpontosulására, ennek nyomán az “egyszerre csak”, éles tisztasággal, bevilágítóan “felvillanásszerűen” megjelenő megértésre vonatkozik.

Az imaginációs módszerek is a passzív koncentrációval dolgoznak. Imago = kép, a képmást nevezték eredetileg imágónak. Később az vált szokássá, hogy az utazó vagy családjától valami okból távol lévő ember egy bizonyos képet (arcképet) kettétört. Szeretteinél maradt az egyik fél, ő hordozta a másikat. Ily módon sok év után is ráismertek egymásra az imago összeillesztése révén. A szimbólum jelentésében is benne foglalt az összeillesztés, hasonlítás, illesztés. Imaginálni azt jelenti, hogy belső képet hagyni (engedni) az álomhoz hasonlóan felbukkanni (ez a spontán vagy autogén = (magától gerjedő) imagináció), illetve bevinni a tudatba (felvenni) egy-egy képet, elképzélést és azzal bizonyos lelki alakító folyamatokat végezni (megváltoztatni, átrendezni, lerajzolni stb.) Ezt *aktív imaginációnak* nevezte a századfordulón Carl Gustav Jung svájci lélekgyógyász, szemben a passzív imaginációval (álmodással). A passzív koncentrációt használja fel a relaxációs eljárások nagy

része is. Tisztelt Olvasónk, az előzőek alapján már tudja, hogy ez a titokzatos passzív koncentráció, a “megengedő” belső figyelem összpontosulás egyetlen gyakorlat vagy kép “dédelgetésével” nem más, mint bal agyféltekéi tudós énünk elhallgattatása, a jobb agyféltekéi feltaláló, intuitív, képekkel gondolkodó, zseniális, gyermeki énünk aktivitásának felkeltése és “dolgoztatása”. Csakhogy a bal agyféltekét nem olyan könnyű akár átmenetileg is háttérbe szorítani. Olyan feltételeket kell teremtenünk tehát, amelyben kizökken a két agyfélteke megszokott működési munkamegosztása, a bal agyfélteke, az éber tudat elálmosodik vagy kénytelen kisebb aktivitással működni, mert hirtelen elfárad, (pl. zavarba hozzuk egymásnak ellentétes parancsokkal) vagy túlingerlődik és védekezésből kikapcsol, “pihen egyet”.

# Az önszabályozás második titka: a módosult tudatállapot

A bal agyfélteke és ébertudati folyamatok kevésbé aktív működését úgy érhetjük el, hogy a tudatállapotot módosítjuk, a természetes éberséghez képest lefelé (az alvás irányába), vagy felfelé, a fokozott mozgással kiváltódó transzállapot, extázis felé. A pörgő dervisek pl. tengely körüli forgással hozzák magukat rendkívüli állapotba, de ezt teszik ma is a szibériai sámánok és ezzel az önmagukból való kilépéssel, “magunkon kívül” levéssel (szó szerint ezt jelenti ugyanis az ex-sztázis) tudnak gyógyító víziókat mozgósítani. Behatolnak páciensük testébe “lelki szemmel”, és ott megtalálják a betegségeket, ártalmakat. (Mindenesetre a páciensek ebben hisznek és a gondolat hatalma, az önszugesztio ereje folytán hitük valósággá válhat). A tudat éberségi szintjének módosításával is felerősítetten érzékeljük a szervezetünket. A képi gondolkodás révén nyitott kapu, szabad út van a “mélységek” felé, a tudatostól a “tudatalattin” át “ösztönember” mivoltunkhoz, sőt a



zsigereinkhez és az ősi érző, ill. mozgórendszerhez. Ezt a szellemi zuhanyozásra, zsigeri tisztálkodásra és belső rendteremtésre kész állapotot a relaxációs módszerek többsége az éberségi gerjesztettség csökkentésével éri el. Ezen belül létrejöhet a passzív koncentráció, a nyugodt, csendes, a testi benyomásokat, érzéseket lazán figyelő, azokat követő ún. befelé irányuló lelki tartás.

Az ébrenléti tudattól a mély alvásig a nyugodt, ellazult, pihenő éberségen át a relaxált nyugalmi állapotba, majd az (álmosodás és) szendergés, a felületes alvás, középmeley és mély alvás fázisaiba kerülhetünk. Minden fázishoz jellegzetes agyi elektromos aktivitásváltozások és élettani (szervezeti) működések módosításai csatlakoznak.

Népszerűen a relaxált tudatállapotot alfa-állapotnak is szokás nevezni, mivel az ébrenléti aktivitás gyorsabb ritmusú agyi béta-hullámai a nyugodt éber, majd relaxált állapotban egyre kiterjedtebb alfa hullám tevékenységbe váltanak, lelassulnak. (Az alvás felé vezető további lépések már nem tartoznak a relaxációhoz inkább abból kilépések!) Ahogyan a szendergés felé halad az állapot, megjelennek a theta hullámok, majd a még lassúbb delta hullámok, az alvás az egész agykéregre kiterjedővé válik. A középmeley és mély alvásban azután változatos

jelenségek zajlanak, közülük legismertebbek a mély alvásban jelentkező gyors szemmozgások – ekkor álmodunk.

Hogyan indítjuk el a nyugodt belső tartás és “alfa-állapot” létrehozását? Bensőn professzor ezt láthatta a tibeti lámák meditációjának megcsodálásakor: a lehető legkényelmesebb, “ülő Buddha” pózban vagy fekvve (pl. a jóga szavászanájában, azaz hullapózban) hagyjuk izmainkat ellazulni.

Az izomtónus (a rostok feszességének) csökkenése az agyi altató (illetve ébresztő) rendszernek fontos üzenete: azt a hírt küldi agytörzsünk hálózatos rendszerén át minden agyterülethez és főleg az agykéreghez, hogy a test (izomzat) pihen, tehát a tudat ébersége is csökkenhet – a szellem is pihenhet. Ezen az úton küldi az aktivizáló ébresztő hatásokat is az izomzat – ha feszülnek a rostok és növekszik a tónus, akkor a hálózatos rendszeren tovább fut az üzenet: ébredj, vigyázz!

A relaxáció mindig izomellazítással veszi kezdetét. Maga az izomellazulás is megnyugváshoz vezet. A szellemi úton való belső üzenetekre alkalmas állapotot a bal agyfélteke megpihentetésével és ezáltal a jobb agyfélteke működésének fokozásával érjük el. Az ellazítás-ellazulás feltétel is a relaxációs hatások eléréséhez, de magában véve eredmény is – a tudati és

szervezeti megnyugvás szempontjából.

Ha alkalmilag – szükségét érezve a belső megnyugvásnak – ellazítjuk izmainkat, akkor ezzel megpihentetjük a szervezetünket. Ezt nevezzük relaxációs válasznak. Ilyenkor ugyanis a vegetatív idegrendszer is változtat a működési stílusán, automatikusan paraszimpatikus működésre vált át. Csökken a pulzus, vérnyomás, nyugodt légzésritmusra váltunk, megváltozik a vérkeringés, a végtagokban fokozódik a hajszálerek vérellátottsága, a bőr felhevül, az emésztési folyamatok aktívabbá válnak, a “beépítés” fokozódik, az agyhullámok lelassulnak, a szorongás automatikusan feloldódik. A relaxáció és szorongás – úgy mondjuk: antagonisták – homlokegyenest ellentétesek és összeférhetetlenek. Vagy egyik vagy másik érvényesülhet. Hajói ellazulunk, a szorongás feloldódik: A relaxációs válaszban kedvezően alakul a hormonválasztás és a vércukorszint is. A szív és érrendszeri betegségek szempontjából kockázati tényezőként is ismert koleszterinszint a vérben csökken (Lázár 1993). Ez utóbbi felfedezés tette az elmúlt évtizedben a relaxációt rendszeresen alkalmazandó feladattá a magas koleszterinszintű betegeknél. Más azonban az alkalmi, nem rendszeres lazítás, amelynek aktuális szervezeti, “nyugalmi válasz” a hatása. A valódi

relaxációban tanulás, “edzés”, gyakorlás történik. Ez a gyakorlás, folyamatos és rendszeres kapcsolat vegetatív idegrendszerünkkel, jobb agyféltekéi működésünk útján a szervezet harmonizálása (“tuningolás”, az egészséges programra visszakapcsolás megsegítése) és a befolyásolás útjának rendszeres használata tehet bennünket szervezetünk saját karbantartó-gyógyító orvosává, erőnlétünk, egészségünk valódi gondozójává.

# Az önszabályozás harmadik titka: rendszeres gyakorlás, tréning

Az ismétlés – gyakorlás – bevésés minden tanulásfolyamat kulcsa. Ez a “titok”, amelyet az ősi kultúrák beavatott személyei jól ismertek. Ha megvan az önalakítás útja, ennek módja, akkor rendszeressé kell tenni a “közlekedést”, hogy a kapcsolat kiépüljön a tudat(os) és a tudat alatti rendszerek között, így a gondolat ne csupán eljuthasson céljához, hanem maradandó – kedvező átalakulást is létrehozzon a szervezeti működésekben. A hibás programok leépítése, a “harmónia” (természetes rend) helyreállítása és az oda-vissza kapcsolat folytonosságának a biztosítása az igazi cél a relaxáció képesség elérésében. Így lehetséges olyan – rendkívülinek látszó – önszabályozó tudás elérése, amelyet a fakíroknál, jógiknál, buddhista, taoista szerzeteseknél, papoknál messziről csodálhatunk!

Természetesen mi semmiképp sem akarunk

“kunsztokat”, látványosan testi attrakciókat, tesztalálba merülést és hasonló – értelmetlen, szenzációkeltő testi bravúrt, csak mértékletes, okos segítséget, hogy egészségesek maradjunk.

Minden módszer megkívánja a rendszeres gyakorlást. Ezt a módszerrel való személyes élményű megismerkedés során átvesszük és célszerű betartanunk, mivel a megkívánt gyakorlási idők és tartalmak a bioritmussal, a szervezeti folyamatok napszaki rendjével és a relaxáció számára kedvező feltételekkel vannak összhangba hozva. (pl. étkezés után nem ajánlatos gyakorolni). A megkívánt tréningidő általában meglepően kevés, néha 1-2 perc (talán a fogmosásra is több időt szánunk!), noha a testi higiéniéhez képest a lelkinék a jelentősége sokszoros. Olykor a gyakorlási időtartam eléri a húsz percet, ezt azonban általában nem haladja meg. A legtöbb módszer napi három, de minimálisan két gyakorlást kíván meg, legalább huszonnyolc napon át. Ezáltal “kondicionáljuk” beprogramozzuk (bevessük) az egyes lépéseket, amelyek láncolattá kapcsolódva egységes, automatikus folyamatokat alkotnak. A kiváltó, indító, program kulcsszavak vagy önszabályozó “formulák” (ismétlődően azonos fogalmazások) automatikusan működésbe hozzák a társításos tanulással magukhoz

kapcsolt kedvező testi-lelki állapotokat és működésmódokat. Ezért szükséges a gyakorlás és az erre vonatkozó szabályok betartása.

A relaxáció tanulás az önalakítás legcsodálatosabb útja. Ehhez természetesen módszerek tekintetében gazdag választék áll rendelkezésre. Némely módszert igen könnyű megtanulni. Ilyen pl. Bensőn professzor meditatív relaxációja. Négy dolgot kíván tőlünk:

**1.** Keressünk egy csendes, nyugodt helyet és helyezzük kényelembe testünket.

**2.** Szemünket behunyva vegyük sorra képzeletben a testünk egyes részeit és lazítsuk el – engedjük, hagyjuk ellazulni.

**3.** Válasszunk egyetlen, a nyugalmat, belső békét kifejező szót és ezt ismételgessük magukban! Legyen ez a mantránk = (titkos, személyes belső kulcsszó, amellyel rendszeren dolgozunk). Minden kilégzésnél ismételjük el a szót (vagy rövid mondatot!)

**4.** Ne törődjünk a zavaró vagy elterelő gondolatokkal, ahogy jönnek, úgy el is mennek, elvonulnak, mint a felhők az égen.

Herbert Bensőn ezt a rendkívül egyszerű relaxációs technikát kísérleti úton állította össze a zen buddhista meditáció, autogén tréning és progresszív relaxáció módszereiből. Ami a legjobb (hatású) volt

mindegyikben, azt kiemelte és “összerakta” egy új eljárásá. Ezt “relaxációs válasznak” nevezte és alkalmi relaxációra éppúgy ajánlotta, mint rendszeres tanulás céljára. Bensőn rengeteg kutatást vezetett a relaxációk területén. Bebizonyította többek között, hogy a relaxáló egyetemi hallgatók egészségi állapota jelentősen jobb nem relaxáló társaiknál, szérum koleszterin szintjük alacsonyabbá válik, immunaktivitásuk fokozódik. Ellenállóbbak a fertőzésekkel szemben. E kísérlet megismétlődéseként bizonyították be, hogy a tartós relaxáció a vér koleszterin szintjét 30%-kal csökkenti. Ezzel az eredménnyel egyelőre egyetlen más gyógymód sem tud versenyezni.

Azt is igazolta, hogy nyugdíjas, idős emberek rendszeres relaxáció hatására ellenállóbbakká válnak a betegségekkel szemben, a kontrollcsoportéhoz képest. Immunrendszerük ún. természetes ölüsejt – száma megnő (Azokat a T-limfocitákat – fehérvérsejteket – nevezzük így, amelyek antigénként megölik az antitesteket, a betolakodó “ellenséget”).

A relaxációs eljárások közül világszerte legismertebb az amerikai Edmund Jacobson chicagói idegélettan kutató által a húszas években kikísérletezett progresszív relaxáció. Ez fokozatos izomellazítások, az izomzat feszítése és lazítása közti különbség tudatosításán alapul.



Fokról fokra, apró izomcsoportonként feszítjük, lazítjuk így végig testünk izmait, amíg az egész test bevonódik az ellazításba. Ezt követi a globális, azaz teljes relaxáció. Végül a harmadik, differenciális szakaszban minden szükséges helyzetre (autóvezetéstől az elalvásig) áttanuljuk, azaz átvisszük tréning útján a relaxáció képességét.

Európában – ugyancsak a húszas években – egy berlini pszichiáter professzor J. H. Schultz dolgozta ki az ún. autogén tréninget. A módszer másik ismert neve koncentrált ellazítás. Autogén, mert a folyamat szellemi úton, passzív koncentrációval magától alakul ki és halad előre. Saját erőből, belső szándékkal művelhető, ilyen értelemben is autogén! Tréning, mert tanuljuk, azaz rendszeresen kell gyakorolnunk a megfelelő készségi szint eléréséig.

Schultz professzor végigszenvedte gyermek, és ifjúkorát asthma bronchiale betegségével (hörgi asztma = a bronchusok görcsös állapotával járó, rohamszerűen előálló fulladásérzés, a kilégzés rendkívül nehezített). Az autogén tréninggel önmagát is meggyógyította és pszichoszomatikus betegek százait kezelte eredményesen. A pszichoszomatikus betegségek ma is igen gyakoriak. E sok okú (multikauzális) betegségekben a lelki tényezők igen fontos szerepet játszanak, nemcsak ez előidőzésben,

hanem a megismétlődésben és rosszabbodásokban is. A klasszikus pszichoszomatikus betegségeket a stresszbetegségek során korábban már bemutattuk. Természetesen minden betegségnek van lelki, átélésbeli vetülete is, hiszen a test-lélek-szellem az egy és oszthatatlan emberen belül alkot egységet.

Az autogén tréning hat gyakorlattól épül fel, ezek az izomlazítást, a vérkeringés harmonizálását, a szív és a légzés nyugodt, egészséges ritmusát, a hasi napidegközpont (vegetatív centrum) nyugalmi működését és a feji (agyterületi) vérkeringés normalizálást célozzák.

Három hónapig, kéthetente egy-egy új gyakorlatra való továbblépéssel kell tréningezni, meditatív módon, szellemi úton, rövid szabályozó mondatok ismétlésével, elképzelésével. Az autogén tréningben nem kell semmit aktívan végezni.

Ez a módszer rendkívüli karriert futott be. Nincs olyan betegség, amelyben nem próbálták volna ki. Olyan zavarokban, mint a szorongásos tünetek, stresszbetegségek, vegetatív tünetek, nem szervi eredetű ideges panaszok, gyomorhurut, irritábilis vastagbél, krónikus fájdalmak, feszüléssel fejfájások, görcsös izomzati fájdalmak stb. különösen eredményesen alkalmazható. Számos esetben kiegészítő gyógy módként

alkalmazták, az immunrendszerre gyakorolt kedvező hatása elősegíti a gyors gyógyulást.

Az utóbbi évtized szenzációja, hogy a korunk népbetegségeként pusztító rákos folyamatokban a relaxáció, majd pedig a vizualizációs segítséggel felfokozott immunaktivitás a szervezet idegensejt-ölő képességét hihetetlenül megnöveli. Howard Hall, a Pennsylvania Egyetem pszichológia professzora ezt kísérleti gyógyprogrammal igazolta. A Simontor házaspár pedig világhírre tett szert a képzeleti képek útján (jobb agyféltekéi aktivitással) folyó (gyógyszeres és egyéb, hagyományos terápiás kiegészítő) rákgyógyítás terén.

A relaxációs módszerek napjainkban a stressztréningek révén is a világ legelterjedtebb (ma talán divatosabbá is vált) önsegítő-önfejlesztő eljárásai.

Számos változatuk létezik, az “agykontrolltól” az “alfa állapotot” létrehozó technikákon át a kombinált programokig. Fokozatos ellazítással, szellemi passzív koncentrációval, gondosan felépített képzeleti feladatokkal, nagy energiatöltésű, speciális belső képekkel, a jobb agyfélteke aktivitását egészséges ütemben fokozó elemekkel és a gondolkodásmód természetes, észrevétlen (magától végbemenő) egészséges átalakítását elősegítő gyakorlatokkal tehetjük

élményszerűvé azt a belső utat, amelyet mindannyiunknak kívánatos rendszeresen végigjárnia, hogy kezébe vehesse egészségét, lelki egyensúlyának megőrzését és belső lehetőségeinek felszínre hozását.

Immár következőlépésként számunkra is az kínálkozik, hogy belekóstoljunk mindabba, amiről az eddigiekben elméltünk. Hozzuk élményközeibe az autokoncentratív, önszugesztív pszichofitneszt és vállaljuk, hogy együtt legyünk ez egyszer – önmagunkkal. Ismerkedjünk azzal a nyelvvel, mit a szervezetünk használ. Kerüljünk bensőséges kapcsolatba önmagunkkal, tanuljuk magunkat!

# III. MÓDSZERTANI KÖSTOLÓ

**Tanuljuk önmagunkat...**  
**Lelki torna, relaxáció**

# 1. Testünk üzenetei

Kedves Tréningező társam, egy felfedezőúton szeretnék útitárssá, kísérővé szegődni. Ez az út közelebb juttathat valamennyiünket önmagunk – eddig talán nem ismert, vagy nem jól ismert – mozgatórugóinak megértéséhez, s az azokkal, vagyis önmagunkkal – való legoptimálisabb gazdálkodáshoz. Többször felkaphatják a fejüket erre, mondván, hogy “jól ismerik magukat, ők tudják, hogy kik és mit akarnak”... aztán egyszer csak lelepleződünk egy-egy szituációban, amikor nem tudjuk, hogy hol a helyünk, hogy mit kellene tennünk, vagy merre kellene egyáltalán mozdulnunk, vagy nem tudunk elérni magunkban egy olyan változást, amire nagyon régen áhítózunk. Általában ilyenkor másokat okolunk, vagy másoktól várunk megoldást... pedig a megoldás kulcsa bennünk van.

Ahhoz, hogy önuralommal, akaraterővel rendelkezünk, ismernünk kell képességeinket, lehetőségeinket, s mindazokat a hatásokat, amelyek segítették, vagy gátolták, netán torzították igazi önmagunk megjelenítését. Egy idő után azután olyan

természetessé válunk önmagunknak, hogy eszünkbe sem jut, hogy lehetne másként,... időnként csak feszültséget érzünk, máskor azt, hogy “botrány van bennünk”, s nem tudjuk felfogni, miért...

Abban a pillanatban, amikor azt mondjuk: testem... mintha egy kettéválasztást tennénk. Mintha csak lenne egy birtokos, tulajdonos (én) és egy szervezet, amely “valami más”. Pedig mi test (is) vagyunk, valakik vagyunk e testben. Törekedjünk az átélésben inkább lenni, mint birtokolni.

Saját történetünkhöz folyamodjunk, hogy közelebb jussunk magunkhoz és a megértéshez. Kezdhetjük talán mindazon tapasztalatok felidézésével, amelyet a testünk őriz, mint egy könyvtár, ... amelynek legfontosabb kötetéhez juthatunk hozzá, ha elindulunk ezen az úton. Nem ígérhetem, hogy minden kötetet végigolvasunk, de legalább a főbb fejezetcímeket ismerni fogjuk... és ez fontos ahhoz, ha valamit részletesebben tudni szeretnénk, ne okozzon gondot, hogy hol találjuk.

A mai alkalommal elsősorban a fantáziánkat kell megmozgatnunk – a testünket nyugalomba helyezhetjük – így jobban tudunk rá figyelni, jobban fel tudjuk fogni üzeneteit, jelentéseit... Helyezkedjünk el most kényelmesen és, próbáljuk megtalálni azt a helyzetet, amely izmaink számára a legkellemesebb



Ez lehet ülő vagy fekvő helyzet – amelyben testünk a legjobban képes emlékezni... hogy mire?, mindenre, ami történt vele létezése kezdetétől. Természetesen, erre nincsenek fogalmaink, hiszen születésünk után sokáig nem voltunk tudatában mindannak, ami velünk történt., de a kezünk beszélt, és egyedül a testünk értett, a légvételünk adott ritmust létezésünknek... testünkkel éltük át az örömünket, s azzal fogtuk fel a veszélyeket. Egészen másfajta nyelv ez, mint amit most használunk... pedig a testünk folyton küld jelzéseket... és most, hogy készen állunk e jelzések felfogására, kétségek is gyötörhetnek, vajon sikerül-e mindez.

Csak nyugalom..., ezt nem lehet rosszul csinálni... még ha elkalandoznak is néha gondolataink, figyeljük ismét önmagunkra... s közben megszólalhatna egy zene is... s ez segíteni fog, hogy a külvilág zajai távolabbra kerüljenek... Most megengedhetjük magunknak, hogy csak önmagunkra figyeljünk..., most semmi más nem fontos..., még az sem, hogy a szemünket nyitva tartsuk..., hiszen most a belső látásunkra van szükség. Figyeljük csak, jelez-e feszültséget valamely izom..., ha igen, keressük meg számára azt a helyzetet, amely legjobban biztosítja az ellazulást..., hiszen izmainkban ott van a nyugalom emléke... sejtjeink őrzik embriókorunk emlékét..., amikor testünk, mint egy

növény rügyezett, növekedett, öntudatlanul és mozdulatlanul..., őrzik a súlytalanság és a könnyűség érzését, a magzatvíz simogatását... azt, hogy könnyűek vagyunk, mint a madarak és élénkek, mint a halak. Amikor ringatásra vágyódunk, hogy élvezzük a tengervíz hullámain, erre emlékezik szeretettel a testünk... Amikor a hátunk védelmet keresve megtámaszkodik, a méh falának biztonságadó támaszát idézi fel..., de őrizzük mindazon erők hatását, amelyek a születésünket segítették, a feszülést és forgást... zuhanásos álmainkban pedig a "földet érést megelőző bizonytalanságot". És a kezdeti zűrzavar után körvonalazódtak testünk határai az, amit most végig tudunk követni... talán csak gondolatban...

lábfejtől indulva... a fejünk tetejéig... Kövessük most végig még egyszer, hogy jobban őrizzük... a határainkat... jogunk van hozzá, hogy ilyen legyen.

És most fordíthatnánk egy kis figyelmet külön-külön az egyes testrészeinkre... anélkül, hogy bármit is akarnánk, figyeljük először, hogy mit érzünk a lábunkban..., hiszen annyi mindent érezhetünk benne, annyi tapasztalás van az izmainkban... az első rúgkapálások emléke, vagy az, amikor járni tanultunk, és az is, amikor mezítláb szaladgáltunk a homokban..., és az izmaink azt is ismerik, hogy milyen érzés ellazulni

fáradtan... figyeljük meg, hogy most mit üzen a lábunk – talán azt, hogy jólesik most ez a nyugalom, de talán útra készen várja, hogy elinduljunk, hogy aztán majd jólesően megpihenhessen... Hiszen tele vagyunk érzésekkel... a kezünk is... amikor először nyúlt az ég felé. Vagy először boksztolt bele a térbe, amely körülvelt bennünket... ott van az emléke a felnőttek kezébe való kapaszkodásnak abból az időből, amikor még nem tudtunk önálló lépéseket tenni... hordoz melegséget és elutasítást is...,de ugyanígy az ujjaink hegye is érintések simogatások őrzője..., ott van benne egy virágszirom selymes puhaságának érzése..., de a fakéreg érintése nyújtotta tapasztalat is. És van erő is az ujjainkban, volt már nyugodt és szerető, ügyetlen és magabiztos... És ha most a hátukra figyelünk, felfedezhetjük benne lelkiállapotunk emlékeit..., amelyet a hátunk hol fáradtan, hol egyenesen visel... De milyen a tartásunk mostanában? És az arcunk... szemünk körül az aggodalom, vagy a sugárzó öröm emlékeivel, vagy talár a sírás és a mosolygás nyomaival, a homlokunk, amely a higgadtság és a gondterheltség emlékeit őrzi... Minden fontos, amit felidézünk és amit most tapasztaltunk – fontos, hogy ne akarjuk most ennél többet vagy jobbat... most azt érezzük, amit érzünk... ismerkedjünk ezekkel és érzésekkel... hozzánk tartoznak... és minél

jobban ismerjük ezeket, annál könnyebb lesz pl. akárcsak egy rövid időre nyugalmas perceket szerezni magunk számára... ahogyan ez most is sikerült... pusztán csak attól, hogy nem hagytuk figyelmen kívül testünk “szavát”... a légzésünk is alkalmazkodott ehhez a nyugalomhoz, mélyebbé és egyenletesebbé vált... mint mindig, ha harmóniában vagyunk önmagunkkal ...de a légzésünk a tudatunknál sokszor előbb jelzi azt is, ha izgatottak vagyunk... ez egy olyan érzés, amit mindenki ismer. Próbáljunk most erőteljesen, nyugodtan lélegezni... s ez segít az előbb még esetleg meglévő feszültségek oldódásában... lélegezzünk úgy, hogy az egész testünket elárasza – hogy a fejünk tetejétől a talpunkig végigfusson rajunk... egy nagy lélegzés a testünk...

És most próbáljuk meg valamennyi testrészünket egyszerre érezni és a magunkénak tudni... így... hiszer szükségünk lesz magunkra a nap további részében. így ... most megtapasztaltuk a testünket, ismerkedtünk azokkal az érzésekkel, amelyekre rátalálhattunk magunkban. És ez most elegendő ahhoz, hogy tudatosabbá váljon számunkra a testünk és felfigyeljünk a fontos üzeneteire.”

Ha pedig e rövid “belső koncentrációs” út rendszeres, naponkénti bejárásával kialakítjuk a

testünkkel, szerveinkkel való érzékeny kapcsolatot, akkor az utak oda-vissza szabaddá válnak a test és tudat (sőt a “tudattalan vezérlőim!”) között. Képesé válunk a koncentratív önbefolyásolásra (ez az önszugesztió), a pozitív és erősítő üzenetek küldésére testünkhöz, szerveinkhez, tudati folyamatainkhoz. Ugye, milyen egyszerű? Érdemes kipróbálni.

## 2. „a belső nyugalom születése”

Előző gyakorlatunkban azt követtük magunkban, mit üzennek a testi működéseink, hogyan adnak finom jeleket, jelzéseket munkájukról. Ezeket a mindennapjainkban alig figyeljük. Természetesnek vesszük az egészséget, azt, hogy egész szervezetünk engedelmesen dolgozik, a szolgálatunkban áll, számíthatunk rá. Pedig az is fontos, hogy úgy ügyeljünk testi-lelki egészségünkre, mint pl. fogaink épségére. Csakhogy a fogainkat ápoljuk, naponta tisztálkodunk, ezt is természetesnek vesszük. Arra viszont már ritkán gondolunk, hogy a lelki szervezetünket is ápolnunk, gondoznunk kell. Ehhez első lépésként az idegrendszerünk, főleg a vegetatív idegrendszer gondozására van szükség. Ez az irányító szerv vezérli az akaratlan működéseket, ettől függ, hogyan válaszolunk egy-egy eseményre, fokozott izgalommal, szorongással, örömmel, lelkesedéssel, elpirulással, légszomjjal vagy nyugtalansági tünetekkel.

Most ezt a fontos vezérlő működést fogjuk megismerni úgy, ahogyan az élményeinkben, átéléseinkben hírt ad magáról, ahogyan jelzi számunkra a megnyugvást, pihenést, a “minden rendben” érzését. Meglehet, hogy ezen az úton olyan jeleket is kapunk, amelyek figyelmeztetőek: nincs rendben minden. Ez nem baj, hiszen mostantól dolgozunk a jelzésekkel, és segítjük idegrendszerünket, hogy elérje a működés legoptimálisabb mértékét. Ennek jeleként fokról fokra kibontakozó megnyugvást, belső békét tapasztalunk majd.

Vegyük fel tehát azt a kényelmes testhelyzetet, amely – akár ülve, akár fekve gyakorolhatunk – a legkellemebb tartást biztosítja a számunkra. Nem ülünk lustán a keresztcsontunkra, és nem zárjuk össze teljesen a két lábunkat, hadd engedjen fel jól minden izmunk. Érezzük, amint elenged a lábunk, a törzsünk, a vállunk, megpihen a két kar is. Ellazul a nyak, a tarkó, elsimul a homlokunk és az arcunk, egész testünk felengedetten pihen. Ha jólesik, a szemünket is engedjük becsukódni. Szemhéjünk ráborul a szemünkre, és a tekintetünk békésen megpihen. Ezzel megteremtettük azt a kiinduló helyzetet, amelyben önmagunkra, testi folyamatainkra irányulva belefeledkezünk a testi-lelki jelzések, üzenetek követésébe.

Írányítsuk most a figyelmet a jobb kézre, jobb karra. Zárjuk ökölbe ujjainkat, feszítsük meg jól, még egy kicsit jobban, aztán engedjük el lazán, hadd pihenjenek meg az izmok: figyeljük csak meg, mit érzünk a kezünkben, karunkban!? Talán már érzékelhető is a finoman áramló, ujjhegyekben lüktető, zsongó melegérzés, amely az ellazulás természetes kísérője, nagyon jó érzés ez! Olyan, mintha jobb karunkat a nyári nap melege hevítene, a sugarak melege behatol a kézbe, a kar izmaiba, és mélyen átmelegíti a kart. Ha jól figyelünk, rövidesen kialakul a karunkban egy különös érzés. Figyeljük, mit érzünk...és most ehhez próbáljuk azt az eseményt, élményt elképzelni, amelyben hasonlót már átéltünk. Engedjük bele magunkat ebbe az elképzelésbe, emlékezésbe. S ahogyan átéljük a meleg zsongó lüktetését, emlékezetünkben felbukkannak azok a képek, élmények, hangulatok, érintések, mosolyok, érzések, amelyeket a zsongó meleg érzése előhív. Most már megkérdezhetjük magunktól: mit jelent nekem ez az érzés? Mit üzen a karom, mire emlékezik, mit közöl velem? Mit üzen a meleg átélése? S ahogyan hagyjuk a válasz kialakulását, amely magától születik, egyszerre csak megjelenik, könnyedén, szabadon, úgy terjed szét az ellazulás és meleg érzése az egész testünkben, átjár, felmelegít, lüktet és zsong, pihentetően hatja át egész



valónkat. Most már azt is követhetjük, hogyan pihen meg az idegrendszerünk, ha izmainkat hagyjuk ellazulni, engedjük, hogy az izmok nyomása alól felszabaduljanak az erek, s bennük szabadon lüktethet a vér, átmelegítve szervezetünket. Belső nyugalomhoz érkezünk el, melynek minden jelzése, minden üzenete fontos, arról ad hírt, hogyan tudjuk átadni magunkat. Kövessük a zenét, hagyjuk, hogy átjárjon a ritmusa, amelybe egész testünk belemerül és átlényegül, eggyé válunk a zenével, és a belső békével...

Így, most pedig irányítsuk a figyelmünket ismét a jobb karunkra, zárjuk ökölbe ujjainkat, aztán a bal kéz ujjait, azután emeljük fel karunkat és nyújtózkodjunk egyet, jólesően, szabadon. Nyissuk ki szemünket, sóhajtsunk egy mélyet... Befejeztük a gyakorlást.

Most pedig arra kérem, próbálja ki máskor is, egyedül, emlékezetből felidézve a belső nyugalom útját, kényelmes testhelyzetben, elengedetten, csak a jobb karra irányítva a figyelmet, s szinte kíváncsian várva, mit hív, mit kér, mit üzen a kezünk, amikor megpihen, ellazul és átmelegedik. S ahogy ez az érzés továbbterjed majd magától az egész testbe, kövesse az útját és minden megállónál kérdezze meg magától: mit üzen a nyugalom a karomban, törzsemben, izmaimban, fejemben és az egész testemben... Ha törődik a testével, az meghálálja a

gondolkodást, s ha kérdezi, ákkor a teste a saját nyelvén válaszol.

Jó tapasztalatokat, élményeket kívánok a testi önismereti úthoz, legyen ez kalandos és értékes találkozás saját magával.

# 3. Testtartás – lelki tartás

Testtartásunkban közvetlenül kifejezésre jutnak lelkiállapotaink, hangulataink. Jellegzetes fizikai tartáshoz gyakran kapcsolunk jellembeli, a “lelki tartásra” vonatkozó megállapításokat. A “gerinces, egyenes” embernek őszinteséget, nyíltságot, becsületességet tulajdonítunk, míg gerinctelennek, tartás nélkülinek nevezzük a gyenge jelleműt: A “jó kiállítású, szálegyenes” ember kitartást és állhatatosságot sugall, míg a rossz tartású “görbe” emberre mi is “görbe szemmel” nézünk. Aki szomorú, az “lógatja az orrát”, akit szeretünk, azt “kitárt karral várjuk”, akit nem kedvelünk, azt “akkor kívánjuk látni, amikor a hátunk közepét”.

Nyelvünket is átszövik a testi-lelki tartásra, e kettő összefüggésére vonatkozó kifejezések. Lélektani kísérletek bizonyították, hogy a testtartás megváltoztatása útján a lelki állapotra jelentős hatással lehetünk. A tartóizmok állapotátjelző idegrendszeri visszajelentések ugyanis a központi idegrendszerben a tartáshoz

hözzárendelő lelkiállapotokat is kiváltják és fenntartják. Érdemes tehát testi üzenettel hatni a lelkiállapotra. Ezt a célt szolgálja az a gyakorlatsor, amelyet most tréning gyanánt ajánlunk.

Ezeket a gyakorlatokat állva végezzük, hogy megtanuljuk azokat az erőket is a szolgálatunkba állítani, amelyek testi-lelki tartásunkat hibátlanná tehetik, ha dolgozunk velük.

Bevezetésként egy tantörténetet szeretnék elmondani.

“Egy hideg téli napon nagyon fáztak a sündisznók, melegedni kívántak. így hát egyre közelebb húzódtak egymáshoz, hogy a testük melegével fűtsék egymást. Csakhogy a tüskéik szúrtak, sebeztek. Mivel szükségük volt a melegre és a közelségre, addig-meddig mozgolódtak, helyezkedtek, míg elérték, hogy tüskéikkel többé már nem szúrták egymást és megvédték egymást a tél hideg zimankójától...”

Mindennapjainkat át- meg átszövik az ilyen vagy ehhez hasonló dilemmák. A térben elfoglalt helyzeteink, a mozdulatok, amellyel a beszédünket kísérik, vagy a távolság, amelyet létrehozunk önmagunk és a másik ember között, olyan jelenségek, amiket többnyire magától értetődőnek tekintünk, és nem lenne hiábavaló,

ha ezúttal számba vennénk mindazt, amire érdemes lenne odafigyelnünk, hogy még jobban értsük önmagunkat és másokat is...

Bármilyen testhelyzetben vagyunk is most, figyeljünk először a testtartásunkra...figyeljük meg, összhangban van-e azzal, amit csinálunk... Ha igen, nem okoz különösebb feszültséget... de ha nem, örüljünk annak, hogy ráfigyeltünk... könnyebben megtanulhatjuk így legközelebb a legmegfelelőbb helyzetet ... Hogy milyen fontos ez, azonnal megtapasztalhatjuk. Próbáljuk meg kihúzni magunkat, “emelt fővel” álljunk most egy darabig... érezhetjük, hogy ez a testtartásunk előhív egyfajta nyugalmat, megnövekedett biztonságot. De nemcsak jó érzéseket képes előhívni a testhelyzetünk, hanem ellenkező előjelűeket is – ne felejtjük hát el, amit most tanultunk magunktól... Nem véletlen ez, hiszen a felegyenesedés egy óriási dolog az emberiség életében – újraélhetjük mi is azt az erőt, amely, ha akarjuk, egyenes derékkal tart bennünket. Ehhez az kell, hogy először átadjuk magunkat a lefelé húzó erőnek – hajoljunk előre, lógassuk le karjainkat-... ez egy nehéz érzés... és most lassan, fokozatosan emelkedjünk fel.

Kezdjük a derekunkkal, kövesse a hát vonala... és végül a fejünk. Egyenesen állunk, szilárdan... – nem véletlen, hogy az oszlopot az ember saját

gerincoszlopáról mintázta. Felfedezhetjük ezenkívül a párhuzamosságot is a testünkben

A két arcfél, a karok, a lábak szimmetrikusan futnak... Megjelenhet bennünk, mint egy út... a saját utunk, amelyen haladnunk kell... próbáljuk meg elképzelni ezt az önmagunk alkotta utat... Próbáljunk úgy állni, hogy közben átérezzük önmagunk létezését, hogy "itt vagyok"! – kitöltöm a tér egy részét... sőt, a lélegzetünkkel magunkévá is tesszük egy-egy darabkáját. Lélegzeni annyi, mint összhangban lenni a térrel, a külső világgal. Ha most terpeszállásban és a karokat oldalra nyújtva állunk, megismerhetjük legnagyobb térbeli fizikai kiterjedésünket... Ha ilyenkor körvonalazzuk akár csak gondolatban is testünk határait, ugyanazt az elvet fedezhetjük fel benne, mint ami a tengeri csillagban, az alma magházában, vagy a rózsza szíromlevelében is megtalálható. Az ötös felépítést, amit az élet szimbólumának is neveznek. így testünkben ősi idők nyomait fedeztük fel. Próbáljuk meg egyszer átélni azt az erőt, ami a tengeri csillagban átjár... lazítsunk... majd álljunk egyenes tartással... lépünk a jobb oldalra, majd bal karunkat nyújtsuk ki vízszintes irányba, ezt kövesse a jobb karunk oldalra nyújtása, majd kilépés a bal lábbal, és fejünk felemelése, mindannyiunkat átjár ez az ősi erő, mély áramlatok járnak át a szervezetünket, a vérkeringés

most a legharmonikusabb... Ismételjük meg pontosan ezt a mozgássort. Lassan és koncentrálnak. Legalább ötször egymás után.

Folytassuk tovább az önmagunkról való tapasztalatszerzést egy olyan helyzetben, ami a legkényelmesebb állás mód. "Álláspontunk" legyen határozott, lényeg az, hogy ne érezzük feszültnek testhelyzetünket...

Az eddigiekben megismertük testünk körvonalait és a teret, amelyet elfoglal... de a fizikai határon túl van egy másik, egy "láthatatlan határvonal", amely más emberektől különít el bennünket. Van olyan ember, akit közelebb engedek magamhoz, mint másokat. Egyeseknek azt is megengedem, hogy megérintsen... de vannak olyanok is, akiket szeretünk kívül tudni önmagunk legkülsőbb körén. Ha odafigyelünk rá, most is érezhetjük, hogy ebben a pillanatban melyik az a távolság, amelyen belülről nem szívesen engedünk másokat. Távolságszabályozásunk legtöbbször öntudatlan folyamat, szűkké válik a tér számunkra, ha közel engedünk valakit, és megállásra készítet másokat távol tartó módon, ha teljesen egyedül akarunk maradni... érezhetjük, hogy nehéz megtalálni azt, ami még szabad mozgásteret biztosít magunknak is, és nem helyezi hallótávolságon kívül a másikat.

Mint a sündisznók történetében... meg kellene találni a megfelelő távolságot... Hogyan is jöhetünk rá arra, milyen távolságot érzünk a legmegfelelőbbnek, amely megvéd, biztonságot ad, de már elegendően közel visz másokhoz, hogy a kapcsolat érzelmi melegében jól érezzük magunkat... Álljunk most egyenesen. Nyújtsuk előre vállmagasságban a jobb karunkat és kezdjük körbefordulni, írjunk le a karral egy kört a levegőben, és testünk is kövesse a mozgást. így ...most megvontuk az intim személyes határ láthatatlan gömbhéját, ez az a lelki burok, amelyben mindig jól érezzük magunkat. Akit ebbe beengedünk, az már olyan fontos a számunkra, mint mi magunk. Figyeljünk erre máskor is, tapasztaljuk meg, ki léphet be hozzánk, és kit szeretnénk inkább kívül tudni ezen a láthatatlan lelki burkon... sok hasznos megfigyeléshez juthatunk ebben másokról is...

Ha szoros és közvetlen összhangot szeretnénk kialakítani a testi-lelki tartásunk között, folyamodjunk bátran ezekhez az egyszerű tudatosító gyakorlatokhoz. Rendszeresen gondoljuk végig, miközben ismételjük a mozgássort. Egy hét már elegendő ahhoz, hogy napi egyszeri koncentrációs fázis után is, a tartásunk, szubjektív biztonságérzetünk érzékelhetően kedvezőbbé váljék.



# 4. Lélekritmus: légzés és szív ritmusa

A ritmus minden életfolyamat időbeli rendjét alkotja, ismétlődést, periodicitást teremt. Már a magzati életben is minden testi működésünk az anyai szervezethez igazodik. A ritmusok saját rendszere az agyban mint elektromos aktivitás, a vegetatív idegrendszerben mint izgalom és nyugalom, szimpatikus és paraszimpatikus működés, a hormonrendszerben mint ismétlődő ciklusok jelennek meg. Ezek összefüggésben vannak az éjszaka és nappal változásával, a Hold, Nap, égitestek állásával, az évszakok változásával. Biológiai óránkkal a bioritmust szabályozzuk, az agy “órajeladó sejtjei” a fotoperiodikus folyamatokkal vannak kapcsolatban. A fény és hőmérséklet határozza meg az éjszaka és nappal szervezeti ritmusát. Az ő-s-sejtjeinkig programozott ritmusok rendje, összehangolt rendszere adja a tökéletes összhangot a szervezetben és a lélekben: ez a harmónia.

A belső – érzékelhető – testi ritmusok közül a légzés akaratlagosan is szabályozható, a szív ritmusát a vegetatív

idegrendszer vezérli. E két életritmus a legfontosabb a szervezeti egészség szempontjából. Ezt szóhasználatunk is kifejezi: lélek, lélegzet, légzés, légvétel stb. Akinek légzése a futásban kimerül, az “lélekszakadva rohan”, “kifulladásig”. A dühös ember “felfújja magát”, “majd kipukkad a méregtől”. Amikor “fújjt” mondunk, akkor mérgünkbenfújunk egyet, “indulatba.” hozzuk a feszültséget. Ami felizgat, attól “beindulunk”. Az indulati élet és légzés szorosan összefügg.

A légzés ritmusa alapvető élet-lélekritmust képvisel: felvételt és leadást, kapcsolatot a világgal.

A szív a szeretet szimbolikus szerve. “Méрге” az indulat. A szívinfarktus hajlama a lelki feszültség, düh, indulat állapotaival szoros kapcsolatban van. A szívvel összefüggő szeretet jelentéskört a szavaink is hordozzák: szívem, szívecském, szíves, szívesség, szív küldi, szívbeli, jószívű, szerelmes szívű, Amor nyila a szívet éri el, van ami szívdöglesztő és fontos, hogy mikor vagy kitől ver hevesebben a szívünk? Tegyük ezúttal a testi önismeret útját igazi szívügyünké.

A légzés az életerőnek, indulatoknak, méregnek, haragnak, a szív az érzelemnek, a szeretetnek a szimbóluma.

De mit jelent nekünk a kétfajta ritmus?

Most ezt tapasztaljuk meg együtt.

Fekvő helyzetben gyakorolunk. Helyezkedjünk el kényelmesen. Engedjük, hogy az egész testünk elernyedjen, ellazuljon. Ha elértük a nyugodt helyzetet, akkor figyeljük először a légzésünk ritmusát. Semmit ne változtassunk ezen a ritmuson, csak kövessük, és engedjük át magunkat ennek a ritmusnak. Így tudunk befogadni és adni, felvenni és letenni, adni és kapni. Lassan észrevesszük, hogy a kilégzés lassul, meghosszabbodik. Most pedig kövessük kezünk ujjainak könnyed bezárásával, kinyitásával ezt a ritmust. Kinyílnak és becsukódnak ujjaink, ahogy kinyílik és becsukódik egy virág, ahogy kitárul és bezárul egy lepkeszárny, kinyílnak a tüdőszárnyak és bezárulnak, felvesznek és leadnak, megtartanak és visszaadnak..., ahogy esténként becsukódik és reggelente kinyílik a szemünk, ahogy életritmusban élünk, dolgozunk és pihenünk. Most helyezzük a jobb kezünket a szív fölé, tegye tenyerét a mellkasára. Engedje, hogy lassan, fokozatosan érezhesse a szíve dobbanásait: Ha nem szorítja oda a kezét, még jobban érezheti a lüktetést. Figyelje és kövesse, ez a saját ritmusa, ez az engedelmes és fáradhatatlan működés, amelynek ritmusát még az ujjai hegyében is érzi, ahogyan lüktet a vére, ahogy pulzál a ritmus. Ez a ritmus – figyelje csak! – picit lassúbb, ha kilégzik, és gyorsabb, ha belégzik. Ez a törvény! Így dolgozik együtt a szív és a

légzés, az érzelem és a lelki működés, amikor elfogja a nyugtalanság, feszültség, bosszúság, csak bízta magát a légzésére és a szívére. Kövesse a kilégzés nyugalomhozó, a szívet is megbékéltető ritmusát, fújja ki magából a mérget, hagyja, hogy kiszellőzzön a feszültség, és hagyja hogy rátaláljon a test a saját ritmusára, ahogyan most ebben a gyakorlatban megtapasztalta.

Most nyissa ki a szemét, nyújtózzon egy jót a két karjával és sóhajtson egy mélyet. Befejeztük a gyakorlatot. Ne felejtse el, ha úgy érzi, gyötri a lelk fájdalom vagy szenved az érzéseitől, segítsen magán, bízta rá magát. Engedje meg szívének, lelkének a megnyugvást.

# 5. Tükörképeink

Az eddigiek során megismertük testünk üzeneteit, testtartásunk és lelki tartásunk összefüggéseit, szemlélődtünk a belső világunkban, követtük magunkban a belső csend születését. A térben is tettünk utazást... térben való létezésünk élményére figyeltünk, s közben kiderült, hogy testünk nem ér véget fizikai határainál, ...hogy körülvesz bennünket egy láthatatlan burok, amely összekapcsolhat, de távol is tarthat mások tereitől... De mi van akkor, ha egyszer szembetalálkozunk saját magunkkal...mintha egy tükörben látnánk magunkat ... időzzünk el most kicsit egy közönséges tükör előtt, lássuk először fizikai valónkat... A megszokott képet láthatjuk, amit néhányan unottan, mások esetleg viszolyogva, netán kedvtelve nézegetnek... de most próbáljuk félretenni nagyon is természetes elfogultságunkat, és értékelések nélkül szemléljünk önmagunk tükörképe előtt... hiszen a tükör szerepe az, hogy visszaadja a képmásunkat, anélkül, hogy rontana vagy javítana rajta. Ne kívánjuk meg a tükörtől, hogy ilyeneket mondjon: “Ma rémesen nézel ki. Zsíros a

hajad és puffadt az arcod, és minden lóg rajtad, csinálhatnál magaddal valamit.” A tükörtől – attól is, ami előtt most állunk – tükörképet várunk, nem prédikációt... próbáljuk most mi is csupán regisztrálni, amit látunk, hogy tiszta, világos képet nyerjünk magunkról

– tehát pl. így: a hajam seszínű és hosszú... a szemem kék és jó hosszú a szempillám, az orrom egy kicsit ferde és kicsi, a szám keskeny és lefelé görbül... és így tovább, mindenki amit lát. És már meg is találtuk azt a pontot, amivel elégedetlenek vagyunk, amivel sehogyan sem sikerül kinéznünk... szenteljünk kicsit több figyelmet erre... képzeljük el, hogyha megváltozna, nem is azok lennénk, akik most vagyunk... Egyszerűnek tűnhet innen önmagunk nem szeretett részének elfogadása... változatlanul nézegessük ezt a képet és gondoljunk rá úgy, hogy “ez se nem jó, se nem rossz, hanem az enyém. Hozzám tartozik. És ha nem ilyen volnék, nem is én lennék, nem is olyan rossz ugye? És ha az elkövetkező napokban tovább folytatjuk a tükör előtt az effajta szemlélődést, hirtelen beugorhat a felismerés “ilyen vagyok”, és nem olyan, amilyennek elképzelttem vagy amilyennek tudni szeretném magam. Ez, ha nagyon eltér a kép, nehéz érzés lehet... de akkor is figyeljünk tovább!... milyenné változik az arcod, ha haragszol,

vagy ha mosolyogsz?... és milyennek látnak mások, ha megszólalsz... mit közöl az arcod, ha azt mondod: nem? vagy azt, hogy igen vagy mást... mit közöl az arcod, ha azt mondod “szeretem” ugyanazt, amit a szavak, vagy mást, netán többet is? Olyat is, amit nem szívesen adsz ki magadból?... és most fülelj, mintha egy másik emberre figyelnél..., mit fejez ki az arcod? – tényleg odafigyelést vagy türelmetlenséget vagy mást is Láthatod a tükörben!... és láthatjuk mozdulatainkat, amelyekkel önkéntelenül felfogjuk a jelzéseket, és amelyekkel sokszor öntudatlanul válaszolunk azokra... összerendezetlenné válnak, ha izgatottak vagyunk, és célszerűvé lassulnak, ha megnyugszunk... elrejthetnek mások előtt, és felhívhatják magunkra mások figyelmét... Ha fontosnak érzed, hogy arcod azt tükrözze, amit igazából közölni akarsz, hogy átgondoltak legyenek mozdulataid, hogy kontrollálni tudd azokat, hogy csak annyit közölj és csak azt, amit szükségesnek tartasz...

És a ruhánk is tükrözi belső világunknak... a nyugalomnak vagy a viharoknak, ami bennünk van. Más-más hangulatot, másfajta készülődést jelez a napra, ha lezserek vagyunk vagy sportosak, mintha ünneplőbe bújunk... mást takar, ha színesbe öltözünk, vagy ha sötétbe burkolózunk. Mit tapasztalsz most? És figyelj az elkövetkező napokban is, ha pontos adatokat szeretnél

magadról...

És most nézzünk körül a tárgyaink között – egyfajta érzelmi tükröt tárnak elénk... érdemes figyelni rájuk, hiszen nagyon hűségesen és pontosan kimondják, éppen most rend van a lelkedben... közölhetnek mást is pl.: “úgy tűnik, nagyon mérges vagy”... úgy látszik, mos semmivel nem törődsz”... “mindjárt felrobbansz”... vagy “elült a vihar”... stb. Magunkról üzennek tárgyaink is, mostantól kezdve próbáljuk megfejteni, hogy mit... És ugyanígy mások tekintetében is megláthatjuk magunkat... ahogyan mi is tükröt tartunk mimikánkkal, szavainkkal mások elé... ha valakinek elmeséljük, hogy milyen boldogok vagyunk, arcáról leolvashatjuk azt az érzést, amit szavainkból, viselkedésünkből olvasott ki... és ha egyszer türelmetlenséget, féltékenységet, aggodalmat látsz, vagy más kellemetlen érzés jelenik meg szavaid nyomán, ne hibáztasd a tükröt... figyelj jobban magadra, hogy értsd, mi történik benned... mi az, amit másban vettél észre, de rólad szól?

Oscar Wilde egyik meséje emlékeztethet rá, hogy folyton tükröződünk, hogy szinte mindenben láthatjuk magunkat:

“Mikor Narcisszosz meghalt, a rét virágai búsultak utána és vízcsöppet kértek a pataktól, hogy megsirathassák.



– Ó – felelte a patak ha minden csöpp vizem könnyé változna, magamnak sem lenne elegendő Narcisszosz megsiratására. Szerettem őt.

– Hogyne szeretted volna – mondták a virágok, hiszen olyan szép volt.

– Szép volt? – szólt a patak.

– Hát ki tudná jobban nálad? Minden nap partod fölé hajolt és szépségét csodálta a víz tükreben.

– Azért szerettem őt – válaszolta erre a patak –, mert valahányszor fölém hajolt, habjaim tükörképét láttam a szemében.”

... és lehet, hogy nem szerettük azt a képet, amit a tükör mutat... de fontos, hogy megtartsuk, elfogadjuk ezt az igazibb, valóságosabb képet... hiszen csak ez nyújt lehetőséget arra, hogy magunk döntsünk arról, hogy mikor menjünk pl. kozmetikushoz vagy fodrászhoz-borbélyhoz, hogy rendbe szedhessük és megváltoztathassuk magunkat, ha erre van szükségünk. Valószínűleg ez az idő nem volt elég arra, hogy mindent megtapasztaljunk. Amit ma megtudott, őrizze meg, és az elkövetkező napokban próbáljon továbbra is ilyen módon valós ismereteket gyűjteni önmagáról.

# 6. Jó reggelt kívánok... napindító belső koncentráció

“Ki milyen lábbal kel fel, olyan lesz a napja” – szoktuk mondani, és a rosszkedvű, levert vagy ideges emberről hamar megállapíthatjuk, hogy “bal lábbal kelt fel”.

Valóban sok múlik azon, mire nyitjuk ki reggel a szemünket, mit hozunk ki magunkkal az éjszakai álomból, milyen a közérzetünk, hangulatunk, testi-lelki állapotunk.

Aki azt hiszi, hogy ki vagyunk szolgáltatva azoknak a láthatatlan és kormányozhatatlan belső folyamatoknak, amelyek létrehozzák a jó vagy rossz közérzetet és hangulatot, az téved. Ha akarjuk, és ha egy kis időt fordítunk rá, akkor elérhetünk a szervezetünkben olyan szabályozási lehetőségekhez is, amelyek egyébként-közvetlenül, akarattal-nem befolyásolhatók. A belsőfeszültségek, a szervek működése, a közérzet,

hangulat, a vegetatív idegrendszer szabályozása “autonóm”, azaz független a tudatos szándékainktól. Mégis van hozzá utunk, ha ismerjük a “titkot”.

Mi a titok? Két lépés, amit meg kell tennünk: az egyik az ún. tudatszint beállítása, a másik lépés az egyetlen gondoltsor végigvezetése egy – sajátos belső koncentrációban – féléber állapotban.

Reggel, ébredéskor az agyunk – agykérgünk, a “gondolkodó tudatunk” éberségi szintje még nem éri el a nappal jellemző aktivitási szintet. “Átmeneti” állapotban van az alvás és ébrenlét között. Néha rossz alvás vagy rövid éjszaka után ez akár kábultságban is jelentkezhet. Általában azonban az ébredés fokozatos az agyi “éberség” szempontjából, még akkor is, ha ezt másként érezzük. És éppen ez a féléber állapot teszi azt az agyterületet rendkívül fogékonyá az “üzenetek” vételére, amely agyfélteke és területe a belső szervek szabályozásához közvetlenül kapcsolással rendelkezik. Ha teljesen éberek vagyunk, ez az agyterület nem “nyitott” az üzenetekre, illetve más úton kaphat kívülről híreket és utasításokat.

Az ébredés tudatállapota a legkedvezőbb ahhoz, hogy az üzeneteket idegrendszerünk átvegye és (szolgáian) teljesítse. Csakhogy a megfelelő bevésődéshez az szükséges, hogy kívülről semmi ne zavarjon és a

befelé figyelésben benn tartjuk magunkat; figyelmünk csak egyedül arra a gondolatsorra irányuljon, amellyel felkészülünk az egész napra, “beállítjuk” testi-lelki kondíciónkat, kedélyünket, hangulatunkat.

Ha ezt a két feltételt betartjuk, akkor biztosan működésbe tud lépni egy idegrendszeri reflex, a gondolat (idea) a megvalósító szervi-szervezeti-izomzati (“motoros”) folyamatokat készenlétre kapcsolja (“ideomotoros reflex”) és működésbe lendíti. Ez automatikusan történik, nem kell hozzá “akarni”, csak “hagyni megtörténni”.

A bevezető ajánlás után nézzük, mit is kell tennünk, hogy jól induljon a nap.

Amikor reggel felébredünk, ne nyissuk ki rögtön a szemünket, maradjunk pár percig az “átmeneti tudatállapotban”, és ezalatt “üzenjük meg” a testi és lelki szabályozó rendszereknek, mit várunk tőlük. A könnyebb követhetőség kedvéért a gyakorlatok leírását egyes szám első személyben folytatom, úgy, ahogyan ezt a napindító tréninget Ön reggelente gyakorolhatja. Pár nap alatt megtanulja ezt az egyszerű szöveget, változtathat is rajta egy kicsit a kedve szerint, csak az “ébresztés” sorrendjét tartsa be. Figyelmével kísérelje a gondolatokat, érezze át azt, amire gondol és irányuljon mindig arra a testrészre, amelyhez szól.

“Jó reggelt... felébredtem... de még nem nyitom ki a szemem. Felébreszttem magam, felkészülök a mai napra. jó napom lesz, ma minden jól történik, ügyes vagyok, találkozásaimból sok örömet kapok. Most a lábujjaimra vezetem lelki szemem, és onnan végighaladok az egész testemen... felébreszttem az izmaimat... friss, fitt. Ruganyos, kipihent minden izom a lábamban, a lábfejen, a lábszáramon... friss, ruganyos, kipihent az egész lábam, csípőm, derekam, hasam is..., frissek az izmok a hátamban, gerincem erős, karomban az izmok frissek, az ujjaim is kipihentek... ruganyos minden izmom. Friss és kipihent a nyakizomzat. Az arcom és a homlokom, ébred a tudatom, kitisztult, kristálytisza, nyugodt rend van a fejemben és ez a rend, nyugalom fennmarad az egész napon át... És ahogyan felkel a nap, fényes, tiszta, világos... olyan fény, tiszta, világos érzés járja át a fejemet, jó a közérzetem, kedvem, egész napomat végigkíséri ez a jókedv és a derű. Örülök a mai napnak és jólesik arra gondolni, milyen sok jó történhet ma velem...

Jó reggelt! Jó reggelt kívánok magamnak és mindazoknak, akiket szeretek, és azoknak is, akikkel ma találkozni fogok. Ma sok kellemes élmény vár rám... Friss, fitt, kipihent, jókedvű, egészen éber és nyugodt vagyok és egész napon át az is maradok!...”

A rövid, egy-két perces “pozitív ébresztő-napindító” koncentráció után nyújtózzunk egyet jólesően, alaposan nyújtóztassuk meg izmainkat, szemünket kissé dörzsöljük meg kezünkkel, azután nyissuk ki. Majd lassan keljünk fel, és ha már felálltunk, végezzünk három-négy sóhajszerű lézőgyakorlatot karemeléssel, mint a “napimádók”. Kilégzéskor néhány lökésszerű, hangos “ha-ha-ha” hangot is érdemes hallatnunk, ez kitűnő a szervezet aktivizálására. Reggeli tornánkat is csak ezután az ébresztő után kezdjük.

Aki ezt a belső utat reggelente végigjárja, már néhány alkalom után érezheti a különleges jó hatást. Amit ugyanis a tudat mélyének megüzentünk, az fokozatosan beprogramozódik, és a kívánságnak megfelelően “magától megtörténik”. Aki ad magára és fontosnak tartja a tisztálkodást, az biztosan egyetért a lelki higiénének ezzel az egyszerű módjával is, ami nem igényel hosszabb időt, mint egy reggeli fogmosás!

# 7. Jó napot kívánok: “Pszichoszerviz.”

(Frissítő relaxáció: egy belső mosoly, ha napközben elfáradunk)

Mindannyian hajlamosak vagyunk “kizsákmányolni” szervezetünket. Feléljük tartalékait és kihasználjuk az erőit, mert természetesnek vesszük, hogy a testünk – akár csak egy automata gép – magától működik. Azt várjuk tehát tőle, hogy ne keltsen zavart, ne okozzon problémát, csak tegye a dolgát. Sokszor a fáradtságot sem vesszük tudomásul. Meghajtjuk magunkat, ha a munkánk úgy kívánja, de a stresszhatások is – olykor mértéktelenül – megkergetik szervezetünket; szív- és keringési rendszerünk szinte állandó túlnyomásnak van kitéve.

Vajon gondolunk-e néha arra, hogy még a gépeket is olajozzák, szervizelik, ápolják, gondozzák, mi pedig alig-alig gondoskodunk a pszichoszervizről! Érdeemes tehát naponként, apródonként “beolajozni” azokat a működéseket, amelyek állandóan és észrevétlenül

zajlanak bennünk és minden lelki stresszhatásra érzékenyen reagálnak, “fogyasztják az erőket”.

Pszichoszervízünk napközbeni teendője a 3-5 perces “frissítő relaxáció”. Ez egyrészt koncentrált pihenést foglal magába, másrészt “beolajozza az idegpályákat”, felfrissíti a szervezetet, segít a stresszhatások miatti testi-lelki görcsösségek, feszültségek kioldásában, a nyugodt, jó közérzet és belső derű helyreállításában. (Ha pedig hiányzott ez az állapot és érzés, akkor a kialakításában!)

A gyakorlathoz alkalmas bármilyen helyiség, ahol 3-5 percig relatív csend tartható fenn (tehát nem szólhat a csengő, telefon stb., és nem zavarhatja meg a helyzetet kívülről valaki). Legelőnyösebb irodai és munkahelyi “pszichofitness 5 perc” programot szervezni mindenütt, és aki “kívül marad”, azt (akárcsak az Egyesült Államokban szokássá vált) felkérjük, valóban “maradjon az ajtón kívül”, esetleg vállalja az őr szerepét, hogy senki ne zavarja a tréninget.

Előnyös a gyakorlatokat délelőtt 11-12 óra, vagy délután 3-4 óra között lefolytatni, mivel ezzel az élettani fáradtság hullámot is feloldjuk és biztos, hogy nem gyakorolunk “tele hassal”. Ez ugyanis kedvezőtlen!

A rövid idő alatt – ha lehetséges – biztosítsunk friss levegőt. Átszellőztetés is megfelel vagy kissé nyitott ablak. Dohányzással befüstölt szobában feltétlenül



szükséges előzetes szellőztetés.

Kezdjük el a tréninget – végezzünk állva néhány nagy malomkörzést a két karral, páros és váltott karral. Hajoljunk ezután lazán előre, hogy karunk “szabadorlogjon lefelé”, saját súlyánál fogva lengjen a nehézségi erő húzó érzésével. A szabad lengést a jobb és bal váll meg-megmozdításával fokozhatjuk is.

Most pedig kiegyenesedve, a vállcsúcsokat hátrahúzva, a fejet “büszkén” kiemelve “húzzuk ki magunkat”, utána a kilégzés pillanatát megvárva ejtsük előre lazán a fejet és a vállat, hogy ismét lengjen néhányat a laza két kar. Ezt a sajátos légzést ismételjük meg 2-3-szor. Nagyon jó ráhangoló a relaxációhoz.

Ezután ülünk le egy székre. Helyezzük magunkat kényelembe a relaxációhoz. Lazítsuk meg az övét, nyakkendő stb., ami szoríthat, azon oldjunk. Bármilyen széken lehet lazítani, ha a talpunk a földön pihenhet, és a hátunk nekitámaszkodhat a széktámlának vagy a (nem hideg) falnak. Kerüljük a “lusta ülést”, ne a keresztcsontunkra csúszva görnyedjünk bele a székbe, hanem egy Buddha – szobor nemes, egyenes tartásában – “messzirenéző tekintettel” ülünk, egyenes háttal. Ha jólesik, behunyhatjuk azonnal a szemünket, ha ez zavaró volna, akkor addig maradjon nyitva szemünk, amíg magától kíván lecsukódni. Ez általában bekövetkezik.

Ebben a helyzetben gondoljuk végig az alábbi gyakorlatsort (csak gondoljunk, ne csináljunk semmit, a gondolatfonalat azonban ne veszítsük el!)

“Most ellazítom magam, kiengedek minden felesleges feszültséget magamból, kioldok mindent, amit feleslegesen megkötöttem, hogy szabad legyek..., hogy ura legyek belső erőimnek és energiáim megújulhassanak...

Ellazítom izmaimat... ellazul a két kezem... ujjamból szinte kifolyik a feszültség, minden izom ellazul a kezemben... karomban... vállamban... ellazul a nyakam... tarkóm... homlokom... arcom... rágóizmom... nyelvem... gégém, garatom... a nyelőcső... a gyomorszáj... a gyomor... beleim... minden simaizmom... testemben jóleső, zsongó érzés árad szét... az izmok nyomása alól felszabadulnak az erek... egészségesen lüktet karjaimban, testemben a meleg, a vérkeringés zsongó melege járja át a testem... ellazul a hátam, vállam, derekam, medencém, csípőm... a két lábamban kellemes ritmusban terjed, még a lábujjaimban is érezhető...

Most már az egész testem, minden izmom ellazult, békés nyugalom terjed szét a fejemben, kellemes zsongó érzés, békés és megnyugtató.

Ebben az ellazulásban minden felesleges feszültség

kioldódik az izmaimból és mélyen pihen minden pici sejt a szervezetemben. Olyan ellazult vagyok, mint nyári napon a tengerparton egy gumimatracon heverészve, érezve a tenger hús hullámainak érintését a homlokomon, miközben jólesően melegíti a nap az egész testem, még a testem mélyén is átjár a meleg.

Ebben az oldott pihenésben egy napsugarat küldök a lábujjamhoz és végigvezetem a fényt a lábamtól felfelé a homlokomig... minden testtájon..., s ahogy a nap melege átjárja a testem, érzem, hogy szétárad a belső derű a szervezetemben, mintha mosolyogna minden pici sejtem... érzem a hús levegőt a felszínen és érzem a mélyben a kellemes meleget... derű és belső mosoly járja át az egész testemet, és végigárad a fény, a meleg az egész testemen, átjárja a törzsemet, karomat és a hús levegő felfrissíti a homlokomat, arcomat... egészen felfrissülök... homlokom, arcom hűvös... friss, fitt, ruganyos minden izmom... a fény már elérte a szememet... egyre világosabb van... tiszta, világos a fejem is, egyre világosabb van... tiszta, pihent, felfrissült a tudatom... jól kipihentem magam ... jólesik nyújtózni és a szemem kinyitni... egészen felfrissült és éber vagyok.”

Ezután jó nagyot nyújtózva fejezzük be a tréninget. Ne feledjük, hogy a “belsőmosoly”, derűérzést

magunkkal hozzuk a relaxációból... ez a koncentratív képzet a regenerációs folyamatok egyik “beolajozója”.

Meglepő lesz tapasztalni, milyen remekül pihentet, felfrissít és “kicserél” egy ilyen rövid koncentratív gyakorlat napközben. Olyan friss érzést hoz létre, mintha több órát aludtunk volna és igen kellemes “könnyűségi” (megkönnyebbülési) érzéssel jár.

Kellemes személyes élményeket kívánok minden kedves Tréningezőnek!

# 8. Szabaduljunk meg a felesleges szorongástól, és őrizzük meg szervi működéseink egészségét!

Amikor a szorongás mibenlétével foglalkoztunk, megismerhettük azt a sajátosságot, hogy az alkati (idegrendszerileg meghatározott) szorongáshajlam szempontjából különböznek az emberek. Egyesek szorongásosabbak, mint mások, az aktuális (stressz okozta) szorongást viszont egyikünk sem kerülheti el az életben. Ebből olykor kedvezőtlen szövődmények is származhatnak. A félelem hozzánő (társul, kondicionálódik) bizonyos rossz emlékű helyzetekhez

(pl. baleset után a közlekedéshez) vagy olyan dolgokra terjed át, amelyek eredendően nem is félelemkeltők. Az áttolódó félelemből fóbiás tünetek lesznek, pl. félünk a metróba beszállni, a szabadban egyedül járni, de akár millióféle tárgy is lehet a félelemnek, egyéni különbségek és a megelőző tapasztalatok szerint.

Bármiként is különbözünk a szorongás átélésének mértéke és állapotjegyei szempontjából, célszerű arra törekednünk, hogy a legszükségesebb minimális szorongás-terhelésben éljünk és bármekkora a stressz-támadás, le tudjuk szerelni a szervezetünk kétségbeesetten túlméretezett vagy elnyújtott szorongásos választ. Ehhez olyan behangolásra, a túlpörgések lecsitítására, az idegrendszer átprogramozására van szükség, amit csak relaxációval érhetünk el. Meg kell azonban különböztetnünk a relaxációs választ és az önszabályozás fokára kiterjesztett relaxációs képességet. Alkalmi lazítással azonnal elérhető ugyanis egyféle szervezeti feszültségcsökkentés, és ez magában véve is jó hatású. Ettől azonban még nem fogjuk tudni védetté tenni az idegrendszerünket a rá zúduló ingerhatások ellen, és nem programozódik át a sokféle szervezeti működés nyugalmi mintázatúra. Ehhez ugyanis rendszeres gyakorlásra, új automatizmusok és kapcsolási lépések megtanulására és önkéntelen –

akaratlan harmonikus, automatikus működésvezérlés elérésére van szükség – sok gyakorlással, rendszeres tréningek útján.

A szorongásoldás azonnali eszközei közé a 1) felfokozott mozgás, a nagy röppályájú, ballisztikus mozgások (pl. a malomkörzés, láblengetés stb.); a 2) távgyalogló típusú járás (annak egyenletes haladású, mégis minden izomcsoportra ki terjedő jellege); 3) valamennyi lendületes, ritmikus egyenletes mozgás, amely tartósabban végezhető nagyobb kifáradás nélkül, pl. shake-tánc, szolidabban terhelő aerobik; 4) a zenei ritmuskövetéses mozgások; 5) az úszás és 6) az aktív – muszkuláris relaxáció ajánlható. Ez utóbbi – amelyről már szoltunk

– az egyes izomcsoportok 1) megfeszítésével (e feszítés fel fokozásával) és 2) elengedésével érhető el. Az izomfeszülés – a szorongás bizonyos szintjén ugyanis már – nem oldható fel passzív elernyedéssel, mert ezt a pszichikus gerjesztettség nem engedi. Ezért kutyaharapást szőrével, azaz a magas feszültséget tovább fokozott feszítéssel tudjuk csökkenteni. A feszítő izmokkal antagonista (ellentétes mozgást kiváltó) izomcsoportokban ilyenkor eleve lazulás történik. Az aktív izomtevékenységet követően pedig a innervált (megfeszített) izomban következik be reflexes lazulás

(pihenés). Iy módon az izomzat nem is tehet mást, mint ellazul. Ha az izom ellazul, akkor a központi idegrendszeri gerjesztettség is csökken. A relaxációs válaszként használható aktív – fokozatos (progresszív) relaxációt minden élethelyzetben és időben alkalmazhatjuk, még autóban is, pl. a parkolóban, pihenő időben.

Más a helyzet a relaxáció-tanulással, amelynek rendszere (napi 2-3szor 10 perc) és tartama van (egy-egy gyakorlathoz 14 nap szükséges, amíg azt az idegrendszer saját programjaként kezdi működtetni). A konszolidáció (bevésődés) még egyszer ennyi időt igényel.

Tekintettel arra, hogy a specifikus relaxációs módszereket csak hozzáértő, képzett vezető segítségével lehet elsajátítani, ehelyett nem adhatjuk át a gyakorlatokat. Akinek szüksége van a módszer(ek) tudására, mert: ideges tünetei vannak, esetleg vegetatív idegrendszeri zavarokkal küzd vagy fokozott stresszterhelésben él, ezért egészségvédő szerepet tölt(ene) be a relaxáció az életében, annak javasoljuk a szakszerű tanfolyam elvégzését (pl. a Magyar Relaxációs Egyesület keretében).

Ehelyett olyan programot ajánlhatunk, amely – magnószalagra véve — naponta végighallgatható, mint aktuális egyensúly-helyreállító relaxációs tréning,



legelőnyösebb a délelőtti órákban (egyszer naponta) alkalmazni.

A tréninghez csak a fantáziánkat kell mozgatnunk, a testünket nyugalomba helyezhetjük. Így jobban tudunk rá figyelni, jobban fel tudjuk fogni az üzeneteit, jelzéseit.

Helyezkedjünk el kényelmesen, és próbáljuk megtalálni azt a helyzetet, amely izmaink számára a legkellemesebb – ez lehet ülő, vagy fekvőhelyzet – arra törekedjünk, hogy ez a lehető legkényelmesebb legyen. Mégis, óvakodjunk a “lustaüléstől”, amikor a keresztcsontunkra helyezük a test súlyát. Ez előnytelen, a mély ellazulásban ugyanis feszültséget okozhat, az izmokat túlnyújtja.

Ha megtaláltuk a megfelelő testhelyzetet, engedjük meg magunknak, hogy saját belső ritmusunkra figyelve merüljünk ellazulásba. Mostantól úgy segítem az Ör ellazulását, felesleges szorongástól való megszabadulását, hogy ajánlásokat teszek, amelyeket – ha van kedve – követ magában. Csak arra ügyeljen, hogy azt kövesse, amihez kedve van és amit éppen illeszkedőnek érez a lelkiállapotához.

Kérem, kezdje el a belső utat (ez az a folyamat, amit, ha felvesz saját hangján magnóra, akkor rendszeresen “feszültségmentesíthet” vele. Ezért szól egyes szám első személyben.)

Kényelmesen elhelyezkedem. Jó ez a pihenő helyzet. Megengedem magamnak ezt a lelki kikapcsolódást. Ez most csak az én időm. Magamra szánom, megajándékozom magam ezzel a tíz perc nyugalommal. Kíváncsian indulok el, vajon ma mit üzen a testem, hogyan válaszol, amikor megszólítom. Minden sejtemben ott él az emléke annak a különleges nyugalomnak, amelyben szinte időn kívül történtek a dolgok, szinte maguktól. A testi és lelki működések bekapcsolódnak az ősi rendbe, a természet örök áramlásába, a természetes és ősi ritmusba. Ma olyan mélyen lazulok el, amilyenre szüksége van a szervezetemnek. Befelé vezetem a figyelmemet, és ha kívánom, ma nyitva hagyom a szemem, de az is lehet, hogy hagyom becsukódni, ha eljön a pillanata... Ahogyan vezetem a figyelmemet a testemben, a lábujjaimnál kezdem. Mintha beáramlana rajta a természet örök rendje szerinti békés, nyugalmas érzés, és hagyom, hogy a lábam érezze ezt a nyugalmat. Hagyok rá időt magamnak, hogy a lábujjaimtól felkússzon a könnyű, kellemes ellazulás a lábamon végig, és az izmok szabadon lazuljanak el, ahogy jólesik. S amikor elértem azt a kellemes állapotot, amelyet ma kíván a lábam az ellazulásban, elképzelem, amint az ellazulás a csípőtől felfelé végigárad a testemen, hátamon, hasamon,...

magától fut végig a két karomon és az ujjaim végén jelzi magát, mint zsbongó, kellemes lüktetés – ahogyan szívem nyugodt ritmusát jelzi a pulzus finom lüktetése. Most hagyom, hogy arra áradjon tovább ez az érzés, ahol talál valami feszülést, és ahol talál, ott ez a finom áramlás elviszi magával mindazt, aminek a szervezetem nem örül, ami rossz volt bárhol a testem érzéseiben. Aztán továbbengedem ezt a finom áramlást a tarkómon, nyakamon, fejtetőn, arcomon, szemhéjamon, ajkamon, államon át a szívemig, ahol a nyugalom és béke fészke van, itt van a mellkasom mélyén a biztonság, nyugalom. Innen árad szét, oldja fel a gyomrom feszülését, engedi, hogy a hasi szerveket is átjárja a nyugodt béke érzése.

Tudatomnak most nincs is semmi dolga, a mély érzéseket követem, amelyek hozzák a nyugalmat, sejteim emlékeznek arra a jóra, amit átéltek a legkellemesebb nyugalomban. S ha valahol panaszkodni akarna a szervezetem, odafigyelek, hiszen az érzések valami fontosat mondanak arról, mi zajlik a szervezetemben. Már szétáradt a biztonság érzése a testemben, a kéz és lábujjakig áradt, és most megengedem, hogy a szervezetem lubickoljon ebben az érzésben, úgy, ahogyan ez ma megszületett bennem, ahogyan ezt ma képes létrehozni a szervezetem.

Hagyom, hogy az elkövetkező kis időben, teljes csendben merüljön el a szervezetem, tudatom, mély érzéseim világa abban a biztonságban, nyugalomban, melyekre ma szüksége van, és amelyet ma létrehozott. És bármit üzen a szervezetem, megköszönöm, hogy segít nekem ebben a biztonságos nyugalomban elérni a megpihenést...

Erre a nyugalomra szívesen emlékezem minden olyan helyzetben, amikor napközben elér a feszültség, jólesik, hogy emlékeznek a mély érzések, a sejtek

– egy szó elég, hogy emlékezzenek erre a békés belső állapotra és segít nekem abban, hogy annyira legyek aktív, éber, tettekre kész, amennyire szüksége van a szervezetemnek a kellemes belső készültségre, hogy nyugodt, felkészült, aktív és szabad legyek...

Most pedig – miután ezen a belső úton végighaladtam és szervezetem létrehozta magában azt a nyugalmat, aminek ma szükségét érezte, visszaindulok a megszokott éberség felé. Figyelmemet, mint egy reflektor fényét végigvezetem az izmaimon, testemen, a lábujjaktól a fejtetőmig, és a kipihent izmokban friss-fitt érzés árad végig. Most pedig elképzelem, amint sötét szobából átlépek egy világos terembe, kristálytisztá fény vesz körül, fejem éber, tiszta, a gondolataim szabadok. Szemem éber, friss, kipihent vagyok. Örülök

mindannak, ami vár rám, jólesett, hogy ma is megerősíthettem önmagamat.

Egészségemre!

A tréning után egy szokásos nagy és jóleső nyújtózással váltsunk vissza és néhány lendületes kar és vállkörzéssel hozzuk vissza izmaink aktivitáshoz szükséges tónusát. Napközben, ha elér a feszültség és magasabb annál a szintnél, ami még biztonságérzetet is ad a készütségi állapothoz, akkor hívjuk elő biztonság szóval mindazt, amire emlékszenek a sejtek, emlékszik a szervezetünk. A biztonság szó hatalommá válik a tréning hatására és erejével mozgósítani tudja azt a jó belső állapotot, amelyet aktív készütségi helyzeteinkben a legjobban szeretnénk.

Végül szeretnénk arról is szólni, mit tegyünk, ha szervezetünk, szerveink ún. ideges panaszokkal jelzik a szorongásnak a zsigerekig hatoló erejét. Ha meggyőződünk arról, hogy nincs szervi betegségünk (orvosi vizsgálattal tisztázódott!), akkor a szorongáscsökkentő relaxáció végén, visszaváltás előtt adjunk át a szerveknek pozitív üzeneteket az egészséges működésre való visszazökkenés elérése érdekében. Ehhez azonban fontos néhány, az önszabályozásra vonatkozó kérdést megválaszolni és az önszugesztio

munkamódját megismerni.

Szeretnénk “orvosolni” testi-lelki működéseinket? Tudunk-e beszélgetni (kommunikálni) a belső folyamatokkal? Értjük-e a testünk “üzeneteit?”

Az önerősítés kulcsa, alapja az önuralom iskolázása. Ez pedig nem az akarat, hanem a képzelet tréningezését teszi szükségessé. Ehhez viszont tudnunk kell “társalogni” az ösztönösen, reflexesen, automatikusan működő vegetatív idegrendszerünkkel, meg kell tanulnunk ennek gondozását, karbantartását. Tudnunk kell “beszélgetni” a belső folyamatokkal. Ez a beszélgetés persze egyoldalú a szóbeli üzenetek szempontjából: mi üzenünk és a szervezet az üzenetben foglaltak létrehozásával válaszol. Mi szeretnénk (kérünk, hívunk, remélünk és elfogadunk) valamit a szervezetünktől, de ezt pontosan meg kell tudnunk fogalmazni. Mégpedig kijelentő módban, jelen időben, mintha csak már az volna a valóság, amit a jövőben szeretnénk elérni. A néma agyfélteke (a jobb agy tétekénk) mindent ért, ami kijelentés és a jelenre vonatkozik, de nincs időfogalma, valamint nem tud a “nemmel” dolgozni. Meg kell tanulnunk a kedvenc nyelvét, amelyből hiányzik a tagadás. Hiába üzennénk pl. így: “Nem fáj a fejem” – ezt kevésbé érti, de ha azt üzenjük: “A fejem kristálytisztá, nyugodt, jó érzés terjed

szét, könnyű szellő hűse simogatja, éber, nyugodt, pihent, szabad, kellemes, mint egy jó alvás után, felfrissültén tiszta aggyal, a gondolataim szabadok...” Ezt a hasonlatokkal, képekkel és pozitív állapotjelzőkkel való üzenetet megérti és a lehetséges egyetlen módon válaszol is: a megnevezett (megüzent) állapot létrehozásával. Ez az önbefolyásolási mód az önszugesztio. A század húszas éveitől alkalmazta és ajánlotta Coue az önszugesztio technikáját, naponkénti testi-lelki higiéne céljából. Azt javasolta, hogy minden reggel felébredéskor (azonnal) mondjuk el négy-ötször magunkban (legjobb hangosan): “Napról napra minden szempontból egyre jobban érzem magam. Egészséges, jókedvű és tetterős vagyok”.

A couéizmus önszugesztios technikák ezreit fejlesztette ki, de ezt alkalmazzák az önkonzentrációval dolgozó relaxációs és önhipnózis módszerek is.

Ön is eljuthat arra a fokra, hogy a teste és szellemi folyamatai engedelmeskedjenek a pozitív óhajnak, de ma már tudjuk, hogy ennek előfeltétele a reflexes képesség birtoklása és a testünkkel való üzenetváltás gyakorlása. Legalább 28 napi, napi 2-3-szor szükséges előkészítő tréninget folytatni annak érdekében. Ha tehát begyakorolta a szorongásoldó relaxációt, alakítsa ki az önszabályozó üzeneteket is és kapcsolja hozzá a

relaxációhoz a visszaváltás előtt.

1. Fogalmazzon jelen idő kijelentő módban (pl. a az emésztésem tökéletes.) és ne használjon tagadó vagy tiltó kifejezést, csak pozitív megfogalmazást. Fogalmazzon egyszerűen, röviden.

2. Alkalmazzon képeket, hasonlatokat, (pl. beolajozottan működik, magától szabályosan, tudja a saját ritmusát, mint a lábam tudja a lépéseket természetesen, magától...)

3. Kösse a funkciókat bizonyos időrendhez (pl. Minden reggel felkelés és mosakodás után a beleim is tisztulnak, jólesően kiürülnek.)

4. Egyszerre egy önszuggesztív feladattal dolgozzon és azt ismét legalább 28 napig gyakorolja, mint a megalapozó relaxációt.

A kívánt hatás nem fog elmaradni. Az önszuggesztív technikákat a relaxációs képesség birtokában szükség szerint (havonként) változtathatjuk, mindig a kívánt célnak megfelelően. Az önszuggesztív észrevétlenül formálja majd a dolgokkal kapcsolatos beállítódást is: rátalálunk arra, hogy az eseményeket pozitív oldalról szemléljük, és az eddigiektől optimistább, derűsebb szemmel tudjuk a történéseket látni és magunkban feldolgozni. Szánjuk rá magunkat erre az egészségmegőrző, önerősítő “lelki tornára”. Végezetül



hadd hangsúlyozzuk: a leghatékonyabb, ha segítő kapcsolat keretében, pszichológushoz, pszichoterapeutához folyamodva a legszakszerűbb módon vezetett relaxációs “szerv-tréninget” tanuljuk meg. Inkább ezt a lépést válassza, ha a szervezete működészavarról panaszkodik és így fejezi ki testi-lelki egyensúlyának megrendülését. Gondoljunk József Attila üzenetére: “Hiába füröszted önmagadban, csak másban moshatod meg arcodat...”

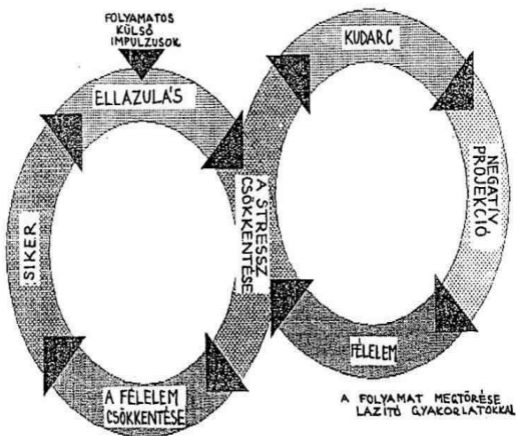
# 9. Jó tanulást, jó vizsgát kívánok

Relaxációs belső megerősítés-felkészülés vizsgahelyzetre A “lámpaláz”, a fellépési feszültség bénító görcsei, a tanulásképtelen, feszült állapot és a vizsgablokk (teljesítménykudarc) egyaránt a felfokozott stressz, a debilizáló (butító, gátló) szorongás, a megmérettetéstől és alulmaradástól való félelem következménye. Az ördögi kör, amely mindannyiunkat bezápuolt szellemi állapotba és görcsös gondolkodási képtelenségbe zár, a 2. ábrán is jól követhető: félek, hogy nem sikerült a dolog (minél jelentősebb, annál nagyobb a félelem!), elővételezem, elképzelem a kudarcot, ami – ha csak be nem avatkozunk a stressz csökkentése érdekében, akkor be is következhet.

Az ábrán a baloldali kör ábrázolja ezt a – relaxációs – önmentő beavatkozást. Ha csökkentem a testi-vegetatív idegrendszeri feszültséget, akkor oldódik a félelem, képes leszek elképzelni (merem azt gondolni), hogy sikeres lesz a teljesítményem, ez kedvezően oldja a

maradék többletfeszültséget és csak annyi marad, ami már “szárnyakat ad” a helyzet jó megoldásához. Ezt a kedvező aktivációs, felkészültségi állapotot facilitáló (serkentő, erő-összeszedő) szorongásnak nevezzük. Mindnyájan tapasztaltuk már ezt: a vészhelyzetben szinte kinyílnak emlékezetünk rejtett tartalékai, minden az eszünkbe jut és pompásan produkálunk. Utólag szinte magunk se tudjuk, mitől volt a helyzet olyan sikeres...

2. ábra. A relaxáció szerepe a teljesítmény-félelem leküzdésében



Pedig a titok nyitja a kezünkben van: 1) olyan felkészülés szükséges, amelyben az ismeretek tárolását és előhívását, a stressz kedvezőtlen hatásainak csökkentését jól begyakoroljuk, azaz felkészülünk a konkrét helyzetre, mint célprogramra; 2) rendre karbantartjuk pszichikai állapotunkat, óvjuk a kimerüléstől, gondozzuk a kiegyensúlyozott működéseket; 3) a képzelet erejével benn, a tudatunkban és a mély érzések szintjén

megalkotjuk azt a sikerképet, amelynek azután (a jobb agyfélteke segítségével) egész valónk engedelmesen eleget tesz. Ez történik a relaxációs belső megerősítés segítségével, amelyet most minden, kritikus teljesítmény és vizsgahelyzet előtt álló gyakorlótársunknak a figyelmébe ajánlunk.

*Ajánlás:* az alábbi gyakorlatot lassú, oldott, nyugodt szövegmondással mondja a magnetofonszalagra. Készítsen belőle gyakorlókazettát és használja naponta. Optimálisan kétszer gyakoroljon. Kedvező, ha megtanulja az önszabályozás szövegét és így — valóban önerőből — végzi a gyakorlatokat. Karosszékekben ülve vagy fekve célszerű gyakorolni.

Testem egyes részeit, lelki szemeimmel látom magam az ellazulásban, amint felengednek lábizmaim, ellazul a comb, a csípő, a medence, a hátam kellemesen kienged és belesüpped a székbe (ágyba). Felenged a két karom is, s ahogy az izmok nyomása alól felszabadulnak az erek, érzem a vérkeringés egészséges, zsongó, meleg lüktetését a karomban, ujjaimban. Zsibongó érzés járja át a vállamtól az ujjbegyekig mindkét karomat. Légzésem felszabadult, könnyű. Légvételem mély, nyugodt, egyenletes és békés, tüdőmet átszellőztetem és

felfrissítem. Szabad és könnyű a légzésem. Minden légvételnél átjár a könnyű, a felszabadult érzés és minden kilégzésnél mélyül és mélyül az ellazulás. Terjed a zsongó, felszabadult érzés a testemben és átjárja a nyakizmaimat is. Terjed a békés, kellemes érzés a nyak, tarkó, fej, homlok területén is és érzem, amint az arcom, homlokom, szemhéjam izmai elsimulnak. S ahogy a szemhéj ráborul a szemre, a tekintetem is békésen megpihen. Behunyt szemem pihen, lelki szemem, tekintetem belül éber. Lelki szemeimmel látom, ahogy önfeledten tanulok és szívom magamba az ismereteket, szellemem szabad és emlékezetem friss, könnyen tanulok és megragad bennem, amit tudásban magamba felvettem. Mélyen bevésem, sose felejttem, könnyen felidézem, szabadon rendelkezem vele, minél fontosabb felidézni, annál könnyebb magamban hozzáférnem, annál könnyebb felidézni, főleg vizsgahelyzetben.

Tudom és hiszem, hogy céloim elérem. Látom, amint magabiztosan, bátran lépekbe a vizsgára és ahogy belépek, mindent felidézek magamban, ami fontos, szabadon, könnyedén teljesítek, jól vizsgázom, kívánom, s mindez így történik, tudom, hiszem, akarom.

Egész valóm, idegrendszerem ezt a szándékot mélyen bevési, sohase törli, megvalósítja, jól teljesíti.

Most pedig az ellazulásban jól kipihent izmaimon

végigvezetem lelki szemem és érzem a friss, fitt, üde kellemes kipihentséget. Látom a lábam, az ellazulásban kipihente magát, felfrissültek az izmok. Látom a csípőm, medencémet és a has területét, felfrissültén könnyű a medencetájék. Hátam, mellkasom, két karom friss, kipihent, ruganyosak az izmok. Szabad a tarkóm, nyakam és érzem fejemben az éber, kristálytisza nyugalmat. Miden rendben a szervezetemben, egészséges, friss, aktív vagyok, arcom, szemem, tekintetem felfrissült. Kipihent a szervezetem. S ahogy kinyitottam a szememet, érzem a teljes felfrissültséget.

Agyam jól fog, könnyen tanulok, felszabadult és megkönnyebbült vagyok és az is maradok.”

(A szöveg végén nyújtózzon egy jólesőt. Izmaid jó! nyújtóztassa meg. Kedves egészségére a gyakorlást!)

# 10. Altató – csak azoknak, akik alvászavarral (elalvási vagy átalvási nehézségekkel) küzdenek

Reggeltől estig a feladataink, dolgaink feszültségében élünk. Észre sem vesszük néha, mennyire túlterhel a sok inger, amely ránk zúdul. Elsodornak az ügyek, figyelmünket lekötik a gondok, az elintézendők. Telítődünk a stresszekkel, feltöltődünk feszültségekkel. Azután elkövetkezik az este, a pihenés ideje, eljön az alvás órája. És ekkor – igen gyakran – ránk tör az egész napi feszültség, zaklatottan reagál a szervezetünk, és paradox módon válaszol az elalvás kínálatára:



megnyugvás, elcsitulás helyett izgalmi tünetekkel, álmatlansággal, feszültség hullámokkal és a gondok-problémák özöne zúdul be gondolatvilágunkba. Nem tudunk elaludni. Ilyenkor minél inkább akarunk, annál kevésbé tudunk megnyugodni, sőt ismétlődő törvényszerű feszültségek ragadnak magukkal. Nem jön álom a szemünkre. Ilyenkor folyamodik a panaszokkal küzdő emberek többsége altatóhoz, amely az agysejtekre teríti a kémiai kötés kényszerzubbonyát és gúzsba kötve kényszeríti a sejteket erőszakolt pihenésre. Reggel azután kábult felkelésből kell a tudatnak ép működési szintre kapaszkodnia, hogy este a folyamat ismét előlről kezdődjék. A természet(es) szabályozási rendje fokról fokra károsodik, végül altató nélkül már nem is sikerül az idegsejtek “kikapcsolódása” és pihenése. Van más megoldás is! Szeretne édes, könnyű álmot? Kívánja a természetes pihenést?

Döntsön, miként szeretné ezt elérni. Tegye meg ehhez a következő öt lépést!

*I. lépés. Mérjük fel, hogy alszik ön most!*

Válasz: Igen Nem

**1. Reggel fáradtabb vagyok, mint este.**

**2. Mindig úgy érzem, még tudnék, tovább aludni.**

3. Ébredéskor fürge és tettekrekész vagyok.
4. Kábultságot érzek az első kávéig.
5. Izmaid lomhák és a nyakam merev.
6. Ha lefekszem, azonnal elaszom.
7. Reggel nehezemre esik végiggondolni napi feladataimat.
8. Ritkán érzem teljesen kipihentnek magam.
9. Jó hangulatban ébredek.
10. Ha lefekszem, lassan merülök álomba.
11. Elalvásomat nyugtalanító gondolatok nehezítik.
12. Többet alszom, mint más, de nem zavar.
13. Álmom felszínes és nyugtalan.
14. Gyakran felriadok, vagy felébredek az éjszaka folyamán
15. Alvásom nyugodt, békés, zavartalan
16. Álmom felszínes, és nyugtalan.
17. Ha éjjel felébredek, utána ritkán alszom el
18. Ha éjjel felébredek, ismét könnyen elalszom.
19. Álmaid felzaklatnak
20. Lelkifurdalást érzek, ha többet alszom a megengedettnél.

Önponozás: a 3., 6., 9., 12., 15. és 18. tételre adott

“igen” válasz 0 pontot ér, ugyanezek “nem” válasz esetén 1 pontot kapnak. A többire adott “igen” 1-1 ponttal értékelje! Maximális pontszám 20.

Ha nem szerzett pontot, akkor Ön egészségesen, jól alszik. Irigylésre méltó. Gratulálok!

Ha a 3.,6., 12., 15. és 18. tételeken kívül Ön bármelyikre “igen” választ adott, akkor Ön pazarló; éjszakáit szenvedésre, kínlódásra vagy felesleges ébrenlétre fordítja, ahelyett, hogy békésen aludna. Ez esetben következzen a II. lépés!

*II. lépés. Vegye szemügyre a következő ábrát, és döntsön, akar-e tanulni!*



Akar  
Lazítani?

Tud  
Aludni?



Tanuljon!  
Ohaja  
teljesül

### *III. lépés.*

*Most lássuk, mit tud ön az alvásról! A szövegből válassza ki, melyik igaz, és karikázza be a megfelelő számot!*

1. Az alvás alatt az agyban és a szervezetben periodikus változások zajlanak / minden tevékenység teljes nyugalomba kerül.

2. Amikor álmodunk, szemünk csukva van, tehát nem is mozog / gyors szemmozgások figyelhetők meg.

3. Alvás alatt az izmaink teljesen ellazult állapotban vannak / tónusa jellegzetes változást mutat.

4. A szendregés felületes alvásnak felel meg / ellazult nyugalmi állapotból alvás felé haladás.

5. Alvás alatt a szívritmus egyenletesen alacsonyabb, mint ébren / szakaszosan változó.

6. Alvás alatt a vérnyomás végig csökken / az éjszaka első felében más, mint a második felében.

7. Az alvás alatt bármikor mindenféle testmozgás előfordulhat / a testmozgások fázisosan változnak.

8. Az egészséges elalvás gyorsasága átlagosan kettőtől tíz percig tart / húsz percet vesz igénybe.

9. Éjszaka egyszer jutunk mély alvásba / különböző

mélységű alvászakaszok vannak.

**10.** Az álmodás: pár pillanatig tart / hattól tizenöt percre terjed.

**11.** Leginkább ébredés előtt álmodunk / éjszakánként többször álmodunk.

**12.** Az alvás felesleges szokás az élővilágban / elengedhetetlen része az életnek.

**13.** Az alvással elpazaroljuk életünk egyharmadát / lehetővé tesszük a szervezeti egyensúly helyreállítását.

**14.** Azért kell aludnunk, mert pihentetni kell a testünket / testi-lelki megújulásra van szükségünk.

**15.** A szervezet alvásigénye minden embernél egyforma / egyénileg változó.

**16.** Az emberek egy része sohasem álmodik / nem emlékszik álmaira.

**17.** Azért álmodunk, mert a tudat nem uralkodik a lelki működéseken / egészségünk érdekében sajátos feldolgozó folyamatokra van szükségünk.

**18.** Álmaink érthetetlenek / szimbólumok és pontosan megérthetőek.

**19.** Az alvászavarok általános életritmus-zavar részei és kifejezői / oka ideg-feszültség, amelyet az altató megszüntet.

Ha van ideje, ellenőrizze a megoldásait! Az

alábbiakban a helyes választ találja meg:

1. Periodikus változások zajlanak. 1938 óta tudjuk mérni az agyi elektromos folyamatokat. Az alvásban jellegzetes szakaszok követik egymást, lassuló EEG (elektro-encefalográfia) hullámtevékenységgel: kivételt csak az úgynevezett paradox alvási szakasz képez.

2. Gyors szemmozgások figyelhetőek meg. Ezt nevezzük paradox alvásnak, mert míg az EEG éberre jellemző képet mutat, izmaink teljesen ellazultak és ekkor a legnehezebb az ébresztés.

3. Tónusa jellegzetes változást mutat. A szendergésből fokozatosan csökken. Mélyülés és felületesebbé válás egy éjszaka során többször lejátszódik. Ahogyan alvásunk felületesebb lesz, úgy az izomtónus is nő.

4. Ellazult nyugalmi állapotból alvás felé haladás. A szendergés 5-6 perc után a felületes alvás szakaszba megy át.

5. Szakaszosan változó. A szívritmus átalagosan 10%-kal és fokozatosan csökken, leglassúbb az alvás hetedik órájában.

6. Az éjszaka első felében más, mint a második felében, olyan, mint éber állapotban.

7. A testmozgások fázisosan változnak, aszerint sűrűsödnek, ahogy az ébredés felé közeledünk.



8. Kettőtől tíz percig tart

9. Különböző mélységű alvászakaszok vannak: felületes, közép mély és mély alvás, továbbá paradox alvás szakaszai ismétlődnek egy éjszaka 4-6 alvásciklusban.

10. Hattól tíz percig terjed.

11. Éjszakánként többször álmodunk.

12. A jobb agyféltekénk aktívabban működik. A kutatók ezzel hozzák összefüggésbe az álomtevékenységet.

13. Elengedhetetlen része az életnek, mert szervezetünk regenerálódik, a fehérje beépítés nő, a növekedési hormontermelés fokozódik (ezért is szükséges a gyermekeknek többet aludni) és az információk feldolgozásában is jelentősége van.

14. Lehetővé tesszük a szervezeti egyensúly helyreállítását.

15. Testi-lelki megújulásra van szükségünk.

16. Egyénileg változó. Ismert alvástípusok: a korán fekvő és korán kelő, illetve a későn fekvő és későn keld, másképpen a “pacsirta” és a “bagoly”. Ezen belül is kis és nagy alvásigény jelentkezhet. Problémáink sokasodásával az alvásigény fokozódása is együtt jár, de igen magas lelki feszültség szinten már alvászavarok jelentkezhetnek.

17. Nem emlékszik álmaira.

18. Egészségünk érdekében sajátos feldolgozó folyamatokra van szükségünk. Az alvásmegvonási kísérletek tanulsága, hogy a krónikus alváshiányt napközben pillanat alvásokkal pótoljuk, és ez az állapot kimerülés szindrómához vezethet.

19. Szimbólumok és pontosan megérthetőek a képgondolkodás törvényszerűségeinek a felhasználásával. Az álomelemzés tudományos módszerét a pszichológusok és pszichoterapeuták tanulják és alkalmazzák.

20. Általános életritmus. Az alvászavarok elalvási nehézségekben, gyakori és korai ébredésekben, felületes alvásban, nyugtalan, rossz álmokban és állandó alváshiány érzésében nyilvánulhatnak meg. Közös jellemzőjük a mély alvás fáziszavara és az alvászakaszok arányainak eltolódása. Ez a ritmuszavar az ébrenléti működések szabályozását is befolyásolja. Ezért az alvászavar megszüntetése a testi-lelki egészség szempontjából alapvető jelentőségű.

#### *IV. lépés.*

Bizonyára egyeztetette megoldásait, és ebből kiderült, hogy igen sok ismerettel rendelkezik az alvásról.

Lehetséges, hogy ez a tudás mégsem segíti elő alkalmi vagy tartós alvászavarainak megszüntetését?

Tapasztalhatta, hogy leggyakrabban a gyógyszeres segítséget ajánlják fel a szakemberek. Meg tudna nevezni három érvet az altatószedés ellen? (Szánjon rá egy percre!)

- 1.
- 2.
- 3.

Hadd ismertessünk néhányat! Gyorsan kialakul a biológiai és pszichés hozzászokás. Az altató nem oldja meg az alvászavar okait, ahogy a fogfájást sem gyógyítja a fájdalomcsillapító. Anélkül, hogy a szervezetet kémiaiilag terhelnénk, más, természetes alvás elősegítő utakat is igénybe vehetünk. Ha természetes öngyógyító eszközt választunk, nem függünk többé a külső segítségtől és saját magunk gyógyítói lehetünk.

Folyamodjunk altató helyett a természet ősi nyugalmi ritmusának és programjának felhasználásához: aludjunk el relaxációval. Ez a “befelé vezető út” könnyen végigjárható, ha saját maga számára – saját ritmusában, hangsúlyunkkal és hangszínnel – ahogyan ezt a legszívesebben hallgatnánk – magnókazettára felveszi.

A relaxációs elaltató út a végtelenbe, az álomba visz... ezért a program végén már igen lassan, nagyon

halkan, szinte suttogva mondjuk a szöveget... Mivel a gyakorlat 10 perces, a kazetta utolsó 10 percére szánjuk, így ha elalszunk, a magnó szövege is véget ér, leáll. A szöveget – kívánság szerinti változtatással tegye át egyes szám első személyes megfogalmazásba. Meg is tanulhatjuk és belső szövegmondással is alkalmazhatjuk, mellette kedves, halk, megnyugtató zenét is hallgathatunk, ha a zenét eléggé kedveljük és segítőnek érezzük. Az elektronikus zene természeti hangzásai különösen alkalmasak a relaxációhoz, pl. a kedvező tenger hullámzását, a víz morajját, forrás csobogását vagy a fák leveleinek susogását hallgatni.

A legtermészetesebb út az elalvási reflexhez a belső csend megtalálásán vezet el. Esténként – amikor elkövetkezik az elalvás ideje – vegyük fel azt a testhelyzetet az ágyban, amelyben leginkább szeretünk aludni (pl. oldalt fekve, összekuporodva vagy “csecsemőpózban”, kispárnával mellkasunk előtt stb... egyéni szokástól függően).

Ebben a helyzetben induljunk el magunkban a csend üzenetei felé. Ehhez kínál segítséget a relaxációs altató, amelynek használata jelenti az V. lépést.

*V.lépés. Hogyan segít a relaxációs altatás?*

Közvetlenül és folyamatosan. Használatának kezdetétől segít a gyors elalvásban és helyreállítja a természetes alvásritmust.

A kikökönt folyamatokat visszatereli az egészséges mederbe.

A rendszeres használattal bevési, és magától működővé teszi az alvásrendet.

A szervezetet pihentető és a lelki működéseket rendező erőket mozgósítja, így előmozdítja a gyógyító álmodást. Ezáltal a lelki egészséget szolgálja.

### *Használati ajánlás. Hogyan gyakoroljunk?*

1. Hagyja abba a gyógyszeres altatást!
2. Alapszabály: nem kell feltétlenül hinnie a módszer hatásában, de feltétlenül szükséges gyakorolnia.
3. 28 napon át minden este hallgassa végig a relaxációs altatót! Ne hagyjon ki egyetlen napot sem (akkor sem, ha egy-két nap múlva már érzi, hogy könnyen, gyorsan álomba merül!) Tapasztalni fogja, hogy pár nap elteltével belealszik a szöveg hallgatásába. Ez se zavarja!
4. Ha esetleg éjszakai felébredés előfordulna, éjjelente egyszer ismét meghallgathatja a relaxációs altatóprogramot.
5. Bár a klinikai ellenőrzés során bebizonyosodott,

hogy az alvászavarok a gyakorlás hatására egy tréningciklus (28 nap) alatt rendeződnek és ezért további gyakorlásra nem lesz szüksége, mégis alkalomszerűen később is használhatja a kazettát.

6. Ha a program végeztével bármilyen alvásprobléma maradna, kérem jelentkezzen levélben a következő címen: Animula, 1281 Budapest 27. Pf. 12.

Most pedig relaxációs altatásra felkészülve – készítse el a gyakorló kazettáját saját maga. A “csend üzeneteit”, a relaxációs altatót az alábbiakban találja meg. Használja fel szabadon, szép álmokat kívánunk hozzá!

Feküdjünk kényelmesen. Ne törődjünk most azzal, hogy elalszunk-e, csak hagyjuk, hogy kiengedjen a lábunk, törzsünk, a hátunk, a vállunk, ellazul a két kar is. Szinte érezhetővé válik a súlya, mintha csak elnehezedne, nehéz és kellemes elernyed. Kilazul a nyak, a tarkó is, elsimul az arc, a homlok, szemhéjünk ráborul a szemre, tekintetünk pedig békésen megpihen. Érezzük, ahogy egyre jobban kiterjed bennünk a nyugalom, és ebben az oldott, kellemes belső állapotban a figyelmünk befelé irányul. Kövessük most szinte kíváncsian, mi is történik a testünkben... hogyan adja át magát a testünk, tudatunk az ellazulásnak, kikapcsolódásnak. Ahogy haladunk a figyelmünkkel befelé, a szervezet felé, úgy halkul el minden külső zaj, zörej... a hangok (bárhonnan erednek

is) egyre távolabbak és halkabbak, mintha csak messziről hallanánk, de ez nem is számít. Ami kívül történik, az egyre közömbösebb, egyre távolibb, csak az számít, ami bennünk történik. Egyre tisztábbá válik a csend, amelyben szinte átjárja az ellazulás érzése a két kart, a két lábat, a törzset és vállat, a homlokot és az arcot, és feloldódunk az ellazulásban. Ahogyan átadjuk magunkat az ellazulásnak, és fokról fokra távolodik mindaz, ami körülöttünk történik, elérkezik a pillanat, amikor megkérdezzük magunktól: “Hol vagyok most, hol tartok ezen az úton?” Gondolatban ebben a pillanatban megállunk, hogy csak egy dologra irányuljunk: mit üzen a csend, amire rátaláltunk. Képzeletben szinte látjuk magunkat az ellazulásban, és elképzeljük testünk belsejét, amint az izmok nyomása alól felszabaduló erekben lüktet, és zsongva-zsibongva áramlik a vér. Figyeljük most a vérkeringésünket, kövessük ezt a zsongó, finom lüktetést a két karban. Ahogyan rátalálunk a vérkeringés lüktető ritmusára, a zsongó, kellemes érzésre, úgy szólalnak meg a belső csend különös hangjai: a szívünk egyenletes, nyugodt, szabályos lüktetése... hagyjuk, hogy elérjük ezt a hangot és próbáljuk követni, megtartani, hogy ez a nyugodt, pulzáló ritmus vigyen tovább a csend hangzásaiban... ahogy figyelünk, a légzés finom fuvallatait is érezzük... a kiáramló levegő fúvó neszt, a

beszívott levegő surranó hangjait, tudónk finom fújtatójának nyugodt ritmusát, ahogy átjárja tudónket a beszívott levegő, szinte megkönnyebbül az egész testünk, pillékönnyű, mint egy tollpihe, amely ringva, lebegve száll a szemünk előtt, súlytalanul és kecsesen. Most már tisztábbak a csend hangjai, s kívülről még bármi neszez, már nem számít: üzen a csend, beszédessé vált a szervezetünk az ellazulásban; érezzük a hasüreg műhelyének mozgásait, az emésztés tompa, mély hangját, mintha csak egy párnázott ajtón hallatszana a munka moraja. És most hagyjuk a hangok szabad alakulását, rábízuk magunkat az ellazulás belső csendjére, és semmi mást nem teszünk, mint hagyjuk, engedjük, követjük a csend üzeneteit. Ezek a finom neszek, ezek a belső hangzások vezetnek, s mi átadjuk magunkat a belső csend üzeneteinek, benn vagyunk a csend búrájában, a megnyugvás békéjében, a teljes ellazulásban...

Ebben az ellazulásban könnyű a test, szinte lebeg, mint egy pillékönnyű tollpihe vagy egy lepke, pille, ami ringat a szellő, és szemünk előtt lebeg a levegőben. Száll a pille... pillékönnyű... száll... egyre messzebb és messzebb, ringva lebeg át az álomba, követi a lelki szemünk a távolodást és szinte lebeg a test, mint könnyű pille száll... lebeg... át az álomba... mély pihenésbe...



vele szállunk... távolodunk az álomba... lebegésbe... (innen ismételjük egyre halkabban az utolsó bekezdés szövegét: “ Ebben az ellazulásban”... – Itt ér véget az altató relaxáció “belsőcsend” programja, melyre nyugodtan rábíthatja magát bárki, aki nehezen alvó vagy alvászavarral küzd és nem akar altatót szedni.

A “befelé” haladás a “könnyűvé válás” és a kívülről befelé “távolodás” útja pontosan megfelel a természetes elalvás belső “lépéseinek”, ezért már néhány próba után is rendkívül “édes álmot” hoz. szemünkre.

Ne féljünk kipróbálni, a relaxáció egészséges, pihentető, “könnyű álmot” és friss ébredést ígér.

# ZÁRSZÓ

Soha jobbkor – mondhatjuk együtt. Napjaink válságos, kemény küzdelemre parancsoló élethelyzeteiben leginkább önmagunkra, saját erőinkre vagyunk utalva, ha a mindennapos stresszhelyzetekkel viaskodunk.

Ne feledjük, ez zseb(be kívánkozó) könyv “vade-me-cum”, azaz naponta újra azt szeretné üzeni a tisztelt Olvasónak, hogy “gyere, tarts velem”. Amennyit kínál, az kipróbálható, “fogyasztható”.

Magunk dönthetünk arról, hogy az évezredekén át kevesek kiváltságaként elérhető, ma közkinccsé vált nagyhatású önfejlesztő eszközöket használjuk-e saját, eddig kihasználhatatlan lehetőségeink felszabadítására, rejtett erőink felszínre hozására, életünk szolgálatára, egészségünk védelmére. Ne higgyünk senkinek, csak önmagunknak. Tekintsük játéknak a próbát, élvezzük, hogy “kísérletezünk”, a felelősséget a kísérletre buzdító szakember örömmel vállalj a. Relaxáljunk, kocogjunk és kacagjunk, változtassunk egy picit a komor, sötét gondolatfelhőkön, játsszunk el az átalakítás-átfordítás

szórakoztató lépéseivel, s még a legsötétebb kilátástalanságban is kíséreljük meg a válaszkeresést: “mire jó mindez nekem, mire tanít, mire tesz alkalmassá?” Hiszen “ami nem öl meg, az megerősít” – állította Nietzsche, a filozófus.

Értelmet, célt csak mi adhatunk életünknek. Ha életterheinket kihívásnak, pozitív próbatételnek fogjuk fel, akkor nagyobb az esély, hogy a teher megkönnyebbül, s ezáltal mi is.

A stresszhelyzeteket aligha kerülhetjük el. Tekintsük hát erőpróbának és minden lehetséges “támadásponton” lépünk fel a károsító hatásai ellen. Felelősség önmagunkért, pozitív kihívásként szemlélt stresszorok és megküzdési bátorság – e három fontos teendőről nem feledkezhetünk meg. A stresszorok úgyis figyelmeztetnek!